



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**UÇURTMA SÖRFÜ (KITESURFING) İLE İLGİLENEN
BİREYLERİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ
DÜZEYLERİ SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE
MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ**

**RECEP AYHAN
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN**

KIRIKKALE-2021



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**UÇURTMA SÖRFÜ (KITESURFING) İLE İLGİLENEN
BİREYLERİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ
DÜZEYLERİ SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE
MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ**

**RECEP AYHAN
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN**

KIRIKKALE-2021

Recep AYHAN tarafından hazırlanan “UÇURTMA SÖRFÜ (KITESURFING) İLE İLGİLENEN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ DÜZEYLERİ SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç.Dr. Mehmet ÖÇALAN.

Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Abdullah YILMAZ

Kırıkkale Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Murat ERGİN

Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Tez Savunma Tarihi: 28/06/2021

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Prof.Dr. Mehmet Akif KARSLI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Recep AYHAN

28/06/ 2021

ÖZET

UÇURTMA SÖRFÜ (KITESURFING) İLE İLGİLENEN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ DÜZEYLERİ, SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Haziran 2021, 94 sayfa

Bu çalışmanın amacı, ekstrem bir spor olan Uçurtma sörfü (Kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeylerini, serbest zaman engellerini ve motivasyonlarını bazı demografik değişkenlere göre belirlemek ve incelemektir. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örneklem modeli ile seçilmiş uçurtma sörfü sporunu ülkemiz kıyılarında yapmayı tercih eden veya bu spora ilgi duyan Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan 14-67 yaşları arasında 101 kadın (%47,4), 112' si erkek (%52,6) olmak üzere toplam 213 gönüllü birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik bilgilerinin toplanabilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, ayrıca Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği ve Serbest Zaman Engelleri Ölçeğinin oluşturduğu anket kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama ($\bar{x}$), frekans (f), standart sapma (S_s) ve yüzde (%) değerlerine bakılmıştır. Bu çalışma için parametrik analizlerin yapılıp yapılmayacağını belirlemek için öncelikle ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Normal dağılım gösteren ölçeklerde ikili grupların karşılaştırmaları için bağımsız t-testi, çoklu grupların karşılaştırmaları için tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kişileri serbest zaman fiziksel aktivite düzeyleri, motivasyon düzeyleri ve serbest zaman engelleri arasında doğrusal bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların serbest zaman egzersiz düzeylerine bakıldığında %87,8'inin aktif, %8,9'unun orta düzeyde aktif olduğu ve yalnızca %3,3' ünün aktif olmadığı görülmektedir. Serbest zaman motivasyon düzeylerinin orta düzeyde (ne katılıyorum ne katılmıyorum) olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise bilmek-başarmak boyutunda $\bar{x}=3,74\pm0,82$ ortalama ile en yüksek değer elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise $\bar{x}=2,33\pm1,04$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiştir. Uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin serbest zamanlarında sportif aktivitelere katılma konusundaki engelleri önemli bir düzeydedir diyebiliriz. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında tesis alt boyutunda $\bar{x}=3,38\pm0,74$ ortalama ile en yüksek değer elde

edilmiş olup, bu sonuca göre tesis konusundaki engellerin çok önemli seviyede olduğunu görmekteyiz. Diğer alt boyutların ortalamalarına bakıldığında ise bilgi eksikliği boyutu, arkadaş eksikliği boyutu, zaman boyutu ve ilgi eksikliği boyutunda önemli düzeyinde engeller bulunduğu görülmektedir. Bunun dışında birey psikolojisi alt boyutunda $x=2,43\pm0,76$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiş olup, bu sonuca göre birey psikolojisi ile ilgili engellerin önemsiz seviyede olduğunu görmekteyiz.

Anahtar kelimeler: Uçurtma sörfü, serbest zaman egzersiz, serbest zaman engelleri, serbest zaman motivasyonu,



ABSTRACT

INVESTIGATION OF LEISURE TIME EXERCISE LEVELS, LEISURE TIME CONSTRAINS AND MOTIVATIONS OF INDIVIDUALS INTERESTED IN KITESURFING

Kırıkkale University

Graduate School of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports, Master's Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Haziran 2021, 94 pages

The aim of this study is to determine and examine the leisure exercise levels, leisure time constraints and motivations of individuals interested in the extreme sport of Kitesurfing, according to some demographic variables. The sample of the research constitutes of 101 females (47.4%) and 112 males (52.6%) between the ages of 14-67 living in the various regions of Turkey who prefer to do kitesurfing on the shores of our country or are interested in this sport, selected with an easily accessible sample model. In this study Personal information form, Leisure Time Exercise Questionnaire, Leisure Motivation Questionnaire and Leisure Time Constrains Scale were used as data collection tools to collect demographic information such as age, gender, and socio-economic level. SPSS 22.0 program was used for the analysis of the data collected in the study. In the analysis of the research data, descriptive statistics such as arithmetic mean ($\bar{x}$), frequency (f), standard deviation (S_s) and percentage (%) values were examined. In order to determine whether parametric analysis could be performed for this study, it was first examined whether the scale data showed a normal distribution. Independent t-test was used for comparison of binary groups in scales showing normal distribution, and one-way Anova test was used for comparisons of multiple groups. Pearson correlation analysis was conducted to determine whether there is a linear relationship between the leisure time physical activity levels, motivation levels and leisure time constraints of the participants in the study. When the leisure time exercise levels of the participants are examined, the results show that 87.8% of the participants are active, 8.9% are moderately active and only 3.3% are not active. It is also observed that leisure time motivation levels are moderate (neither agree nor disagree). Looking at the sub-dimensions of the scale, the highest value was obtained with an average of $\bar{x} = 3.74 \pm 0.82$ in the dimension of knowing-achieving. In the amotivation dimension, the lowest value was obtained with an average of $\bar{x} = 2.33 \pm 1.04$. The obstacles of people interested in kitesurfing to participate in sports activities in their free time are at an important level. Considering the sub-dimensions of the scale, the highest value was obtained

with an average of $x = 3.38 \pm 0.74$ in the facility sub-dimension, and according to this result, we see that the obstacles regarding the facility are at a very important level. When the averages of the other sub-dimensions are examined, it is seen that there are significant obstacles in the dimensions of lack of knowledge, lack of friends, time and lack of interest. Apart from this, the lowest value was obtained with an average of $x = 2.43 \pm 0.76$ in the individual psychology sub-dimension, and according to this result, we see that the obstacles related to individual psychology are at an insignificant level.

Key Words: Kitesurfing, leisure time exercise, leisure time constraints, leisure motivation.



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam boyunca yardımlarını benden esirgemeyen ve her türlü desteği veren kıymetli danışmanım Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN, Prof.Dr. Metin YAMAN ve Dr. Hüseyin ÇİÇEK hocalarıma, değerli aileme ve rüzgâr aşığı özgür ruhlu uçurtma sörfçülerine teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.



İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	ix
ÇİZELGELER DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Zaman Kavramı	2
1.1.1. Zamanın Önemi	2
1.1.2. Zamanın Çeşitleri.....	3
1.1.3. Zamanın Kullanım Bölümleri.....	3
1.2. Serbest Zaman	4
1.2.1. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	5
1.2.2. Serbest Zamanın Fonksiyonları	7
1.2.2.1. Dinlenme Fonksiyonu	7
1.2.2.2. Eğlence Fonksiyonu	8
1.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu	9
1.2.3. Serbest Zamanı Değerlendirme	9
1.3. Rekreasyon Kavramı	12
1.3.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	13
1.3.1.1. Mekânsal Açıdan Rekreasyon	13
1.3.1.2. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon	14
1.3.1.3. Yerel Etkinliklere Göre Rekreasyon.....	15
1.3.1.4. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon	16
1.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	17
1.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	18
1.4.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Tanımı	18

1.4.2. Serbest Zaman Aktiviteleri Olarak Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	19
1.4.3. Egzersizin Organizmaya Etkileri	20
1.4.4. Egzersizin Fizyolojik Faydaları	21
1.4.5. Egzersizin Psikolojik Faydaları	22
1.5. Motivasyon Kavramı	24
1.5.1. Motivasyon Çeşitleri	25
1.5.1.1. İçsel Motivasyon	25
1.5.1.2. Dışsal Motivasyon	26
1.5.1.3. Motivasyonsuzluk.....	26
1.5.2. Serbest Zaman Motivasyonu	27
1.6. Serbest Zaman Kısıtları (Engelleri).....	28
1.6.1. Serbest Zaman Kısıtlarını (Engellerini) Aşma.....	29
1.7. Uçurtma Sörfü (Kitesurfing).....	30
1.7.1. Uçurtma Sörfünün Tarihçesi.....	33
1.7.2. Uçurtma Sörfü Ekipmanları.....	35
1.7.2.1. Uçurtma (Kite)	35
1.7.2.2. Tahta (Board)	38
1.7.2.3. Uçurtma İpi (Lines)	40
1.7.2.4. Çubuk (Bar).....	40
1.7.2.5. Trapez (Harness)	41
1.7.2.6. Güvenlik Tasması (Safety Leash).....	41
1.7.3. Uçurtma Sörfü Disiplinleri	42
1.7.3.1. Parkur Yarışı (Su, Kar, Kara).....	42
1.7.3.2. Serbest Stil (Su, Kar, Kara).....	43
1.7.3.3. Dalga (Su)	43
1.7.3.4. Slalom (Su).....	43
1.7.3.5. Hız (Su, Kar, Kara).....	43
1.7.3.6. Olimpik Formula Kite Sınıfı Parkur Yarışı (Course Racing)	43
1.7.4. Uçurtma Sörfü ile İlgili Çalışmalar	44
2. MATERYAL ve YÖNTEM	47
2.1. Araştırmanın Modeli.....	47
2.2. Evren ve Örneklem.....	47
2.3. Veri Toplama Aracı.....	47
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47

2.3.2. Serbest Zaman Egzersiz Anketi- SZE	48
2.3.3. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (BMÖ)	48
2.3.4. Serbest Zaman Engelleri Ölçeği (SBZE)	49
2.4. Verilerin Analizi	49
3. BULGULAR	51
4. TARTIŞMA	67
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	75
KAYNAKLAR	77
EKLER	87
EK-1. Anket Formu	87
EK-2. Etik Kurulu Kararı	92
ÖZGEÇMİŞ	93

ÇİZELGELER DİZİNİ

<u>ÇİZELGE</u>	<u>Sayfa</u>
2.1. Normal Dağılım Analizi Sonucunda Ölçeklerden Elde Edilen Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	49
3.1. Ölçeklerden Elde Edilen Cronbach α İç Tutarlılık Değerleri.....	51
3.2. Örneklem grubuna ait demografik bilgiler.....	52
3.3. Uçurtma Sörfü ile İlgilenen Kişilerin Serbest Zaman Aktivite Çeşitleri	53
3.4. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyi Frekans Dağılımı	53
3.5. Serbest Zaman Motivasyon Düzeyi Frekans Dağılımı	54
3.6. Serbest Zaman Engelleri Frekans Dağılımı.....	55
3.7. Motivasyon Düzeylerini Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştıran T- Testi Sonuçları	55
3.8. Serbest Zaman Engellerini Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştıran T- Testi Sonuçları.....	56
3.9. Serbest Zaman Engellerini Yaş Değişkenine Göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi.....	57
3.10. Motivasyon Düzeylerini Kaç Yıldır Uçurtma Sörfü Yaptığına Göre Karşılaştıran T-Testi Sonuçları	58
3.11. Motivasyon Düzeylerini Milli Sporcu Olmalarına Göre Karşılaştıran T- Testi Sonuçları	59
3.12. Motivasyon Düzeylerini Ferdi ya da Kulüple Birlikte Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştıran T-Testi Sonuçları	60
3.13. Motivasyon Düzeylerini Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumlarına Göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	61
3.14. Serbest Zaman Engellerini Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumlarına göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	62
3.15. Motivasyon Düzeylerini Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	63
3.16. Fiziksel Aktivite Seviyesi İle Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları	64

3.17. Fiziksel Aktivite Seviyesi ile Serbest Zaman Engelleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları	65
3.18. Motivasyon Düzeyleri ile Serbest Zaman Engelleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları	65



ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>ŞEKİL</u>	<u>Sayfa</u>
1.1. Uçurtma Sörfü Sporcusu ve Techizatları	31
1.2. Suya Girmeden Önce Karada Çalışma Yapan Bir Öğrenci.....	32
1.3. 17. yy.' da İngiltere' de Uçurtma ile Uçmaya Çalışan Bir Kaşif.....	33
1.4. Uçurtma Yardımıyla Toprak Yollarda Seyahat Eden Birkaç Taşıyıcıyı.....	34
1.5. Şişirilebilir c-tipi Uçurtma.....	36
1.6. Şişirilebilir Yay-Tipi Uçurtma.....	37
1.7. Şişirilebilir Delta Tipi Uçurtma	37
1.8. Şişirilebilir Hibrit Uçurtma.....	38
1.9. Folyo (Foil) Uçurtma	38
1.10. Uçurtma Sörfünde Kullanılan Tahta Modelleri	39
1.11. Kayış (Strap) (a) ve Bağlayıcı(binding) (b).....	40
1.12. Uçurtmaya Yön Veren Kontrol Çubuğu (Bar).....	41
1.13. Güvenlik Tasmaları (Safety Leash)	42
1.14. Olimpik Bir Formula Kite Sporcusu	44

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BMÖ	Serbest zaman motivasyon ölçeği
p	Significance- Anlamlılık
SBZE	Serbest zaman engelleri ölçeği
SPSS	Statistical package for the social sciences
Ss	Standard deviation- Standart sapma
SZEA	Serbest zaman egzersiz ölçeği
TDK	Türk Dil Kurumu
vb.	Ve benzeri
vd	Ve diğerleri
X	Aritmetik ortalama
yy.	Yüzyıl

1. GİRİŞ

Serbest zaman, bir bireyin ilgi alanına giren faaliyetlerin peşinden gidebileceği uygun zamanları temsil eder. Bir çoğumuza göre serbest zaman eğlencelidir ve merakla beklediğimiz bir zaman dilimidir. Serbest zamanlarımızı kendimize meydan okumak, rahatlamak kendimizin yaratıcı yönlerini keşfetmek, eğlenmek ve sosyalleşmek gibi etkinliklerle geçirebiliriz (Coyne, Neyeberg and Vanderburg, 2011). Serbest zaman içinde gerçekleştirilen faaliyetlere katılımın olumlu manada etkileri olmasına karşın üniversitede öğrenim gören genç bireylerin dahil olduğu bilimsel araştırmalarda, gençlerin ciddi bir bölümünün serbest zaman geçirme konusunda yeteri kadar bilgi sahibi olmadıkları ve aktivite konusunda yeterli düzeyde olmadıkları ve imkân verilmesi durumunda ise aktif serbest zaman etkinliklerine katılmada daha çok istekli olduklarını belirttikleri göze çarpmaktadır (Özşaker, 2012).

Serbest zaman motivasyonu, bizi serbest zaman faaliyetlerine katılmaya götüren etkidir. Serbest zaman motivasyonunu anlamak, çoğu kişide olumlu etkiyi artırarak bireyler arasında özellikle gençler arasında anti sosyal davranışları azaltarak hem psikolojik hem de toplumsal alanda önemli faydalar elde etmemizi sağlar. Serbest zaman motivasyonu, bizi serbest zaman aktivitesine katılmaya iten psikolojik veya fizyolojik faktörlerdir (Chen and Pang 2012).

Serbest zamanı hem eğlenerek hem de psikolojik ve fizyolojik olarak bedenimize saymakla bitmeyecek kadar faydaları vardır bunlardan bazıları ; 3 ila 5 yaş arası çocuklarda sağlıklı kemikler ve uygun kilo durumu, 6 ila 13 yaş arası çocuklar için sağlıklı bilişsel işlev, düşük oranda kanser riski, gelişmiş işlevsel beyin sağlığı, daha az kaygı ve depresyon riski, daha iyi uyku ve yüksek yaşam kalitesi, hamileler için az düşük yapma riski, aşırı kilo alımı, gebelik diyabet ve doğum sonrası depresyonu azaltması sayabildiklerimizin bazılarıdır (Azar, 2018).

Serbest zaman literatüründe önemli yere sahip olan serbest zaman motivasyonu, engelleri ve egzersiz düzeyleri ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır.

Buna rağmen, özellikle serbest zaman egzersiz düzeyinin genellikle dezavantajlı gruplarla çalışılması ve uçurtma sörfü gibi ekstrem sporlara ilgi duyan bireylerle ilgili çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, uçurtma sörfüne ilgi duyan bireylerin serbest zaman egzersiz düzeylerini, serbest zaman engellerini ve motivasyonlarını bazı değişkenlere göre incelemektir.

1.1. Zaman Kavramı

Arapçadan dilimize uyum sağlayan zaman kelimesi, “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, bu sürenin belirli bir parçası olarak tanımlanmaktadır”. Isaac Newton zamanın bağımsız, salt olduğunu ve oluşmasının alemden bağımsız olduğunu savunur. Newton’ un aksine Leibnitz zamanın tek başına bir kavram olamayacağını, olayların silsilesi olacağını savunmaktadır. Leibnitz’ e paralel olarak Einstein, zamanın olaylar sırasına göre ölçüldüğünü ve olaylar dışında tek başına bir kavram olamayacağını savunmuştur (Scott, 1995).

Elias (2000)’ın insanların kendi hareketlerini tayin etmeye çalışmalarının bir ifadesi olarak tanımladığı zaman, eşi benzeri olmayan, yenilenmesi mümkün olmayan, yerine başka bir şeyin konulamayacağı, geri dönüş olmayan bir membardır (Eilon, 1993). Azlığından fazlasıyla elem duyulan iki şey zaman ve paradır. (Akatay, 2003). Günümüzde insani ihtiyaçların ve yaşam kalitesinin göstergesi olan paranın kaybedildiği zaman geri kazanılması veya yerinin doldurulması mümkün olabilecekken, zaman kavramının geri getirilmesi veya kazanılması mümkün olmamaktadır.

1.1.1. Zamanın Önemi

Bilinen eski dünyada ordusuyla ayak basmadık yer bırakmayan Napolyon zamanın önemini şu tarihi sözüyle özetler: “Bir yeri tekrar ele geçirebiliriz ama zamanı asla.” Kısaca zamanın süresinden çok niteliği önemlidir (Şenol, 2013).

Muasır halklar ise, zaman olgusunun kişinin bireysel gayret ve çalışmasının bir sonucu olduğuna inanır. Bu sebeple gelişmiş ülke halkları işlerini, sosyal hayatlarını, eğlencelerini kısaca bütün yaşamlarını programlamak için zamanı ziyadesiyle önemserler (Öçalan, Altay, Öcal ve Yörübulut, 2013).

1.1.2. Zamanın Çeşitleri

Zaman kavramını birçok araştırmacı incelemiş ve çalışmalarına konu etmiştir. Zamanın çeşitlerini beş alt konuda inceleyebiliriz. Bunlar;

Biyolojik Zaman; Bireyin beden ile duyularıyla algıladığı zamandır. Bedenin alışkanlıklarıyla doğal olarak oluşur. Örneğin; kuşların göç zamanı.

Algılanan Zaman; Bireyin metafiziksel algıladığı zamandır. Olayların değişimine göre değişiklik arz eder. Örneğin sıkıcı beklemlerin olduğu zaman ağır ağır geçer, eğlenceli anlarda zaman hızlıca kara gider.

Ekonomik Zaman; İktisadi zaman, mal ve ürün için sarf edilen zamanın toplamıdır. Ekonomik yönüyle gerçek bir ölçme aracıdır. Örneğin; Bir emeğin karşılığı olan maaş, saat, gün vb.

Gerçek Zaman; Saat vasıtasıyla ölçülebilen zamandır. Nesnel zamandır.

Yönetimsel Zaman; Yönetim akışının faaliyetiyle icra edildiği zamandır. (Güldür, 2020).

1.1.3. Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanın kullanım bölümleri bazı teorisyenler tarafından benzer şekilde sınıflandırılmıştır. Örneğin Pieper De Grazia zamanı; mesai zamanı, mesai ile alakalı faaliyetlere ayrılan zaman, yaşamsal faaliyetlere harcanan zaman ve serbest zaman olarak bölümlendirmiştir. (Karaküçük, 2008).

Megyeri de benzer bir şekilde; yemek ve uyku gibi temel gereksinimlere harcanan zaman, mesleki gelişim, iş ve seyahat gibi iş ile alakalı etkinliklere harcanan zaman, eğlence, egzersiz gibi serbest zaman etkinlikleri ve diğer etkinliklere ayrılan zaman olarak sınıflandırmışlardır.

Günümüzde en çok kullanılan sınıflandırma Mayer ve arkadaşları tarafından şu şekilde bölümlendirilmiştir;

- Serbest veya boş zaman (Leisure time)
- Mesai(çalışma) zamanı,
- İş dışı zaman (Free time),

- Existence time kelimesinden çevrilen var olma zamanı (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

1.2. Serbest Zaman

Bireylerin mensubu oldukları toplumsal yapı içerisinde yaşamlarını devam ettirebilmek ve sosyal yapı içerisinde, hayatlarını daha yüksek bir seviyeye erdirebilmek amacıyla zaruri olarak yaptıklarının dışında, tamamen özgür iradeleriyle kendi arzu ve isteklerine göre değerlendirebildikleri zaman dilimi olarak tanımlanabilir (Mansuroğlu, 2002). Kısaca kişisel ilgi alanlarına yönelik faaliyetlere katılmak için harcanan zamandır. Son derece görünür ve kolayca tanınabilen önemli bir konudur (Mull, Bayless and Jameison, 2006). Bireylerin fırsat idealinin ideal olarak olumlu ve yapıcı-rekreasyon olan bir etkinliğe katılmayı seçmesine izin veren serbest zamanlarıdır. Serbest zaman gönüllü davranıştır. En düz düzeyde ifade edilen Serbest Zaman Çalışmaları, gönüllü davranışın analizidir. Seçim, özgürlük ve gönüllülük, serbest zamanın anlatımında temel bileşenlerdir (Rojek, 2005). Bireylerin zaman kullanımı birbirine benzer. Zamanın önemli kısmı çalışma zamanı olarak değerlendirilir. Diğer bölümü ev ve aile yükümlülükleri ve toplumsal sorumluluklar için kullanılırken; bize kalan zaman ise serbest zamandır (Arslan, 2010).

Asılı İsa'dan sonra 14. Yüzyıla kadar dayandığı bilinen serbest zaman kelimesi, İngilizce 'deki "Leisure" ve Latince 'deki "İzin" manasında "Licere" kelimesinden türetilmiştir (Godbey, 2008).

Aristo'ya göre serbest zaman aktivitenin kendisini amaç olarak alan bir eylemdir (Kesim, 2003). Ülkemizde daha çok "boş zaman" kavramı kullanılır. "Boş" Türk Dil Kurumu sözlüğünde "içinde, üstünde hiç kimse veya hiçbir şey bulunmayan, dolu karşıtı; yapılacak işi olmayan, işsiz" olan "boş"; mecazi anlamda ise "verimsiz; anlamsız, bilgisiz; bir işe yaramayan, yararsız" anlamlarını taşır. Bu tanım zaman bölümünün önemsizliğini çağrıştıran bir yanılgıya sebebiyet verebilir. Oysa boş zaman kavramıyla keyifle kullanılması gereken, verimli bir zaman bölümü kullanımı amaçlanmaktadır (Arslan, 2010).

1.2.1. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

Tarih yolculuğunda dümenimizi fazlaca geriye çevirdiğimizde bilim adamları avcı-toplayıcı toplumların serbest zaman olgusuna sahip olmadıkları konusunda fikir birliğindedirler, aynı zamanda bugün anlaşılan manada çalışma kavramına da sahip olmadıklarını ileri sürmüşlerdir.

Kültür antropologları avcı-toplayıcı toplumların çalışma ile serbest zaman ayrımını beyaz ve siyah olarak net ayıramamıştır ve gri bir alanda kalmıştır. Bu ayrımın yapılabildiği ilk bulgulara Antik Yunan'da ulaşılmıştır. Yunanlılar serbest zamanı, çalışmanın karşıt manasında, kültürel bir değer olarak tanımlamış, okul gibi kurumların temelini atarak bu değerli zamanı işleyen ilk medeniyet olmuşlardır (Rojek, Shaw and Veal, 2006).

Antik Yunanda serbest zaman olgusu, evrenin değerleriyle alakadar olmak bunlarla ilgili derin amaçlı düşüncelerde bulunarak evrenin değerleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu fikre göre serbest zaman hiçbir şeyin yapılmadığı zaman olamaz, aksine entelektüel olma, derinlemesine düşünce, sanatsal hazlar, üst düzey doyumlar ve beğeni oluşturulduğu zaman dilimleridir. Çalışma avam tabakasına bir aidiyet olgusu giydirenken, serbest zaman ise üst tabakaya bir ayrıcalık, üstünlük olarak görülüyordu. Roma çağında, Antik Yunan'ın aksine serbest zaman bir sınıfsal farkı göstermiyordu. Bu dönemde serbest zaman çalışmayı teşvik eden üretim faaliyetlerinden arta kalan zaman olarak değer görüyordu. Bu sebeple idarecilerin direktifleriyle bu zaman eğlenceler vb. etkinlikler vasıtasıyla yararlı düzeyde değerlendirilmesi teşvik ediliyordu (Ağaoğlu, Taşmektepligil ve Bayram,2005).

Dört binyıl önceki Sümenan ve Mezopotamya kervanları, perakendeciliği serbest zamanla birleştirme kavramını yarattı. Satış için sadece doğru ortamı yaratmanın önemini biliyorlardı. Hiçbir ünite, teatral olarak malları şekillendiren ve halka satışı sunan sihirbazların, yılan avcılarının, hikâye anlatıcılarının, dansçıların, kılıç yutan ustaların tam desteğini almadan Cidde'ye giderken Şam'dan ayrılamazdı. Bu durum kervanların serbest zaman eğlencelerini ve perakendecilik ve faaliyetlerini bir arada yapma görevini üstlendi.

Antik Mısırdaki kraliyet ailesi ve din sınıfı hiyeroglifleri kullanarak taşlara semboller işlemişlerdir.

Antik mısır çocukları, topalarla, bebeklerle ve model hayvanlarla ve sıçrayan kurbaa ve seksek gibi sokak oyunlarının yanında senet veya geçme gibi masa oyunları da oynarlardı. Ayrıca modaya ve dış görünüşe çok önem verdiler çoğu insanın kısa saçları vardı ve güzel görünmek için peruklar giydiler, çocukların kafaları tıraş edildi, her iki cinsiyet de renkli mücevher taktı, geniş yakalar mücevher boncuklarından yapılmıştı. Roma emperyalizminin ve paganizmin çöküşü ve yeni bir inanç olarak kabul gören Hristiyanlığın etkileri, serbest zaman ve rekreatif faaliyetler üzerinde kalıcı etkiler göstermiştir.

Katoliklerin ruhani lideri papa, hristiyanların yaşam ülküsünün ölümden sonraki yaşama hazırlık olduğu fikrini inananlara dayattı. Buna bağlı olarak orta ağ'ın ilk kısmına, yaklaşık 400 ila 1000 arası, genellikle Karanlık ağlar denir. Yüzyıllar boyunca, çoğu insan için göreceli bir sıkıcılık zamanı oldu. On nc ve dördüncü yüzyıllarda kraliyet tüzükleri Büyük fuarlar için sınırlar kurarak Avrupa ve Asya'dan tüccarları cezbettti.

Dini festivaller ve uyanışlar da aynı şekilde şovmenleri cezbettti ve şenlikler için büyük hazırlıklar ve zaman harcandı. Yavaş yavaş, Kilisenin gücü azaldı, ancak Avrupa hala güçlü hükümdarlar tarafından kontrol ediliyordu. Rönesans ve tarihsel paralelde geliştirilen Reform hareketi biri kültürel bir devrim, diğeri ise çalışma ahlakını ve ahlaki bir yaşam biçimini etkileyen dini bir devrimdi. Yüzyıllar boyunca Katolik Kilisesi'nin gücü azaldı, insanlık ve sanatta yeniden uyanmaya izin verdi. On beşinci yüzyıl, ortaçağ dünyasından modern Batı medeniyetine geçişi işaret ediyor. Ronesans ve reform dönemine kadar serbest zaman idealleri daha genel bir hale gelmiş ve maalesef geniş kitleler için bir fırsat oluşturmuyordu Halk sadece hem dini hem de laik festivallerin tadını çıkarmaya devam etti.

Matbaa gelişimi, daha önce sadece manastırlarda, üniversitelerde ve aristokrat evlerde okuyanlar için mevcuttu. Fakat yenilik hareketlerinden sonra matbaa ve sınırsız kaynaklar daha geniş bir kitleye hizmet vermeye başladı. Müzik, drama ve dans tiyatrolarda profesyonelce yapıldı ve eğitim daha kolay elde edildi (Torkildsen, 2005).

Serbest zaman değerlendirme seçenekleri sanayileşme ile Batı Avrupa ve Amerika'da 19.yy'a dayanır. Bu yüzyılda serbest zamanın değeri git gide anlaşılmaya başlandı.

Endüstrileşen toplumlar artan refah düzeyi ile çalışma saatleri bir sisteme oturtularak tatil günleri ve emeklilik gibi hakların kazanılması insanların artık planlayabileceği bir serbest zaman oluşmasına sebebiyet verdi (Ağaoğlu vd., 2005).

Tarihin akışında genellikle çalışmanın zıt anlamlısı olarak mana kazanan serbest zaman, üst sınıflara mensup insanların hakkıymış gibi algılandı. Yani köleler, gibi fizik gücüyle çalışmak yerine özgür bir birey olarak kendisinin farkına varması için bir fırsat olduğu değerlendirilmiştir (Bahadır, 2016).

1.2.2. Serbest Zamanın Fonksiyonları

Serbest zaman literatürünü incelediğimizde serbest zamanın fonksiyonlarının üç temel fonksiyonu olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar; dinlenme, eğlence ve gelişim fonksiyonlarıdır.

1.2.2.1. Dinlenme Fonksiyonu

Çalışma ardından bireylerin negatif etki yaratan ruhsal gerilim ve yorgunluk benzeri olumsuz etkileri ortadan kaldıran bir fonksiyondur (Karaküçük ve Akgül, 2016). Dinlenme, fiziksel ve zihinsel açıdan yenilenebilmek amacıyla birçok aktif veya pasif serbest zaman faaliyetinin ortaya koyulması şeklinde izah edilir (Karaküçük, 1999).

Dinlenme işlevinin serbest zamanı iş hayatı boyunca en çok ayırt edilen ve farklı algılarla değerlendirilen temel bir işlev olduğunu belirtmektedir. Dinlenme, toparlanma veya ağır mesai sonrası ruhsal gerilim ve yorgunlukla birlikte fiziksel tahribatı ve sinirsel gerginliği ortadan kaldıran bir işlevi üstlenmiştir. Sanayi devriminin ilk günlerinde, çalışma saatleri 12-15 saat iken, işçiler serbest zamanlarında dinlenme işlevini yalnızca fiziksel güç kazanmak için kullanıyorlardı. Çalışan için serbest zaman, bir sonraki iş günü için fiziksel hazırlık anlamına gelir. İşten sonra yorgunluk ve stresten arınma, gerginliklerin ve vücut aşınmasının ortadan kaldırılmasında rol oynadı. Sanayi devriminin ilk yıllarında işçilerin serbest zamanlarında yalnızca fiziksel güç kazanmak için kullandıkları işlev budur (Karaküçük, 2008).

Ekstra mesai harcamanın getirisi bizim için iyi bir ödül. Lakin sürekli çalışmanın hem fizyolojik hem de psikolojik olumsuzluklar kazandırdığı da unutulmamalıdır.

Birçok çalışma, verimli zamanımızın toplam dinlenme süresine bağlı olduğunu üstünde durur.

Fiziksel veya zihinsel olarak zorlayıcı görevler yardımıyla çalışma saatleri dışında dinlenmeyi seçen bireylerin sayısı çok fazladır. Modern dünyanın her gün keşfettiği “serbest zaman, hobiler” bu durumun en önemli göstergeleridir. Bu açıdan bakıldığında, dinlenme işlevi serbest zamanımızın en ayırt edici işlevi olarak ortaya çıkmaktadır (Scott, 1993).

1.2.2.2. Eğlence Fonksiyonu

İnsanların can sıkıntısını önleyen, can sıkıntısından sonra oluşan eğlence ve rahatlamaı ifade eden, rekabetin oyun ve diğer aktivitelerden aldığı zevki engellemediği bizatihi veya seyirci olarak tüm spor aktivitelerine katılma imkânı sağlayan serbest zamanın eğlence fonksiyonudur. (Brotherton, 1991).

Bireyin sıkıntılarından kurtularak karamsarlıktan sonraki eğlence ve rahatlamaı ifade ederken, tüm aktiviteleri pasif veya aktif olarak katılma fırsatı sağlayan bir işlev olarak belirlenir. Bunun yanı sıra birlikte merak ettikleri yörüngeleri ortadan kaldırmak ve bireyin zamanının karanlığından uzaklaşmak amacıyla eğlence faaliyetlerine katılma anlamını da üstlenmiştir. Karamsarlığı ortadan kaldıran ya da sıkılma sonrası eğlenceyi ve rahata kavuşmayı anlatan eğlenmek, zamanı hoşça harcamak ve bunları sadece kasvetten kurtulmak için değil, aynı zamanda endişe, merak gibi duyguları yaşamak hissetmek demektir (Cevahiroğlu, 2007).

Eğlence gerçek bir ihtiyaçtır. İnsanlar serbest zamanlarında eğlenmek için zamana ihtiyaç duyar (Torkildsen, 2011). Sosyal çevreleri tercih eden insanlar, bazı eğlence aktiviteleri ile serbest zamanlarında psikolojik dinginleşme imkanları kazanırlar. Dünyanın müreffeh bölgelerinde eğlence alanları oldukça fazladır. Eğlence fonksiyonu aynı zamanda bireylerin enerjilerini harekete geçirir (Çoruh, 2013). Eğlenmenin samimi bir his olduğunu ve serbest zamanlarımızda bizi mutlu edecek anlara ihtiyacımız olduğunu üstünde durulmalıdır. Bireyler artık pek çok spor ve rekreasyon faaliyetine sıklıkla katılmaktadırlar. Spor ve eğlenceye olan bu alaka ve ilgi 20.yy. ilk çeyreğinde giderek çoğalmakta ve bireylerin sağlıklarına, duygusal, fiziksel ve psikolojik durumlarına verdikleri önemin buna paralel olarak çoğaldığı görülmektedir (Horner ve Swarbrooke 2005).

Ayrıca, eğlence, aşağıdaki maddelerde belirtildiği gibi, İnsan Hakları Evrensel Beyanname'si ile korunan temel insan haklarından biridir;

- Herkesin çalışma saatleri ve ücretli periyodik tatiller makul sınırlaması da dahil olmak üzere dinlenme ve boş zaman hakları vardır. (Madde 24)
- Herkesin, toplumun kültürel yaşamına özgürce katılma, sanattan zevk alma ve bilimsel ilerlemeden ve faydalarından faydalanma hakkı vardır. (Madde 27) (Cushman ve ark. 2005).

1.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu

Günlük faaliyetlerin monotonluğundan ve otomasyonundan kurtaran, geniş ve sosyal katılımı sağlayan ve bireyin kişiliğini geliştiren, çıkarıcı olmayan bir faaliyettir. Bireylerin, serbest zamanın gelişimsel işlevi içinde hassasiyetini mükemmelleştirebileceği söylenebilir. Adam, yeni bir yaşam değerleri ölçeği yaratarak kendisine bir yaşam tarzı hazırlar. Böylelikle, tarafların zaman kaybetmeye alıştığı otomatik, basmakalıp zaman kaybı prosedürlerinden kaçınabilir. En azından bir yığın gibi hareket etmesi gerektiğinde kendi kişiliğinin gelişimini hesaba katar. Kendisinin bir bütün olarak toplanmasına izin vermez, ancak en önemlisi, yeni kişisel yaratıcılık ve ifade yöntemleri edinme ve varlığının derinliklerinde tüm güçleri serbest bırakma fırsatı sağlar. Serbest zaman, insanların profesyonel alanda kendilerini geliştirmelerine izin verir. Bu yönde bir gelişim işlevi oluştururken, sürekli gelişen toplumun sorumluluklarını üstlenmek için insanlara yeni bilgiler kazandırmak için bir fırsat sağlar (Karaküçük,1999)

1.2.3. Serbest Zamanı Değerlendirme

Kişilerin eğlence ve dinlence gereksinimleri, serbest zamanın verimli kullanımlıya karşılık bulursa bu onların hayata olan bağlarının daha sıkı olmasını sağlayarak, neşeli, başarılı, tutarlı ve dengeli kişilik, fiziksel ve mental olarak daha sağlıklı bir gelişim gerçekleşir. Diğer taraftan serbest zaman etkinlikleri, insanların daha üretken, sosyal ve bütünleşik olmalarında büyük bir etken olarak dikkat çeker. Bireyden bireye, toplumdaki topluma değişim gösteren bir özelliği olan serbest zamanı nasıl geçireceğine karar vermek her bireyin kendisine kalmıştır. Ancak gerçek şu ki öğrenme ortamı alınan tüm kararlarda etkindir. Bireylerin serbest zamanlarını geçirme şekillerinin ailelerinden ve çevreden öğrendikleriyle

şekillendiğini söyleyebiliriz. Serbest zaman değerlendirme gerekliliği bugün de var olan bir durumdadır. Fakat asıl önemli olan serbest zamanları değerlendirmekten ziyade serbest zamanı verimli bir şekilde kullanmanın yollarını biliyor olmaktır. Bireyler serbest zamanlarını bir şekilde değerlendirebilir.

Lakin herkesin serbest zamanlarını tadını çıkarak dolu dolu değerlendirdiklerini söylemek mümkün değildir. Bir araştırmada Almanya’da yaşayanların yüzde altmış birinin serbest zamanlarını spor aktivitelerini tercih ederek değerlendiği ortaya çıkmıştır.

Ek olarak, 1987’de 6-16 yaş arası iki yüz bine yakın katılımcı ile yürütülen araştırmada, gençlerin yarısından fazlasının serbest zamanlarında sportif faaliyetlere katıldığı sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Serbest zamanlarında yüksek düzeyde sportif faaliyetlere katılımın ana nedenleri, sporun kişisel ve sosyal özelliklerinden olduğu söylenebilir. Katılımı kolay spor aktiviteleri, iş konforu, her yaştan, her cinsiyetten ve herkesin zevk ve arzularını karşılamayı seçme imkânı vardır. Serbest zaman değerlendirme sosyal birliği sağlar, sağlık sağlar. Sanatsal ve sözlü değeri vardır. Hepsinden öte, rekreasyonla yakın bağlantısı olduğundan sporun çeşitliliği, değişkenliği ve hareket özelliklerinden bahsedebiliriz. Bir serbest zaman etkinliği olarak spora, çeşitli sosyal medya kuruluşlarının verdiği destek insanların daha çok ilgi odağı haline getirdiği dikkatlerden kaçmamaktadır (Afyon ve Karapınar 2014).

Serbest zamanı değerlendirme etkinliklerine katılım ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Havighurst ve Donald (1958) serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmada şu etmenlerin olduğunu düşünmüştür;

- Zaman geçirmek “,
- İşten farklı bir şeyler yapmak,
- Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,
- Yeni deneyimler yaşamak,
- Bir şeyler başarma duygusu yaşamak,
- Yaratıcılık duygusunu tatmak,
- Toplumsal yarar elde etmek,

- Arkadaşlarla etkileşim kurmak”

Serbest zamanları değerlendirme faydalarını üç ana başlıkta değerlendirmek mümkündür Curtis (1979) bunları fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar olarak sıralamaktadır.

Fiziksel yararlarını incelerken bilimsel çalışmalar, düzenli egzersizin tansiyon obezite, kolesterol, kas ve dolaşım sistemi hastalıklarının önlenmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Egzersiz bilimsel bir gerçektir. Sağlık açısından bakıldığında, yüksek kaliteli yaşam tarzı alışkanlıklarına sahip olmak ve yaşınıza bağlı olarak düzenli egzersiz yapmak önemli bir etkinliktir. Spora yeterli yatırım yapmak, halk ve sektör için stratejik bir karardır.

Yeterli sayıda spor tesisleri yapılmalı ve kamu açık hale getirilmelidir. Bireyler küçük yaşlardan itibaren düzenli egzersiz yapabilme imkanına sahip olmalıdır. Spor alanında yetkili otoriteler ve spor bilimci akademisyenler medyanın desteğini arkasına alarak sporun önleyici sağlık ve iyi olma açısından önemini vurgulamalıdır. Özetle “egzersiz bir yaşam tarzı olmalıdır” (Demir ve Filiz 2004).

Sosyal fayda boyutunu incelerken serbest zaman dilimlerinin özellikle gelişme çağındaki bireyler için eğitim öğretim dışındaki zamanı ifade ettiği vurgulanabilir Modern toplumlarda bu dönem, daha önemli ve planlı hale gelerek, bireysel gelişim ve sosyalleşme açısından bugünkü boyutuna ulaşmıştır.

Serbest zaman planlamasında en büyük zorluk, gençlere yönelik iletişim teknolojisi araçları, özellikle internet, cep telefonlarıdır. Bu tür zamanların arkasındaki ilişki kodları, üretime ve tüketime yöneliktir ve aslında serbest zaman, çalışma saatlerinin bir uzantısına dönüşür. Günümüzde serbest zamanın kullanılması sosyal gelişimin bir ölçüsü gibi görünmektedir. Serbest zamanın nasıl kullanılacağına dair sistematik bilgi aktarımı, bize sanatsal, bilimsel ve iletişimsel başarı getiren etkinlikleri içeren bir alanın varlığını göstermiştir (Çelik, 2018).

Psikolojik fayda, bireyin mental sağlığına karşılık gelir. Ruh sağlığı, kendinizle ve çevrenizle sürekli bir denge ve tutarlılıktır. Günümüzde aile, okul ve iş hayatındaki ciddiyet ve sorunlar, insanları yorabilmekte ve sinir sistemini bozarak direncini azaltabilmektedir. Modernitenin yarattığı çeşitli stresler ve bunlara verilen insan tepkileri, önemli mental rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadır. Bireyler bu tür baskılardan kaçınmak için farklı bir ortama girmek ve moral kazanmak isteyebilirler.

Bu ortamlar dinlenmek, eğlenmek, değişiklikler yaratmak ve kendilerini yenilemek için serbest zaman aktiviteleridir.

Sosyal olarak kabul edilmiş koşullar olmayan davranışlar, bir ruhsal bozukluğun semptomlarının tezahüründe kendini gösterir.

Aslında özerklik kazanmak, becerileri öğrenmek, toplumla bütünleşmek, işlevlerini en üst düzeyde sürdürmeye çalışmak ve yaşam doyumu bireysel bir ruhsal iyileşme sürecini oluşturmaktadır (Çam ve Uğuryol, 2019).

1.3. Rekreasyon Kavramı

“Yenilenme” veya “yeniden yapılanma” anlamına gelen Latince “recreate” rekreasyonun kelime kökenidir. Dilimizdeki karşılığı, “eğlence” veya “rekreasyon” yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu, bireylerin veya sosyal grupların serbest zamanlarında gönüllü olarak gerçekleştirdikleri rahatlatıcı ve eğlenceli aktiviteler anlamına gelir (Zorba, 2012).

Gelişen ve muasır toplumlarda rekreasyon, serbest zamanların artmasına paralel olarak değeri ve önemi her geçen gün artan bir kavramdır. Ekonomik ve kültürel gelişimi hızlandırması, iş verimliliğini artırması ve eğitimi desteklemesi açısından önemlidir; Aynı zamanda zihinsel ve fiziksel sağlığın restorasyonu ve korunması, serbest zamanlarında topluma ve bireye zararlı davranışların önlenmesi ve gelecek nesillerin her şekilde gelişmesi için temel bir olgudur (Arslan,1996).

Serbest zaman değerlendirmesi; sinema ve sanatsal faaliyetlere iştirak etme futbol, gezinti gibi çeşitli aktiviteler ile yapılmaktadır. Tüm bu etkinliklere “rekreasyon” adı verilir. Özce; İnsanların serbest zamanlarında isteyerek katıldıkları eğlenceli aktivitelerdir. Daha basit bir ifadeyle, yenileme, serbest zaman aktiviteleri, Spor, turizm, sosyal ve yaratıcı faaliyetler vb. serbest zamanlarda kullanılan tüm aktiviteleri kapsar (Hazar, 2003). Karaküçük’ ün aktarımına göre ise rekreasyon; “İş ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman haricinde, kişisel tatmini sağlarken, olumsuz çevresel etkilerden etkilenen beden ve ruh sağlığını geri kazanmak ve sürdürmek için kalan bağımsız ve ayrı serbest zamanlarında bireysel veya grup halinde gönüllü ve gönüllü olarak gerçekleştirilen faaliyetlerdir” (Karaküçük,1999).

1.3.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Genel olarak, rekreasyonu sınıflandırmanın ana ilkesi, bir kişiyi rekreasyonel faaliyetlere katılmaya yönlendiren hedefler ve eğlencelerdir. Ayrıca gruplamalar farklı kriterlere göre ayrılır. Serbest zaman ve aktivite organizasyonları düzenleyenler ve organizasyonlara katılanlar açısından da sınıflandırılır (Karaküçük, 2016).

1.3.1.1. Mekânsal Açıdan Rekreasyon

Rekreasyon türleri, serbest zamanın geçirildiği alan açısından açık hava rekreasyonu ve iç mekân rekreasyonu olarak iki grupta incelenmektedir (Hacıoğlu, Ayhan ve Dinç, 2015).

Açık Alan Rekreasyonu: Açık alanlar, çeşitli rekreasyon ve spor fırsatlarını teşvik ederek kişisel, toplum ve sağlık yararlarını artırır. Güney Avustralya Rekreasyon ve Spor Stratejisi Planının hazırlanmasında doruğa ulaşan dört yıldan uzun süren kapsamlı kamu istişarelerinde, insanların rekreasyon ve spor tercihlerine verdiği öncelikler konusunda açık alan yüksekti.

Bu nedenle strateji, parklar (kentsel ve ulusal), spor alanları, çocuk oyun alanları, yürüyüş ve bisiklet için doğrusal parklar, botanik bahçeleri, ormanlar, koruma alanları, drenaj alanları, kentsel tampon bölgeleri, göller gibi çeşitli rekreasyon açık alanlarını vurgular (Dally, 1995).

Kapalı Alan Rekreasyonu: Spor salonu, konaklama vb. yetkililer tarafından serbest zaman faaliyetlerini gerçekleştirmek için inşa edilen kapalı mekanlarda gerçekleştirilen etkinlikler kapalı alan rekreasyonu olarak tanımlanabilir. Gençlik merkezleri, özel şirketler ve çocuk kulüpleri, sivil toplum kuruluşları ve dernekler için kulüpler vb. kuruluşlar tarafından düzenlenen etkinliklere katılmak, etkinlikleri aktif olarak yürütmek veya izlemek için sinema, tiyatro, spor etkinlikleri vb. Organize eğlenceye katılmak Termal kapalı havuzların turizm alanında, sağlık bakım ve terapilerinde kullanılması. Kişilik gelişimi ile ilgili kurslara ve seminerlere (diksiyon, beden dili, eğitimi vb.) katılım, bilardo, kâğıt oyunları vb. faaliyetler bu alana dahil edilebilir (Hacıoğlu vd., 2015).

1.3.1.2. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon

Rekreasyonel aktiviteleri, insanların serbest zamanlarında gönüllülük esasına göre katıldıkları rahatlama ve eğlenceli aktiviteleri içerir ve herkes için eğlence sağlar. Bu faaliyetlerin bireyler ve dolayısıyla topluluklar için birçok değeri vardır. Bu değerlerin altı başlıkta toplanabileceği açıktır: fiziksel, sosyal, rahatlama, eğitici, psikolojik ve estetik olarak açıklayabiliriz. Fizik açısından rekreasyonun değeri: Günümüzde teknolojinin sunduğu imkanlar ve kolaylıklar arttıkça bireyler günlük yaşamlarında hareket etme ihtiyacı duymamaktadır.

Sonuç olarak, başta kalp hastalığı olmak üzere birçok farklı durum ortaya çıkar. Rekreasyon ve sporun ne anlama geldiğini tanımlamak için çok fazla zaman ve çaba harcanmaktadır (Akgül, 2011).

Rekreasyon çoğunlukla ve büyük ölçüde eğlence ve spor olarak kabul edilir. Çoğu insan bu terimleri birbirinin yerine kullanıyor gibi görünmektedir, bu yüzden genellikle karışık bir teorik tartışma olabileceğini eklemek yerine, toplum düzeyinde çoğu sporun rekreasyon olduğunu ve önemli sayıda rekreasyon aktivitesinin spor içerdiğini kabul edelim. Spor büyük bir boş zaman dilimi oluşturur (Dally, 1995). Yüzme trekking, jogging tenis, yüzme vb. fiziksel aktivitenin birçok sağlıklı yaşam açısından yararları yadsınamaz.

Sosyal olarak rekreasyonun değeri: Rekreasyon faaliyetleri bireylerin oluşturdukları yersiz geleneksel ve sosyal duvarları yerle bir ederek insanların daha hızlı arkadaş edinmesine ve bu arkadaşlıkları daha yakın hale getirmesine olanak tanır. Toplumsal kast sistemini ortadan kaldırır ve bireylere birbirlerini tanıma fırsatı sunar. Tüm bunlara ek olarak daha huzurlu ve güvenli aile ilişkilerinin kurulmasında büyük bir vazife sırtlanır.

Rekreasyonun rahatlık açısından değeri: İyi bilindiği gibi stres birçok hastalığın temelidir. Stresi önlemenin veya azaltmanın en etkili yolu rekreasyonel faaliyetlere katılmaktır. Bu tür aktivitelerde insanlar rahatlama, yenilenme, farklı bir ortam, günlük rutinlerinden kaçış gibi duyguları yaşayarak beden, ruh ve düşüncelerini arındırabilir.

Eğitim söz konusu olduğunda rekreasyonun değeri: Bireylerin sayılamayacak kadar çeşitli rekreatif ilgileri vardır (sanat, resim, sosyal bilimler vb.). Ve insanlar bu ilgi alanlarını tanımak ister. Örneğin, koleksiyon yapmayı seven bir kişi, kitap ve dergi

okuyarak, müzeleri ziyaret ederek veya belgesel izleyerek bu konu hakkında daha fazla bilgi edinebilir. Benzer şekilde, herhangi bir spor dalına ilgi duyan bir kişi, o sporun oyuncularını veya geçmiş ve gelecekteki maçları tanıyabilir.

Rekreasyonun psikolojik önemi: Herkes eğlence faaliyetlerinin kendisine övgü ve onay getirmesini bekler. Hatta çeşitli ödüller ile teşvik eder. Bu ödüller, sertifikalar ve rozetler olabilir. Ayrıca insanlar eğlence faaliyetlerinde gücü veya hakimiyeti hissetmek isterler. Evde ya da işte eğlenmek ve mutlu olmak, bireyleri bu tür aktivitelere katılmak istemeleri doğaldır.

Estetik açıdan rekreasyonun değeri: Günümüzün çağdaş dünyasında güzellik kavramı insanlar için çok önemlidir. Buradaki güzellik kavramı hem dış güzellik hem de iç huzur olarak kabul edilebilir. Yaratıcı etkinlikler bu fırsatı bireylere sağlar (Akgül, 2011).

1.3.1.3. Yerel Etkinliklere Göre Rekreasyon

Yerel kategorizde rekreasyon kırsal ve kentsel durumuna göre iki şekilde gösterilir:

Kır bölgeleri, rekreasyonel aktiviteler yapmak isteyenler için en uygun destinasyonlardır. Kentsel çevre sorunlarından arınmış, dinlenme ve yenilenme ihtiyaçlarına karşılık verebilecek rekreasyona en uygun alanlara sahiptir.

Nehir turizmi, trekking, mağara turizmi, binicilik yayla, kuş gözlemciliği rekreasyonel aktivite yapmak isteyenlerin tercih edebileceği çeşitlilik arz eden bir kırsal turizmdir. Köy turizmi pek çok turistik alternatifi içeren zengin bir turizm faaliyetidir. Kırsal turizm, av turizmi, yeşil turizm, dağ turizmi, termal turizm eko turizm, kayak, balıkçılık, alışveriş, doğada tatil, doğada bisiklet veya ata binme, tarih, spor, sanat, macera gibi sayısız fırsatlar yaratabilir (Özer ve Çavuşoğlu, 2014). Kentsel alanların düzenlenmesinde açık ve yeşil alanlar sosyal ve ekonomik açıdan değerli alanlar olabileceği gibi doğal yaşamla ilişki kurmak için de uygun bir alan olabilir. Yeşil alanların işlevi, boyutu, donanımı ve konumu farklılık gösterse de yeşil alanlara erişim kentsel yaşamın ve fiziksel kalitenin belirlenmesinde önemli bir faktördür.

Turizm ve serbest zaman aktivitelerine olan talep arttıkça şehirlere olan talep de artıyor. Bu, şehrin turizmini canlandırma ve artan talebi karşılama çabalarının bir sonucu olarak şehrin turizm ürünleri yelpazesinin genişletilmesine yardımcı

olacaktır. Kentsel alanlar, bir şehirle çevrili veya şehir merkezi işlevleri için kullanılan bir coğrafi alanın parçasıdır. Bu alanlar arasında kentsel yol ağları, yerleşim yerleri, sanayi işletmeleri, ulaşım şirketleri, parklar, rekreasyon merkezleri ve kentsel nüfusa hizmet veren rekreasyon merkezleri bulunmaktadır.

Müze ve anıtlar, parklar, eğlence parkları, spor stadyumları ve alışveriş merkezleri gibi çeşitli kültürel, tarihi ve rekreasyonel mekanlar, şehirlerin başlıca turistik cazibe merkezleridir (Timoty ve Kim, 2015).

Türkiye’de şehir turizmi 2007 yılında Kültür ve Turizm Bakanlığı’nın çalışmasına dahil edilmiştir.

Kentsel ölçekte turizmi geliştirme stratejisinde vizyon, zengin kültürel ve doğal değerlere sahip şehirlerimizi geliştirmek ve turistler için cazibe merkezi haline getirmektir.

Kent turizmi, doğal ve insan yapımı peyzajlar, tesisler ve altyapı, kentsel alanlardaki yerel nüfusun yanı sıra ulusal ve uluslararası ziyaretçilerin faaliyetleri ile yönetilmektedir. Şehirler gibi kentsel alanlar, ziyaretçiler için önemli kaynaklar oluşturarak turistik yerler olarak hizmet eder. Dünya nüfusunun %50’den fazlası şehirlidir, bu nedenle küresel turizm ekonomisinin motoru olarak kentsel turizmin dinamiklerini ve özelliklerini anlamak önemlidir (Aylan ve Şalvarcı 2018).

1.3.1.4. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon

Yumuşak veya pasif Sınıflandırma; Televizyon seyretmek, radyo dinlemek, sinema ya da tiyatroya gitmek, amaçsızca dolaşmak, kahve içmek, spor müsabakalarını izlemek gibi bireyler tarafından gerçekleştirilen aktivitelerdir.

Pasif (gevşeme). Hiçbir çaba sarf etmeden aktivite yapmak yerine bireylerin pasifleştirildiği ve seyirci konumunda kaldığı bir rekreasyon türüdür. Televizyonda voleybol müsabakalarını izlemek, parkurda basketbol turnuvalarına gitmek, tiyatro izlemek bunlardan bazılarıdır.

Sert Aktif (aktif) Sınıflandırma; spor, resim, yabancı dil öğrenme, müzik aleti çalma, şarkı söyleme, el işi yapma ve bireyler aracılığıyla gezme gibi faaliyetlerdir (Türken, 2018).

1.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Genel olarak, kişi işte sekiz saat ve iş hazırlığı ve ulaşım gibi faaliyetlerde yaklaşık iki saat geçirir. Fizyolojik enerjisini geri kazanmak için de uyuması gerekir. Bir kişinin ortalama sekiz saat uyuduğu varsayımı, günde on sekiz saatini zorunlu faaliyetlerde ve kalan altı saatini gönüllü olarak yapabileceği faaliyetlerde geçirir.

İnsanların hayatlarındaki mutluluğu, elde ettikleri yaşam kalitesine bağlı olarak gelişecektir. Bilimsel çalışmalar rekreasyonun yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Tütüncü, 2012).

Teknolojik gelişmelerle birlikte insanların serbest zamanlarının artması, gibi faktörlerle rekreasyonel faaliyetlere olan talep artmıştır.

Eğitim ve gelir ve hayatlarını uzatmak. Örneğin, 1960-2000 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri'nde gelir seviyelerinin iyileştirilmesi, mesai saatlerinin düşürülmesi ve ulaşım vasıtalarının geliştirilmesi gibi katkıların etkisiyle açık hava eğlence faaliyetlerine katılanlar yaklaşık %35 arttı. Rekreasyon ihtiyacı, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve sosyal faydalarından kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda bireysel rekreasyon ihtiyacının nedenleri aşağıdaki gibidir (Tezcan, 2007).

Rekreasyon ve spor, her yaştan insana beden, zihin ve ruhun gelişimine katkıda bulunan etkinliklere katılma fırsatı sunar.

- Ruh sağlığı kazanmak
- Fiziksel sağlığı geliştirmek
- Ekonomik hareketi geliştirmek
- Çalışma başarısı kazanmak ve iş verimini artırmak
- Bireysel yetenek ve becerileri geliştirmek
- Sosyal bir birey haline gelmek
- Mutlu olmak

Rekreasyon ve spor, her yaştan insana beden, zihin ve ruhun gelişimine katkıda bulunan etkinliklere katılma fırsatı sunar (Dally, 1995).

1.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Modern çağda hayat şartları bireyleri hareketsiz bir yaşam tarzına itmiştir. Çoğu insan günün büyük bir kısmında sabit olarak çalışmakta, zamanlarını saatlerce televizyon ve bilgisayar önünde hızlı hazırlanan gıdalar yiyerek geçirmektedir. Bu durum bireylerde sedanter yaşama bağlı, şişmanlığa sebebiyet vermektedir. Ayrıca fiziksel aktivite ve egzersiz ile ilgili toplumların yeterli bilgiye sahip olmamasının fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişkinin iyi anlaşılmasına yol açmaktadır (Sarıkol, Öcalan ve Öztürk, 2017).

1.4.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Tanımı

Fiziksel aktivite; Günlük hayatta hareketli kas faaliyetleri ile ortaya çıkan ve enerji tüketimi ile netice bulan sistematik veya rasgele vücut hareketleridir. Yüzmek, oyun oynamak, yürümek, yemek gibi günlük aktivitelerin yanı sıra egzersiz ve spor da bu tanımın içine girmektedir. Fiziksel aktivite, vücutta enerji tüketimi gerektiren herhangi bir hareket olarak da tanımlanabilir.

Bu, oturmak veya uzanmak dışında gün boyunca yaptığımız tüm hareketleri içerir. Örneğin, sınıfa gitmek, merdivenleri kullanmak, çimleri biçmek ve hatta evinizi temizlemek fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir.

Fiziksel aktivitenin, korunma ve tedavi açısından birçok sağlık dalıyla (fiziksel ve zihinsel) ilişkili olduğu ve yaşam kalitesine olumlu etkisi olduğu söyleniyor. Ayrıca aktiviteye düzenli katılımın kalp hastalığı, kas zindeliği, kemik sağlığı, yüksek benlik saygısı, düşük kaygı, stres, obezite ve kalp hastalığı için diğer risk faktörleri olan kişiler için faydalı olduğu gösterilmiştir (Jansen, Katzmarzyk ve Ross, 2004).

İnsan varoluşundan bu yana Uzak Doğu'da avlanma, hayvan hareketlerinin taklidi, dans veya spor gibi hareketleri içine alan fiziksel aktivite, özellikle insan sağlığı üzerinde olumsuz mekanize ve kitlesel üretilen etkilerin ortaya çıkmasında önem kazanmıştır. 18. Yüzyılın sonları, farklı toplumlarda farklı anlayışlarla ele alınmakta ve uygulanmaktadır (Paffenberger, Blair, and Lee, 2001).

Genel olarak, terleme, hızlı nefes alma ve egzersiz sırasında artan kalp atış hızı yaygın etkilerdir. Egzersiz bir fiziksel aktivite şeklidir, ancak tüm fiziksel aktivite egzersiz değildir. Egzersiz, fiziksel zindeliği geliştirmeyi veya sürdürmeyi

amaçlayan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bir aktivitedir (Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000).

Benzer şekilde Biddle egzersizi (1995), bir plan ve program çerçevesinde icra edilen, fiziksel uygunluğun amaçlarını geliştirmek ve korumak amacıyla yapılan tekrarlı ve sürekli beden hareketleri olarak tanımlar.

Araştırmalar bize Egzersizin, bireylerin zihinsel, bedensel ve psikososyal olarak iyi kalabilmeleri için hayati bir rol üstlendiğini gösterir.

Bireylerin fiziksel olarak formda kalmalarını sağlayan, kolesterolünü ve kan basıncını kontrol altına tutan, solunum fonksiyonlarını dengeleyen, kalp krizi riskini düşüren ve koruyan etkinliklerdir. Ek olarak egzersiz, kişilerin rutin sorunlarını ve kaygılarını düşük seviyelere indirmek için önemli bir etkidir. (Hergüner ve Yücel, 2020).

1.4.2. Serbest Zaman Aktiviteleri Olarak Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Serbest zamanın şuurlu kullanımı önemli psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar edindirir.

Serbest zamanın müspet kullanımı sosyal uyumu güçlendirmek için yararlı olsa da özellikle gençleri kötü alışkanlıklardan koruyabilir. En yaygın serbest zaman biçimlerinden biri fiziksel aktivite ve egzersizdir. Fiziksel aktivite ve düzenli egzersizin serbest zaman aktivitelerine olumlu katkısına rağmen, insanların kendileri için çok önemli olan bu tür faaliyetlere çeşitli nedenlerle veya çeşitli engellerden dolayı katılım göstermemesi dikkatlerden kaçmamıştır (Balcı ve İlhan, 2006).

Egzersizin en büyük ülküsü; Hareketsiz yaşamın neden olduğu organik ve fiziksel hastalık ve bozuklukların önüne geçmek veya etkisini azaltmak, fiziksel ve ruhsal zindeliği ve sağlığın uzun yıllar süregelmesini sağlamaktır (İnal, 2003).

Sağlık için egzersiz ve düzenli fiziksel aktivite önemlidir Fiziksel aktiviteler kişisel performansı geliştirmek ve rekabet etmek veya kazanmak hedefi olmadan sağlıklı yaşamak gibi önemli araçlar içerir.

Teknoloji geliştikçe insanlar daha az çalışır ve daha çok serbest zamanları olur. Serbest zaman aktivitelerinin bireyin zihinsel ve fiziksel gelişim süreçleri üzerinde büyük etkisi vardır.

Zamanımızın en büyük sıkıntılarından biri sedanter yaşam tarzıdır. Artık insanlar teknolojinin iyice yaygınlaşmasıyla günlük alışverişlerini bile online yapıyorlar ve daha az hareket ederek gün içinde tüketilen enerji azalırken, yeme alışkanlıkları değişmiyor ve bu da vücut ağırlığının artmasına neden oluyor.

Yükselen yaşam standardı ve serbest zamanla birlikte aile üyeleri daha fazla serbest zaman ekipmanı satın alıyor ve bu alışverişler arasında televizyon en önemli yeri alıyor (Sezgin, 2018).

1.4.3. Egzersizin Organizmaya Etkileri

İskelet kası kasılması sonucu yapılan vücut hareket egzersiz ile, bazal seviyenin üzerinde enerji tüketimini gerektirir (Bolter, Banister and Singh,1986).

Hipokrat bize bu egzersizi 2000 yıldan daha uzun bir süre önce tavsiye ettiğinden beri çok fazla olmasa da sağlık için iyiydi, fiziksel epidemiyoloji faaliyet epidemiyolojik yöntemiyle birlikte hızla gelişmiştir. Sadece 20. Yüzyılın ortalarında Profesör Jeremy N Morris ve arkadaşlarının olası seçim ve karıştırıcı unsurları ele alan nicel analizlerinde şiddetli egzersizin koroner kalp hastalığına (KKH) karşı koruma sağladığını kanıtlamak için çalışmalara başladılar.

Londra'nın sabit olarak çalışan şoförleriyle posta dağıtıcıları üstünde yapılan çalışmaların neticesinde, postacılar KKH ye karşı daha çok korunmuş görünüyordular. Morris ve arkadaşlarına göre KKH' nin önlenmesine katkıda bulunduğu gösterilecekse serbest zaman faaliyetlerinin incelenmesi yoluyla gerçekleştirilmesi gerekecektir. Morris ve ark. 1973'ten sonra özellikle farklı meslek grupları yaş grupları ve cinsiyet değişkenleri üzerinde birçok egzersiz anket ve ölçüm çalışmaları neticesinde ve özellikle öncü niteliğindeki bu çalışmaların son otuz yılda farklı kıta ve etnik gruplar üzerinde yapılması egzersizin bizi KKH ye karşı erken ölümlerden koruduğunu bir bilimsel gerçek olarak kanıtlamıştır (Paffenberger et al., 2001).

Egzersiz yapan bir kişiyi gözlemlediğimizde, vücutlarında kasların uzandığını ve harekete geçeceğini fark edeceğiz. Bu da kasın 'ne kadar dayanıklı olduğunun' bir göstergesidir.

Kas dayanıklılığı sağlığımız için önemlidir. İyi kas dayanıklılığı elde etmek için eğitim, mesafe koşusu gibi tekrarlayan kas kullanımını içeren spor ve fiziksel

aktiviteler serbest zamanlarda sıkça tercih edilmelidir (Gibson, Ferguson ve Walton, 2002).

Yüksek gerilim verildiğinde kasın çapı artar. Artan enerji depoları ve genişleyen kılcal damarlar kas dayanıklılığı kapasitesi sağlar. Hızlı uyaranlarla kas kasılma hızı artırılabilir. Kas gücünü geliştirerek hız ve güç kazanırsınız. Hızın gelişimi sinir sistemine bağlıdır. Bu gelişimde kaslar kısa süreli ancak aşırı kasılmalara maruz kalır. Kasların oksijen elde etme yeteneği, kılcal damarların büyümesi ve damar yüzeyinin boyutu ile artar. Bol oksijen ile dayanıklılık özelliği geliştirilir (Demir ve Filiz, 2004).

1.4.4. Egzersizin Fizyolojik Faydaları

Egzersiz sırasında kan ve dolaşım organizma sistemlerinin vazifesi çalışan dokulara ihtiyacı olan kanı sağlamaktır. Böylelikle doku ve kaslar ihtiyaç duydukları oksijen ve diğer besinleri ve metabolik aktivitelerden kaynaklanan artık maddeleri alırlar. Dolaşım sisteminin uzun süren egzersizlerde ikincil görevi olan vücut ısını normal vücut faaliyetlerinin devam edebileceği ölçüde tutmaktır (Hedelin, Kentta, Wiklund, Bjerie ve Henriksson, 2000).

Sinir sistemi ile kardiyovasküler, kardiyorespiratuar ve kas-iskelet sistemleri üzerinde müspet etkileri vardır. Düzenli egzersizin merkezi sinir sistemi ve bilişsel düzeyi geliştirdiği görülmüştür.

Deney hayvanları ile yapılan bazı çalışma modellerinde düzenli ve yeterli fiziksel hareketlilik ve egzersizin hafıza ve öğrenme performansını anlamlı derecede artırdığı, nörolojik hastalıklara ve deformasyona karşı koruyucu sağlık sağlayacağı anlaşılmıştır (Holzschneider, Wolbers, Roder ve Hofting, 2012).

Aerobik egzersiz, koroner arterler düzensiz olduğundan ve kandaki yağ seviyeleri azaldığından, vücutta minimum çabayla temizlenen kalp kanının etkinliğini artıracaktır. Kardiyak kapasite sadece maksimum yüzde 20 olmasına rağmen egzersizle arttırılır. Sonuç olarak, egzersiz, verimliliğimizi artırabilir ancak kalbin genel kapasitesini iyileştiremez. Kardiyovasküler sistemin verimliliğini en üst düzeye egzersiz ile çıkarmak mümkün olabilir (Gibson et.al.,2002).

Koroner arterler üzerinde de egzersizin olumlu etkileri gözlenmiştir. Sistematik egzersizin koroner anjiyoplasti, koroner arter hastalığı, yüksek tansiyon, miyokard

enfarktüsü, ventriküler fibrilasyon, miyokard enfarktüsü ve aynı zamanda ateroskleroz, hastalıklara bağlı ölüm oranını düşürdüğü bildirilmiştir (Lavie, Thomas and Squires, 2009).

Oksijen, kan damarlarının genişlemesinde ve kan akışının düzenlenmesinde büyük etkiye sahiptir. Egzersiz süresince oksijen harcanır ve oksijen eksikliği kan damarlarının genişlemesini sağlar ve kan akışını artırır (Berne, Levy, Koopen and Stanton, 2008).

Çalışan kaslarda bol miktarda ATP bulunur ve karbondioksit artışına bağlı olarak lokal vazodilatasyonda etkilidir. Egzersiz, oksijen kullanan organizmanın metabolik kabiliyetini artırır ve oksijeni kas liflerinin mitokondrilerine taşır (Akgün, 1982).

Egzersiz süresince, hareket halinde olan kaslara giden kan akışı ile cilde giden kan akışı arasında bir ralli başlar, bu da cilde kan akışının daha yüksek bir iç vücut sıcaklığına neden olmasına neden olur. Sıcak bir ortamda yapılan egzersiz faaliyeti esnasında metabolik faaliyetlerin artışına bağlı vücut ısısı mütemadiyen artmaya devam eder.

Vücut sıcaklığı yaklaşık olarak otuz sekiz santigrat dereceye vardığında kan akışı da en üst seviyeye ulaşır. Bu, egzersiz sırasında ciltteki kan akışının azalmasının nedenlerinden biridir (Alonso ve ark. 1999).

Çalışmalar bize, antrenman programlarında aerobik egzersiz tercih eden sporcuların toplam kolesterol, LDL-C ve TG seviyelerinin daha yüksek olduğunu söyler (Khanna ve Manna, 2006).

Diyaliz tedavisi gören egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan hastaları inceleyen Vaithilingham ve arkadaşları (2004) çalışmalarında düzenli egzersiz faaliyetlerini sürdüren hastalarda, sedanterlere nazaran göre serum potasyum ve serum fosfat düzeylerinde anlamlı derecede iyileşmelerin gözlemlendiği dikkatleri çekmektedir.

1.4.5. Egzersizin Psikolojik Faydaları

Sağlık yalnızca fiziksel iyi olma hali değil, aynı zamanda ruhsal ve psikolojik olarak da iyi olma durumudur. Fiziksel aktivite; psikoloji, psikiyatri alanlarında ve psikosomatik hastanelerde kullanılan kapsamlı bir yardımcı tedavi yöntemi olarak öne çıkmaktadır.

Buschert, Prochazka, Bartl, Diemer, Malchow, Zwanzger ve Brunbauer, (2019) tarafından yapılan çalışmada; rutin yatan hasta tedavisine entegre edilmiş bir egzersiz programının majör depresyondan mustarip bir hasta örnekleminde depresyonun bilişsel performansı ve öznel şiddeti üzerindeki etkilerini değerlendirilmiş olup değerlendirmeler sonucunda çıkan sonuç, fiziksel egzersizin bilişsel performans üzerinde umut verici etkileri olduğu ve depresif hastalar için uygulanabilir, uygulaması kolay bir ek tedavi olduğudur.

Fiziksel aktivitenin ruh sağlığına faydalı olduğu, özgüveni ve öz saygıyı geliştirdiğini ek olarak engelli bireylerin de sosyal destek bağlantılarının ve psikolojik durumlarının pozitif yönde gelişmesinde etkili olduğu bilinmektedir.

Uzun yıllar sağlıklı bireyler için de egzersizin zihinsel streslerden kurtulmak için iyi bir faaliyet olduğu düşünüldü. Ama bugün egzersiz ve spor aktiviteleri, engelli bireyler için oyun, spor ve rekabet faaliyetlerinin rehabilitasyonu ve toplumla olan bağları için en önemli unsur olarak kabul edilmektedir. Bir bütün olarak zihinsel, psikolojik ve sosyal yapı olarak engellerin aşılabileceği bir ortam sağlamak engelli bireyleri toplumla barışık hale getirir.

Yani egzersiz sağlıklı bireylere göre engelliler için daha önemli bir olgudur (Kul, Demirhan ve Öcalan, 2013).

Tıp otoriteleri endorfini beynimiz tarafından üretilen ruhsal olarak bizi iyi bir duruma getiren, acıyı azaltan, iyilik duygusunu tetikleyen kimyasal bir hormon olarak nitelendirir. Ayrıca endorfini kaliteli bir uyku uyumamıza yardımcı olur, ruhsal sağlığınıza olumlu etkileri vardır. Vücudumuzda bu hormonu harekete geçirmenin en geçerli etkeni egzersiz olarak bilinir (Bozdemir, 2015).

Yürüme, Koşu, Yüzme, dans, bisiklete binme, yürüme, bahçe işleri ve dans benzeri aktivitelerin bunalım ve kaygıyı azaltmada çok önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bu aktivitelerden en fazla fayda sağlamak için haftada en az üç defa 15 ila 30 dakika aralığında uygulanması ve uzun bir süre egzersizlere devam edilmesi gereklidir. Araştırmalar neticesinde bu egzersizleri yapan bireylerin psikolojik tedavi gören hastaların anksiyete ve depresyon şikayetlerinde önemli ölçüde azalma olduğu dikkat çekmektedir (Bay ve Yılmaz, 2021).

1.5. Motivasyon Kavramı

Motivasyon doğrudan gözlemlenme imkânı olmadığından davranışlarla mukayese edilerek test edilmektedir. Varsayımsal yapısı nedeniyle, motivasyon ve teorilerin tanımı, psikoloji, eğitim, sosyoloji, iletişim ve yönetim gibi farklı bilimlerin kapsamına giren yaklaşım farklılıkları nedeniyle tanımlama yapılırken çeşitlilik göstermiştir. Kelime kökeni Latince “movere” (hareket etmek) ve “stimulate” (uyarmak) İngilizce ve Fransızcadan “motive” kelimesinden türemiştir ve uyarıcı, teşvik edici, teşvik edici gibi anlamlarda kullanılır (Erol, 2004).

Motivasyonu daha net bir tanımla açıklayacak olursak, insan davranışını yönlendiren ve belirlemesini sağlayan güç olarak tanımlanabilir. Bu tanım önemlidir çünkü iki önemli motivasyon el özelliği vurgulamaktadır.

İlki; motivasyon, insanları belirli yönlerde hareket etmeye motive eden enerjik bir güç olarak tanımlanır. İkincisi, motivasyon hedeflere doğru ilerlemede etkilidir. Motivasyon tanımlarının ortak özelliği, motivasyonun bir bireyin davranışını etkilemek ve bu etkiye göre onu belirli eylemlere yönlendirmektir. Motivasyon terimi aslında bireye belirli etkileri açığa çıkarmayı ifade eder ve bu etkiler ortaya çıkmadan önce göstereceği eylemden farklı bir şekilde hareket etmesine izin verir.

Tanımlardan da anlaşılacağı gibi motivasyon şu şekildedir; “ihtiyaçlar veya beklentiler, davranış, hedefler ve geri bildirimler.” Buradaki amaç, eylemi sürdürmektir, yani insan davranışının sürekliliğidir.

Motivasyon sürecinde üç temel adımdan bahsedilebilir: kişiyi belirli bir amaca yönlendirecek içsel bir uyarının varlığı, bu amaca ulaşmak için gerçekleştirilen davranışlar ve hedeflerdir. Bu körükleme, bedeni belirli bir hedefe uygun hareket etmeye yönlendirir ve bu davranış sonucunda kişi hedefe ulaşmada doyum sağlayabilir (Şimşek, Çelik ve Akgemci,2019).

Birini bir şeyi yapmaya zorlayabilirsiniz, ancak birini bunu isteyerek yapmaya tamamen zorlayamazsınız, motivasyon ile davranış veya performans arasındaki farkı net bir şekilde açıklıyor.

Mitchell’ (1997)’ e göre motivasyon bir şeyler yapmak ister ve benzer bir şey yapmayı planlar. Uyarıların ürünü, çalışan bir kişinin uzun ömürlülüğü ve enerjisi gibi genellikle gözlemlenebilir davranışlardır.

Motivasyon-performans ilişkilerini doğru bir şekilde kurmak için gözden kaçırılmaması gereken bir diğer konu, insanların çevreye ilişkin algılarının, güdülerinin ve ihtiyaçlarının arzuları, yani motivasyonu etkileyebilmesidir (Şimşek ve Eroğlu 2013).

1.5.1. Motivasyon Çeşitleri

Motivasyon çeşitleri; İçsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk alt başlıklarında incelenmiştir.

1.5.1.1. İçsel Motivasyon

Ryan ve Deci (2000) içsel motivasyonu, öğrenme gereksinimi ve muvaffakiyet hissinin tabii ortamlar içerisinde geliştiği motivasyon tipi olarak tanımlar.

Bu tür bir motivasyonda, öğrenme veya inşa etme davranışları, beğenme, tatma ve zevk alma gibi iç hareketlerden herhangi bir zorlama olmadan gerçekleştirilebilir (Middleton and Spanish 1999).

Bundan dolayı içsel motivasyon karmaşık bir yapıya sahiptir ve anında anlamada ve dış algılamada zorluklara yol açabilir (Raffini, 1996).

Sevinç, sevme, yeni şeyler öğrenme arzusu, merak veya bir konuya ilgi gibi iç faktörler insan vücudunda içsel bir motivasyon oluşturmak için bir araya gelir ve içsel bir motivasyon, bu ihtiyaçlarla birlikte öğrenme sürecinde beden üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Böylece, insan ihtiyaçları karşılandığında, bir başarı ve tatmin duygusu ortaya çıkar. Memnuniyet, etki mekanizmasını tetikler. Kişi tatmin olmak için çalışmakta ısrar ederse, bu bir iç motivasyondur (Ulusoy, 2003).

İçsel motive olmuş bireyler birtakım özelliklere sahiptirler;

- Öğrenmeyi kendileri isterler
- Her işi keyif alarak yapar ve sürekli neşeli görünümde olmayı tercih ederler.
- Üstlenilmesi zor işleri tercih edebilirler ve takip sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmazlar.
- Başarılarından gururla bahsederler
- Zaman genişletmeyi ve etkin kullanmayı amaçlarlar

- Sınırlarını zorlamayı ve ötesine geçebilmeyi arzularlar.
- Başladıkları bir işi başarıyla bitirmeden o işin peşini bırakmazlar
- Dışsal şartlar görünür olsa da olmasa da görevlerini yaparken ihmale yer vermezler (Spitek, 1998).

İçsel motivasyon, bireyleri kişisel tatmin elde etmeye teşvik eder. Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımında ve içsel motivasyon düzeyinde iç faktörler dış faktörlerden daha belirgindir (Mutlu, 2008).

1.5.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, iç motivasyondan farklı olarak, ceza ve ödül yoluyla ortaya çıkar. Dış motive edici faktörler, bir derece kazanmak, şikayetlerden kaçınmak, iyi bir pozisyon elde etmek veya nitelik kazanmak gibi davranışımıza ve davranışımıza yön veren faktörlerdir. Bir kişi dış motivasyonla motive edilirse, motive edildiği faaliyetin neyi başaracağıyla ilgilenir. Yani eylemin kendisiyle yeterince ilgilenmez. Eylemi ceza veya ödülle sonuçlanan bir eylem olarak gördüğünden, dış motivasyonun ele alınmasını bekler. Dışsal motivasyon İnsanların ödüllere veya cezalara göre hareket etmesine neden olur (Hoy ve Miskel, 2010).

Dış motivasyon, cezadan kaçınma, rekabet, ödüller ve iyi puanlar gibi dış ödüllerle açıklanabilir. Öğretmenler ve öğrenciler, sonuçlara bakarak dış motivasyonu kolayca algılayabilir veya anlayabilir. Bu tür bir motivasyona sahip öğrenciler için öğretmenler, aile, arkadaşlar vb. Bu tür insanların olumsuz görüşlerinden kaçınmak önemlidir (Middleton ve Spanish, 1999).

1.5.1.3. Motivasyonsuzluk

Motivasyonsuzluk, diğer bir deyişle motivasyon eksikliği okullarda yaygın olup hem öğretmenler hem de öğrenciler için önemli bir sorun teşkil eder Motivasyon eksikliği güven, tatminsizlik ve çaresizlik duygularına yol açabilir. Bu aynı zamanda üretkenliği ve duygusal refahı da engelleyebilir. Araştırmacılara göre motivasyon eksikliği, bir aktiviteden zevk almama, onu yapacak kadar hissetmeme ve / veya bunun size istediğiniz sonucu vereceğine inanmama endişesinden kaynaklanmaktadır. Genel olarak kendi kendine yeteneksizlikten (yani beceri eksikliği veya fikir güvenilirliği, yetersiz akademik değerler) veya okul sorumluluklarının özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Okullarda,

özellikle ortaokullarda yaygın olmasına rağmen, öğretmenler ve öğrenciler için büyük bir sorundur. Aslında, öğrenci başarısı bir öğretmenin motivasyonel yargısı üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir (İlter , 2019).

1.5.2. Serbest Zaman Motivasyonu

Rekreasyon faaliyetlerine katılmanın en önemli nedenleri, serbest zamanlarını mutlu bir yaşam sürmek, işte çalışmak, arkadaşlarla fikir alışverişinde bulunmak, yeni deneyimler kazanmak, başarı duygusu, yaratıcılık, sosyal faydalar ve vakit geçirmektir (Üstün ve Kalkavan, 2013).

Serbest zaman davranışı, iki motivasyon faktörünün gücünden işlevsel olarak etkilenir. Bu motivasyon unsurlarından biri, gündelik ve gündelik çevrenin monotonluğundan, sıradanlıktan ve kişilikten ve başkalarıyla olan ilişkilerin yörüngesinden bir kaçış. Bir diğeri, serbest zaman etkinliklerine katılım yoluyla kendi kaderini tayin, tahakküm, üstün olma, öğrenme, keşif, rahatlama ve benzeri ödüllere kavuşmayı beklemektir. Bireylerin motive edici faktörleri incelendiğinde sosyal aktiviteler ve aktiviteler psikososyal sebepler arasındadır. Daha genel anlamda spor aktiviteleri sosyal bir aktivite veya aktivite olarak görülebilir. Bu nedenle spor faaliyetlerinin bireyleri motive eden faktörler arasında olduğu söylenebilir.

Günlük yaşamın ve iş hayatının stresinden ve monotonluğundan kurtulmak için insanlar kendilerini bedensel ve mental açıdan iyi olma durumuna getirecek birçok fiziksel aktivitelere iştirak edebilirler (Hsieh, Spaulding and Riney, 2004).

Bir kişinin uyarılarla veya serbest zaman etkinliklerine katılım nedenlerini aşarak veya engelleri aşarak belirli bir motivasyon seviyesine ulaşması önemli bir rol oynar. İnsanların rekreasyonel faaliyetlere katılımı durumunda, dıştan ziyade iç faktörler ön plana çıkmaktadır. Serbest zaman algısı, bireyin geliştirdiği serbest zamana yönelik tutum ve rekreasyonel faaliyetlere katılımın kısıtlanması hissi gibi faktörlerden etkilenir

Carroll ve Alexandris, rekreasyonel sporlara katılım ile içsel ve dışsal motivasyon ve motivasyon eksikliği arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için bir araştırma yaptı. Engellerin aşılmasında motivasyonun büyük önem taşıdığının altını çizen bu çalışmada, bireysel engel algısı yerine motivasyon düzeyinin artırılabilirliğini ve böylece motivasyonun giderilebileceğini ve böylece sıklığın artırılacağını vurguladılar. Serbest zaman etkinliklerine katılma motivasyonu yüksek olan kişilerin

etkinlik bitiminde yüksek düzeyde tatmin olacağı söylenebilir. Bu bilgiler ışığında uçurtma sörfü gibi en yüksek risk ve heyecan faktörlerine sahip branşlara katılan kişilerin motivasyon düzeyinin yüksek olması beklenmektedir.

Birey, egzersize hem iç hem de dış tetikleyicilerle katılıp katılmayacağına karar verir. Bu iki temel motivasyon kaynağı, bireyin zaman içinde yarattığı durum ve düşünceler ile sosyal çevrelerindeki tutumları ile ilgilidir. Bireyin egzersize katılabilmesi için iç ve dış motivasyon kaynakları yüksek olmalıdır.

Bireylerin motivasyon kaynakları daha fazla paylaşıldığında ve bu mesajlar daha geniş kitlelere iletilindiğinde, daha sağlıklı ve daha kaliteli bireyler büyümeye başlayacaktır (Alexandris and Carroll, 1997).

1.6. Serbest Zaman Kısıtları (Engelleri)

Serbest zaman literatüründe, engel kavramı, bir bireyin serbest zamanlarında serbest zaman faaliyetlerine katılımını engelleyen veya sınırlayan nedenlere işaret eder. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımının önündeki engellerin algılanmasının, faaliyetleri tamamlayıp azaltmayacağına karar vermede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Alexandres, Kouthoris ve Giggolas, 2007).

Birçok araştırma insanların serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel faaliyetlerin sağlıklarına (zihinsel ve fiziksel) çok iyi geldiğini açıkça gösterir. Araştırmalar, farklı sebeplerle bireylerin bu tür etkinliklere katılmadıklarını veya farklı nedenlerle takılıp kaldıklarını da ortaya koymaktadır (Alexandres and Carroll, 1997).

Engel, bir veya daha fazla olumsuz faktörün bir kombinasyonu olarak tanımlanabilir ve bir bireyin motivasyonunu olumsuz yönde etkiler ve bu nedenle rekreasyonel faaliyetlere katılmaz veya katılım sıklığını azaltır (Jackson, 1988).

Serbest zaman literatüründe bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımına yönelik olumsuz bir tutum olarak kullanılmaktadır. Bu kavram, bir bireyin rekreasyonel faaliyetlere katılımını, memnuniyetini veya eğlenmesini ve rekreasyon hizmetlerinin faydalarını etkileyen faktörler dizisi olarak tanımlanmaktadır (Jenkins and Piagram, 2003).

Serbest zaman etkinliklerine katılımını etkileyen faktörleri üç farklı faktöre ayırılır. Bunlar bireysel, kişiler arası ve yapısal faktörlerdir. Geliştirilen bu model en popüler modeldir.

Kişilerarası faktörler; Kişilerarası etkileşimlerin veya ilişkilerin sonuçları. Aktivitelere katılmak için bir partner ya da yardımcı bulma, para ve zaman gibi etkenlerdir.

Yapısal faktörler; serbest zaman kararları ve katılım arasındaki iletişimi ifade eden faktörle olarak sıralanabilir. Bu model, sonraki yıllarda aynı araştırmacılar tarafından yeniden düşünülmüş ve daha da geliştirilmiştir.

Geliştirilen bu model, önemine göre yakın (bireysel) ve uzak (yapısal) kategorilere ayrılmıştır.

Buna göre rekreasyonel faaliyetlere katılım engeline en büyük etken bireyin kendisidir. Bununla birlikte, yapısal faktörler, katılımın önündeki engel üzerinde en az etkiye sahiptir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

1.6.1. Serbest Zaman Kısıtlarını (Engellerini) Aşma

Rekreasyonun önündeki engelleri kaldırmak için stratejiler ilk olarak Jackson, Crawford ve Godbey (1993) tarafından önerildi.

Bu teorik yapıya göre, serbest zaman engellerini aşmak için stratejiler bilişsel (iç) ve davranışsal (yapısal ve kişilerarası) formlarda ifade edilir.

Serbest zaman faaliyetlerine katılma nedenlerine bağlı olarak kişiden kişiye değişebilir. Bireyler, kişisel gelişimlerini desteklemek, sosyalleşmek, iyileşmek, zihinsel ve fiziksel sağlık, özgürlük, bağımsızlık gibi nedenlerle faaliyetlere katılabilirler. Bir bireyin zihinsel olarak sağlıklı olma arzusu, hayattan zevk almasını sağlayan faktörlerden biridir. Birkaç araştırmanın da belirttiği gibi, bir süreç bir kişiyi olumsuz etkilediğinde, serbest zaman engelleri bu duruma neden olan faktörlerdir. Serbest zaman kısıtlamalarının seviyesi, bir bireyin psikolojik refahını doğrudan etkiler. İnsanların iş dışında serbest zamanlarını nasıl seçtiklerini ve serbest zamanlarında engelleri nasıl aşmak istediklerini anlamak, bazıları için yaşam kalitesini iyileştirmede yardımcı olabilir. Serbest zamanları sınırlama yöntemleri, daha uygun serbest zaman katılımını azaltmak ve serbest zaman eğitimi sağlamak için yararlı olabilir (AAPAR, 2011).

Temmuz 2000’de “Dünya Serbest Yönetim Kurulu” tarafından onaylanan Serbest Zaman Bildirgesi, “yaşam kalitesi için serbest zaman hükümlerinin sağlık ve eğitim için olduğu kadar önemli olduğunu” belirtmiştir.

Ancak, herhangi bir hükümet, kamu harcamaları programı ve devlet düzeyinde, serbest zaman ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki genellikle tam olarak anlaşılamamış yeterli yenilikler yapılmamış bütçelerinde harcama kalemlerinde yer almamıştır. Buna rağmen batı demokrasilerinde bireysel ve devlet arasındaki ilişkinin sivil haklar ve sorumluluklar konusunda derin bir revizyona uğradığına dair yaygın bir mutabakat vardır (Rojek, 2005).

1.7. Uçurtma Sörfü (Kitesurfing)

Uçurtma sörfü, son yıllarda dünya genelinde popülerliği artan ve sürekli değişim ve gelişim gösteren ekstrem bir spordur. Özellikle yelken, sörf, rüzgâr sörfü, su kayağı ve snowboard gibi diğer birçok sporun unsurlarını birleştiren yeni bir olgudur (Grzeczka, Kohut, Kłaczyński, Wittbrodt and Uhl, 2016).

Paraşüt ve yelken özelliklerini ihtiva eden bir uçurtma (kite), tahta (board), sağlam özellikli bir ip ve kontrol çubuğu(bar) temel teçhizatlarıdır.

Paraşütü akla getiren uçurtmanın kontrolü, bar olarak isimlendirilen bir kontrol çubuğu ile sağlanabilmektedir. Board (tahta) ise uçurtmayı yönlendirmeyi ve su üzerinde kaymayı sağlamaktadır (Bil ve Yılmaz, 2017).

Uçurtma bir çubuk ve ip yardımıyla denizciden yaklaşık 25 m uzaklıkta tutulur. Uçurtma sörfçüsü, rüzgâr hızına, uçurtmanın boyutuna ve su yüzeyinin durumuna bağlı olarak saatte 55 km’ ye kadar hızlara ulaşabilir. Bu spor, büyük teknik beceriler gerektirdiğinden ekstrem spor olarak kabul edilir. Uçurtma sörfünde farklı beceri seviyeleri vardır: başlangıç, orta, ileri ve uzman. Hem aerobik hem de anaerobik metabolizmalar, bu çok zorlu motivasyon sporunda enerji dağıtımına katkıda bulunur (Bourgeois, Boone, Callewaert, Tipton ve Tallir, 2014).



Şekil 1.1.Uçurtma Sörfü Sporcusu ve Techizatları

Kaynak: <http://www.ucurtmacountry.com/> (Erişim Tarihi: 13.04.2021).

Rüzgârın ve sörf için uygun kıyıların bol olduğu üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde, uçurtma sörfü için tercih edilen destinasyonlar il bazında sırasıyla İstanbul, Çanakkale, İzmir, Muğla kıyılarıdır. Türkiye’ de Coğrafi ve iklimsel olarak daha çok uçurtma sörfü yapılabilecek bölge olmasına rağmen henüz cazibe merkezi olmayı başaramamışlardır (Yaşar , 2016). İspanya, Mısır ve Fransa gibi ülkeler, dünya çapında ün kazanmış kitesurfing rotaları olarak ön plana çıkar.

Ayrıca Limnos, Yunanistan, Gökçeada, Çanakkale, Essaouira, Fas, Tarifa, İspanya, El Medano, Tenerife, Lacanau, Fransa, St Peter Ording, Almanya, El Gouna, Mısır, Boracay, Filipinler, Cape Town, Güney Afrika, Cabarete, Dominik Cumhuriyeti noktaları rüzgârın elverişli olduğu ve en çok tercih edilen noktalar olarak dikkat çekmektedir.

Güvenli bir sürüş ve öğrenmede mesafe katetmek için bu sporu iyi bilen bir sporcu veya ehil bir eğiticiden öğrenmek şiddetle tavsiye edilir. Uçurtma sörfüne başlamadan önce, genel olarak power uçurtmalara aşina olarak kendinize çok yardımcı olabilirsiniz. Çekişli uçurtma ile karada pratik yaparak birkaç saat geçiren öğrenciler, sıfırdan başlayanlara göre her zaman daha iyi hazırlanır ve daha hızlı ilerlerler. Suya girmeden önce yapılan alıştırmaların önemli olduğunu söylemiştik. Bu alıştırmalar ve denge antrenmanları sayesinde tahta(board) ile su üstünde ayak ve vücut ile paraşütün bar yardımıyla kontrol edilmesi bütün bir vücut dengesi ve

koordinasyonu gerektirmektedir. Zamanla eğitim müfredatları meyvesini verince board ile hızlı ayak dönüşleri, zıplamalar hız ve yön kontrolü daha da kolaylaşacak ve sporcular rüzgara hükmetmenin tadını daha iyi çıkaracaklardır (Ian, 2002).



Şekil 1.2. Suya Girmeden Önce Karada Çalışma Yapan Bir Öğrenci

Uçurtma sörfçüleri, su üstünde, yaralanma ve ölüm riski taşıyan büyük yüksekliklere ve hızlara ulaşabilirler. Genel olarak, uçurtma sörfçüleri arasında bildirilen ortopedik travmalarla karşılaştırıldığında pelvik kırık insidansı son derece düşüktür ve en sık yaralanan bölgeler dizdir. Uçurtma sörfünün biyomekanik analizi, farklı zamanlarda kas-iskelet sistemi üzerinde önemli fizyolojik stresin zorlandığını göstermektedir.

Ayrıca yapılan araştırmalarda tahtanın pozisyonuna ve yapılan manevralara bağlı olarak ayak ve ayak bileğinde de değişkenlikler gözlenmiştir (Dunne, Murphy, Dawson ve Leonard,2018).

Uluslararası Uçurtma Sörfü Derneği (The International Kiteboarding Association) dünya genelinde en üst otoriteyi temsil eder. Bu organizasyonun başlıca görevleri;

- Uçurtma sörfünün uluslararası tanıtımı,
- Kitesurfing sınıflarının her biri için bir Dünya Şampiyonası düzenlemek
- Sınıfların her biri için bir Dünya Sıralama Sistemini yönetmek
- Sınıf Kuralları ve Şampiyona Kurallarını geliştirmek
- Ekipman kayıt düzenlemelerinin geliştirilmesi
- Sporla ilgili tüm konularda binicileri temsil etmek
- World Sailing ile spor adına savunuculuk yapmak;

- Yarış görevlilerinin, hakimlerin, hakemlerin, ölçüm görevlilerinin ve diğer idarecilerin eğitimi;
- Dünya çapında sporun gelişimidir.

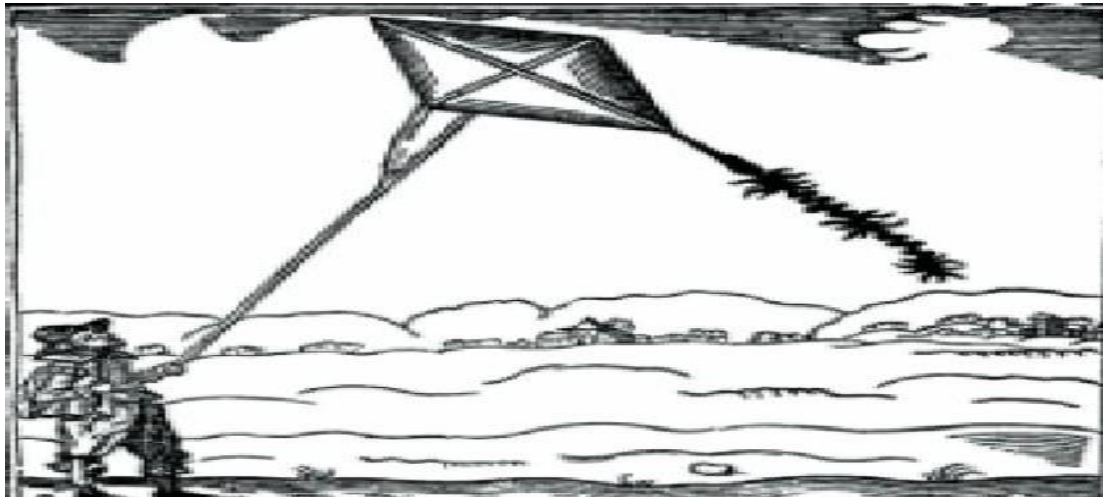
Türkiye’ de Uçurtma sörfü Türkiye Yelken Federasyonu bünyesinde faaliyet gösterir ve temsil edilir (IKA,2021).

1.7.1. Uçurtma Sörfünün Tarihçesi

Modern uçurtma sörfü diğer sporlara kıyasla daha kısa bir tarihe sahipmiş gibi görünebilir. Ama düşünülenin aksine efsanelere göre bin yıllar öncesine kadar dayanan Çinli bir çiftçinin rüzgârda uçarken şapkasını kaybetmesini önlemek için ona bir ip bağlamasıyla ve şapkanın ip ve rüzgâr vasıtasıyla uçmasıyla ilk uçurtmanın icat edildiğine inanılır.

Tarih uçurtmanın nasıl evirildiği ile ilgili şüpheleri az da olsa barındırır. Marco Polo henüz on üçüncü yüzyılda yalnızca bir ayyaşın veya aptalın kendini uçurtma yardımıyla havaya kaldırmasına izin verebileceğini belirtti. Rüzgârlı bir günde iyi bir uçurtmanın gücü açıkça belli olurdu.

Belki de uçurtmalar küçük deniz taşıtlarına güç sağlamak için kullanıldı. Şüphesiz uzun süre zarfında rüzgâr sörfü su kayağı paraşüt gibi uçurtma sörfü de zamanla yeni formunu alana kadar çeşitli gelişimler gösterdi.



Şekil 1.3. 17. yy.’ da İngiltere’ de Uçurtma ile Uçmaya Çalışan Bir Kaşif

1752 yılında Benjamin Franklin uçurtmalar ve şimşeklerle değişik tecrübeler yaşadı. O gençliğinde tam bir uçurtma aşığı ve yenilikçi idi. Franklin rüzgârlı havalarda botuna bir uçurtma bağlayarak enerji harcamadan seyahat edebilmeyi başarmıştı.

1825 yılında İngiliz bir sınıf öğretmeni olan George Poccock ve arkadaşları, taşıyıcının belirli noktalarına uçurtma bağlayarak rüzgârlı havada 30 mile kadar ulaşarak seyahat etmeyi başarmışlardır (Curren,2002).



Şekil 1.4. Uçurtma Yardımıyla Toprak Yollarda Seyahat Eden Birkaç Taşıyıcıyı

Kaynak: (Nagle, 2016, s.8)

Cory Roeseler 1980'lerin girişinde şekillenmeye başlayan uçurtma sörfü kavramını spor literatürüne kazandırmıştır. Rüzgâr sörfü yaptığı bir sırada Cory dalgaların üzerinde sudan ayaklarını kesip tekrar suya konarken defaatle başarısız olmuş ve yumuşak konuşlar yapabilmek ve başarılı olabilmek için yelken yerine uçurtma kullanılabileceği fikri ona çok cazip gelmiştir. Bu maksatla sörf yaparken sudan boardla birlikte kendi ayaklarını kesip tekrar su üstüne başarıyla iniş yaptıracak tasarım uçurtmasını denemesiyle bu sporunun modern ve şimdiye yakın anlamda temelleri atılmıştır (Demirkan, 2006).

Uçurtma sörfü 1990'lardan bu yana giderek daha popüler bir eğlence etkinliği haline geldi Uçurtma sörfü nispeten yeni bir spordur, ancak 1995 yılında kitesurf için ticari olarak temin edilebilen ilk uçurtma serisinin tanıtılmasından bu yana muazzam bir büyüme yaşadı.

1996'da uçurtma sörfü, rüzgar sörfçüleri Laird Hamilton ve Manu Bertin sayesinde yeni bir spor olarak dünya çapında ilk kez medyada yer aldı (Exadaktylos, Sclabas, Blake, Swemmer, McCormick ve Erasmus,2005). 2006 yılında dünya çapında yaklaşık 210 bin uçurtma sörfçüsü vardı ve bu sayının daha da artacağı tahmin ediliyordu. 2008 yılına kadar bu artış %35-50 dolayındadır. 2012 yılına gelindiğinde

ise tahmini 1,5 milyon kite sporcusu olduğu tahmin edilmektedir. 2016 Rio Olimpiyat Oyunları'nda rüzgar sörfünün yerini geçici olarak kitesurf almıştır (Grzeczka et.al.,2016).

Modern uçurtma sörfü ilk olarak güney Fransa ve diğer akdeniz sahillerinde Florida, Hawaii ve diğer benzer sahillerde favori olmayı başardı.Ama son yıllarda Birleşik Krallığın bütün sahilleri boyunca yapılmaya başlamıştır (Curren, 2002).

1.7.2. Uçurtma Sörfü Ekipmanları

Uçurtma sörfü sporunda kullanılan ekipmanlar, özellikle ekipmanın sporcu ile doğrudan temas halinde olması veya güvenlik açısından önemli olduğu durumlarda büyük önem arz etmektedir. Ayrıca ergonomik konular için, sporcunun maksimum performans göstermesi ve yaralanma riskini azaltması için ekipmanın iyi tasarlanmış olması gerekir. Uçurtma sörfü hala genç bir spor (1990'ların sonunda gelişti) ve ekipmanlar kısa sürede sürekli gelişti.

Extreme sporlar için kullanılan ekipmanların kullanım amacı ve kullanıcı açısından verimli olması ve bu sayede kullanıcı için gerekli olan talepleri karşılaması, güvenlik ve konforu sağlaması gerekmektedir. Sörfle ilgili ürünler sektör geniş bir markete sahiptir. 2008 yılında yapılan araştırmalar yazlık spor malzemeleri marketinin toplam küresel spor pazarının %3'ünden fazlasını oluşturduğunu göstermiştir (Borne and Ponting, 2017).

Uçurtma sörfü, su üzerinde yapılan bir spordur ve sörfçüler, su üzerinde board ile hareket eder veya atlayışlar yaparlar ve rüzgârı yakalamak için bir uçurtma kullanırlar. Yüzey. Uçurtma, bir dümen çubuğu(bar) ve 15-30 metrelik dört sıra ip (line) aracılığıyla gövdenin bel kısmındaki bir koşum takımı(trapez) üzerindeki bir kancaya (safety Leash) takılır (Lundgren, Bligård, Brorssona and Osvalder, 2011).

1.7.2.1. Uçurtma (Kite)

Uçurtma sörfü uçurtmalarının şişme ve folyo uçurtmalar olarak iki gruba ayırabiliriz.

Her ikisi de tüm disiplinlerinde kullanılsa da şişme uçurtmalar dalgalarda bu spor için kesinlikle daha uygundur, hafif rüzgarlarda ise folyo uçurtmalar hakimdir.

Şişirilebilir uçurtmalar, ön kenarlarında bir hava pompasıyla şişen plastik keselere sahiptir. Mesaneler uçurtmaya şeklini verir ve suya düştüğünde yüzmesini sağlar.

Dört tip şişme uçurtma vardır: C-uçurtma, yay uçurtma, delta uçurtma ve hibrit uçurtma. Çoğu uçurtma, uçurtmanın sudan yeniden fırlatılmasına büyük ölçüde yardımcı olan şişirilebilir tasarım kullanıyor.

Bu aktivite sırasında sporcu, hava bölgesinde kontrol çubuğu ile 25 m'de bulunan en çok 9-16 m²'lik uçurtmalar tercih edilmektedir (Vercruyssen, Blin, Huillier and Brisswalter 2005).

C Uçurtma: En eskiye dayanan şişme uçurtmadır, ancak hala kullanılmaktadır. Çok fazla güç ve kaldırma ürettikleri için yeni başlayanlar için en iyi seçim değildir. Bununla birlikte, kancasız olduklarında genel olarak iyi bir stabilize sağlarlar, bu da yeni başlayanlar ve serbest stil meraklıları için tercih edilebilecekleri anlamına gelir. C-uçurtmaların dizginleri yoktur ve düz kare kanat uçlarına sahiptir. Uzun kanat uçları; doğrudan his ve kontrol sağlar, harika serbest sürüş performansı, dar bir rüzgâr aralığında yüksek performans en dikkat çeken avantajlarıdır.

Kısa rüzgâr aralığı, düştükten sonra yeniden başlatma zorluğu yeni başlayanlar için güvensizlik dezavantajları arasındadır.



Şekil 1.5. Şişirilebilir c-tipi Uçurtma

Yay uçurtma: Dünyadaki en popüler ve yaygın uçurtma modellerinden biridir. 2000'li yılların ortalarında piyasaya sürüldü. Dizgin kaskak sistemi sayesinde kolayca devre dışı bırakılabilir ve yeniden başlatılabilir. Yay uçurtmalar ayrıca mükemmel performans sağlar ve hafif ve kuvvetli rüzgarlarda üstündür, bu da yarışlarda ve hız ortamlarında sıklıkla kullanıldığı anlamına gelir.

Yay uçurtma döz profilli, ön kenarda dizginleri ve içbükey arka kenara sahiptir. Tam güç kesme sistemi, yeni başlayanlar için güvenli, kancasız sürüş için uygun değildir;



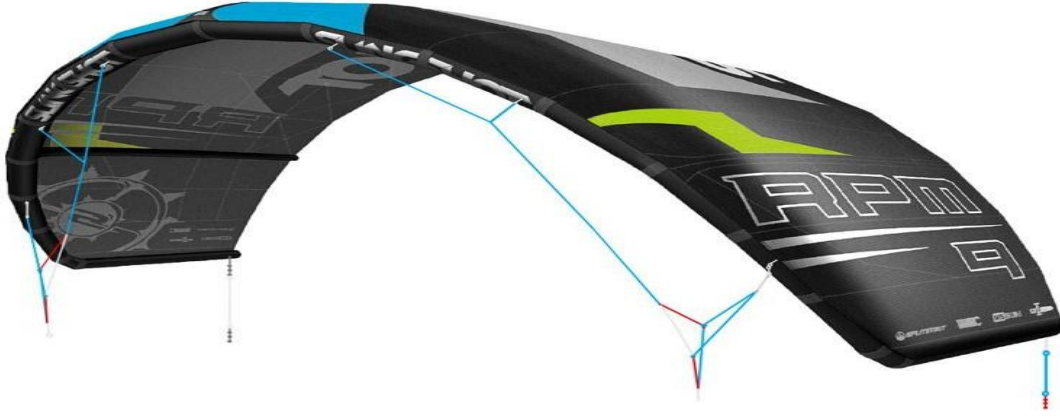
Şekil 1.6. Şişirilebilir Yay-Tipi Uçurtma

Delta uçurtma: hem C-uçurtma hem de delta uçurtmanın özelliklerini birleştirir. D-şekilli, kısa ve kalın profili ile bu uçurtmayı yeniden başlatmak inanılmaz derecede kolaydır ve çok çeşitli rüzgarlarda etkileyici sonuçlar verir Yeni başlayanlar, serbest biniciler, büyük hava uzmanları, yarış ve dalga uçurtma sörfçüleri tarafından kullanılabilirler. Tek dezavantajı hareketlere yavaş tepki verebilmesidir



Şekil 1.7. Şişirilebilir Delta Tipi Uçurtma

Hibrit uçurtma: Yay Uçurtmanın güvenlik ve güç azaltma araçlarını ve C-uçurtmalarının hissini ve güçlü dönüşlerini harmanlar. Sörfçülerin ve ücretsiz binicilerin elindeki en yaygın uçurtma modelidir. Hibrit uçurtma, desteklenmiş bir hücum kenarı uğurtmasıdır çünkü hücum kenarına bağlı dizginlere sahiptir. Hibrit uçurtma kısa kanat uçlar ve dizginlere sahiptir. Mükemmel güç azaltma potansiyeli, iyi rüzgâr aralığı, otomatik yeniden başlatma avantajları vardır. Yeni başlayanlar için güvenlidir.



Şekil 1.8. Şişirilebilir Hibrit Uçurtma

Folyo (Foil) uçurtmalar: Ön kenarları boyunca havanın içlerine akmasına izin veren açık veya kapalı hücrelere sahiptir. Folyo uçurtmalar çoğunlukla kara uçurtma sörfçüleri (land kiteboarders) ve kar uçurtmacıları (snowkite) tarafından kullanılır. Yumuşak uçurtmalar ve ram hava uçurtmalar olarak da bilinen folyo uçurtmaların gücü kolayca kesilebilir ve ikinci bir kişinin yardımı olmadan sahile inebilirler. Ayrıca oldukça da dayanıklıdır (<https://www.surfertoday.com/kiteboarding/the-most-common-types-of-kiteboarding-kites>).



Şekil 1.9. Folyo (Foil) Uçurtma

1.7.2.2.Tahta (Board)

Modern bir sörf uçurtması, ağırlıklı olarak fiberglas tahtalar üzerinde duran operatör tarafından tutulan bir ipin gerilimi ile rüzgârın kuvvetine karşı çıkarak uçar. (Exadaktylos vd.,2005).

Bir uçurtma sörfü tahtası bu sporun pratiği için vazgeçilmez bir unsurdur, Her tahta modeli için, çift yönlü için genellikle 134 cm ile 142 cm arasında ve 147 cm ile 183 cm arasında değişen çeşitli ölçümler vardır. Her tahtanın boyutu, uçurtmanın ağırlığına, yüksekliğine, yeteneklerine ve şekline bağlıdır.

Çift yönlü tahtalar, serbest sürüş (Freeride) ve/veya serbest stil (Freestyle) için özel olarak tasarlanmış, her iki tarafa da gidebileceğimiz simetrik şekilli masalardır. Her sürücünün yönlendirme tipine göre, tahta, sahilde kullanabileceğimiz parmak arası terliklere benzer bazı ayak destekleri olan ayak bantlarını veya su tahtasında kullanılanlara benzer botları taşıyabilir. Sörf-kite veya yarış tahtası Sörfünkilere benzer asimetric bir şekle sahip tahtalardır, bu yüzden sörfçü yön değiştirmek için taraf değiştirmek zorundadır, bu tahtalar özellikle dalgalar veya hız için tasarlanmıştır (<https://www.kitesurfbase.com/en/equipment/board/>).



Şekil 1.10. Uçurtma Sörfünde Kullanılan Tahta Modelleri

Uçurtma sörfçüler ayakları tahtaya takmak için kayışlar veya bağlamalar kullanırlar. Kitesurfing yaparken tahtayı ayaklara bağlı tutmak ve wakeboard'a benzer bir his elde etmek için kayış yerine bazen veya her zaman bağlama kullanmıştır.

Sörfçüler akrobatik hareketler sırasında tahtanın ayağa bağlı kalacağını bilmenin iyi olduğunu, ancak diğer yandan bitmemiş bir dönüşün çok ani bir duruşa, dolayısıyla sert bir düşüşe neden olabileceğini düşünürler. Bağlama kullanıcıları ayrıca, kayışlarla tahta sürmekten farklı bir tekniğe ihtiyaç duyduklarını açıklarlar.



Şekil 1.11. Kayış (Strap) (a) ve Bağlayıcı(binding) (b)

1.7.2.3. Uçurtma İpi (Lines)

Uçan hatlar olarak da bilinen uçurtma ipleri, çubuğu uçurtmaya bağlar. Başka bir deyişle, kanadın tamamen rüzgarla beslenmesini sağlarlar. Yumuşak ve sağlamdırlar.

Üst düzey çizgiler, daha sağlam olmaları için özel bir kaplama ile işlenir, böylece rüzgâr esintileri gibi güçlü darbelere karşı daha dayanıklıdırlar. 19 m, 22 m, 24 m veya 27m uzunluğu dört ipli ve beş ipli seçenekleri vardır (<https://kitesurfing-handbook.peterskiteboarding.com/progression/line-rigging->).

1.7.2.4. Çubuk (Bar)

Bir uçurtma çubuğunun birçok bileşeni vardır. Çubuğun çekirdeği genellikle metal, plastik veya karbon fiberden yapılır. Çubuk, sörf esnasında birçok farklı strese maruz kalır ve bu stresle baş etmek zorundadır. Çubuğun elde nasıl hissettiğini, kavramanın ve kontrol etmenin ne kadar kolay olduğunu ve sürücünün kontrolleri görsel olarak ne kadar kolay anlayabildiğini içeren kullanıcı ergonomisi için tasarım çok önemlidir. Ayarlanabilir çubuk uzunluğu, Daha fazla hareket özgürlüğü sağlamak için yeniden tasarlanmış bağlantı/güvenlik sistemleri kaliteli bir çubukta mevcut olmalıdır.

Kalıplanmış plastik uçların kullanıldığı çubukların çoğunun alüminyum borular ile uçtuğunu bulduk. Daha sonra korozyon direnci üzerine yapılan çalışmalara özel önem vererek çubukta kullanılan malzemelere bakıldığında. Alüminyum, koruyucu bir oksit filmi oluşturmak üzere hava ile çok hızlı reaksiyona girdiği için uçurtma çubukları için en uygun malzemedir (Jon,2007).



Şekil 1.12. Uçurtmaya Yön Veren Kontrol Çubuğu (Bar)

1.7.2.5. Trapez (Harness)

Trapez uçurtma sörfü malzemelerinden bir diğeridir. Uçurtmanın ağırlığını dengelemek amacıyla bele bağlanarak kullanılır ve sizin için büyük bir destekçidir dört çeşit trapez mevcuttur;

Bel kemeri: Bel ve belin çevresine takılarak sırt desteği sağlar. Crossover Harness arka tarafa oturur ancak sırt için de dolgu ve desteğe sahiptir. Koltuk (veya slalom) koşum takımı, bacakların arasından geçen kayışlarla arka tarafa oturur. Göğüs kemeri, bir yelek gibi göğsün üzerine oturur, koruma için yüzerlik ve dolgu sağlar.

1.7.2.6. Güvenlik Tasması (Safety Leash)

Bir uçurtma güvenlik tasması, sporcunun bar kontrolünü kaybetmesi durumunda uçurtmanın uçup gitmesini önler. Uçurtmaların boyutu pazara göre değişir. (Nickel et al., 2004)



Şekil 1.13. Güvenlik Tasmaı (Safety Leash)

Bir güvenlik tasmaı (bazen "bypass tasma" veya "gidon tasmaı" olarak da adlandırılır) ana güvenlik serbest bırakmanızı açtığınızda veya kancasız sürüş sırasında kontrol çubuğunu bıraktığınızda uçurtmaya bağlı kalmanızı sağlamak için kullanılır. Güvenlik serbest bırakma, hat/kontrol sisteminizin belirli bir bölümüne bağlanır, böylece uçurtma üzerindeyken tam güç kesilmesi etkinleştirilir.

Güvenlik tasmaını uçurtma ve kontrol çubuğu üreticisinin talimatlarına uygun olarak kullanmak çok önemlidir. Bağlantı noktaları, üreticiler ve uçurtma/çubuk modelleri arasında farklılık gösterebilir. Emniyet tasmaı ayrıca, gerektiğinde uçurtmayı tamamen atabilmeniz için kendi emniyet kilidine sahiptir. Emniyet kayışını barınızın/hatlarınızın doğru kısmına bağlamanız ve emniyet kilidini nasıl kullanacağınızı bilmeniz çok önemlidir (<https://kitesurfing-handbook.peterskiteboarding.com/gear/safety-leash>).

1.7.3. Uçurtma Sörfü Disiplinleri

1.7.3.1. Parkur Yarışı (Su, Kar, Kara)

Bunlar hem hız hem de taktik içeren bir rota boyunca bir yat yarışı gibi yarış etkinlikleridir. Hidrofil tahtalar, artık parkur yarışları için yarışmak için en yaygın ekipman. Amaç, diğer rakipleri geride bırakmak ve yarışta birinci olmaktır (IKA,2021).

1.7.3.2. Serbest Stil (Su, Kar, Kara)

Uçurtma ve tahta, havadayken çeşitli akrobatik hareketlerin yapılabilmesi temel amaçtır. Bu stil aynı zamanda rekabetçi etkinlikler için de kullanılır ve serbest biçimlidir. İyi destek ve bekleme süresi olan daha küçük ikiz uçlu tahtalar ve uçurtmalar kullanılır (IKA,2021).

1.7.3.3. Dalga (Su)

Dalgalarda bilinen sörf ve uçurtma sörfünü birleştiren bir stildir. Bu tarz, sörfçüler arasında popülerdir. Bazı biniciler, kancasız ve ayak kayışları olmadan dalgaların üzerinde sörf tahtaları ile dans ederler (IKA,2021).

1.7.3.4 Slalom (Su)

Slalom, taktiklere daha az odaklanan, ancak gemide ve uçurtma kontrolüne odaklanan yüksek hızlı rüzgâr yönünde/erişme eylemidir ve genellikle giriş seviyesi yarış formatı olarak kullanılır (IKA,2021).

1.7.3.5. Hız (Su, Kar, Kara)

Her şey kazanmak ve en iyi zaman rekorunu ele geçirmek içindir (IKA,2021).

1.7.3.6. Olimpik Formula Kite Sınıfı Parkur Yarışı (Course Racing)

Uçurtma sörfüne ait farklı disiplinler arasında Olimpiyat Oyunlarına dahil olan tek sınıf Formula Kite Rio de Janeiro 2016 Olimpiyat Oyunlarında giriş yaptı ve Paris 2024'teki Olimpiyat Oyunlarında resmi olarak bir Olimpiyat disiplini olmasına karar verildi. Formula Kite tescilli seri üretim ekipmanlarının kullanıldığı yüksek performanslı bir hidrofilleme sınıfıdır. Ekipman, kayıtlı seri üretim ekipman listelerinde yayınlanan ölçümlere uygun olmalıdır. IKA Formula Kite sınıfı, uçurtma sörfü yarışlarında kullanılan ekipmanları düzenlemeyi amaçlar. Bu kurallar, farklı özelliklere sahip yarışmacıların eşit bir oyun alanında rekabet etmelerini sağlamak için geliştirilmiştir. Bu sınıf kurallarının sınırları dahilinde ekipmanın geliştirilmesi teşvik edilir(IKA,2021).



Şekil 1.14. Olimpik Bir Formula Kite Sporcusu

Formula Kite sınıfını diğer sınıflardan ayıran temel özellik tahtanın alt kısmında hidrofil kullanılmasıdır. Hidrofil esas olarak dikey kaldırma ve/veya rüzgâr boşluğunu etkilemek için kullanılan bir eklentidir ve bir direk, ön kanat, gövde ve dengeleyici içerebilir ve tekneye yalnızca bir folyo sisteminin bağlanmasına izin verilir. 1 Ocak 2022 tarihinden itibaren uluslararası yarışmalarda yalnızca World Sailing tarafından 2021 yılı sonuna kadar lisans verilen hidrofil parçaları kullanılabilir. Denizciler bir uçurtmayı yalnızca boyut aralığına göre kaydedebilir ve uçurtmanın boyutunu iki aralık belirler: büyük (15 m²'ye eşit veya daha büyük) ve orta (11 ila 15 m² arası).

Gövde maksimum 1550 mm uzunluğa ve maksimum 500 mm kırışe sahip olabilir ve yarış sırasında kullanılan gövde, folyo sistemi ve ayak bantlarının toplam ağırlığı 5,5 kg'dan az olamaz. (Caraballo, Montesinos, Rodríguez Manzanedo, 2021).

1.7.4. Uçurtma Sörfü ile İlgili Çalışmalar

Uçurtma sörfü sporu ve sporcuları ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde, Serbest zaman algısında bu sporla ilgili çalışmaların yapılmadığı ve diğer alanlarda yapılan çalışmaların yetersiz olduğu dikkat çekmektedir bu çalışmalardan bazıları şöyledir;

Lundgren ve arkadaşları (2011) uçurtma sörfü ekipmanlarının problemlerini tespit etmek için kullanılabilirlik analizi uygulamış ve bu çalışma, uçurtma sörfü ekipmanının yönetiminde uygulamaya hazırlanırken ortaya çıkan kullanılabilirlik

sorunlarını ve olası kullanım hatalarını ortaya çıkarmaya odaklanmıştır. Bu hatalar sürecin ilerleyen aşamalarında güvenliği etkileyebileceği sonucuna varmışlardır.

Akıllı telefon tabanlı bir sistemle tahta ve uçurtmanın dinamik parametrelerini elde etmek için Nebas ve Heller' in (2014) yaptığı bir araştırmada 8,17 m/s ortalama hız ile deneyde 6654 m mesafe kat edilerek maksimum 14,32 m/sn. maksimum hıza ulaşıldı.

Serbest stil uçurtma sörfçülerinin kalkış ve temel serbest stil akrobatik hünerlerini sergilemeleri sırasında harekete geçen kas grubunu analiz etmek için Grzeczka vd. (2016) ileri teknoloji materyallerinde yardımıyla çeşitli ölçümler ve analizler yapmışlardır.

Dunne vd. (2018) uçurtma sörfü sporcularının maruz kaldığı travmalarla ilgili yaptığı bir çalışmada sporcuların daha çok uçurtma sörfü sırasında kemik ve yumuşak doku yaralanmalarına yaygın olduğu sonucuna varmışlardır.

Güney Afrika Cape Town 'da icra edilen kıyı arama kurtarma görevlerinde 1 Ekim - 1 Mayıs 2004 tarihleri arasında uçurtma sörfçülerini kurtarmak için otuz arama kurtarma ve ilk yardım görevinin yapıldığı gözlemlenmiştir (Exadaktylos vd.,2005).

Uçurtma sörfü sporunun fizyolojik taleplerinin değerlendirilmesinin yapıldığı bir çalışmada bu sporun orta derecede yoğun bir aktivite olarak kabul edilebileceği, uçurtma sörfçülerinin fiziksel planlamalarını yaparken bu bulguları göz önünde bulundurabileceği ve gelecekteki çalışmalarda elit uçurtma sörfçülerinin fizyolojik taleplerini analiz etmek farklı rüzgâr hızları sırasında yeni uç noktayı karakterize eden uçurtma sörfü olaylarının analiz edilebileceği düşünülmüştür (Vercruyssen vd.,2009).

Falgueras (2018) ise bir çalışmasında uçurtma sörfü sporunu sağlıklı koşullarda yapılması ve sakatlıkların önlenmesi için gerekli ısınmaların ve egzersizlerin yanı sıra psikolojik bakış açısına da dikkat çekmektedir.

Prlenda, Cigrovski, Božić, Krčelić ve Rađević' in (2015) uçurtma sörfçülerinin kazanılan bilgi düzeyi ile korku ve cesaret arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada Korku düzeyi ile edinilen uçurtma bilgisi arasındaki ilişkinin analizi, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon oluşturduğu yani cesaretin öğrenmede etkili olduğu ve ayrıca daha yüksek korku düzeyine sahip katılımcıların öğrenmede daha az başarılı olduğu sonucuna varmıştır.

1997-2019 yılları arasında Türkiye’de meydana gelen uçurtma sörfünün de dahil olduğu su sporları kazaları incelendiği bir çalışmada bütün haberleri ayrıntılı olarak incelenmiş ve değerlendirme yapılmış, ayrıca kazaların en aza indirilmesi ve mal ve can kayıplarının önlenmesi için çeşitli çözüm önerileri sunulmuştur (Uyanık, Türker, Barlas, 2019).

Uçurtma sörfünün sosyotropi ve otonomi düzeyi üzerindeki etkisi araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada bir ekstrem spor olarak uçurtma sörfünün 14- 18 yaş arası gençlerde uçurtma sörfü eğitiminin, otonomi düzeyini üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Ceylan, Akçakoyun ve Sukan,2016).

Yaşar (2016) Çanakkale Boğazı Doğu Kıyılarında rüzgar sörfü ve uçurtma sörfünün gelişimini çeşitli boyutlarıyla incelemeyi amaçlamadığı çalışmasında Çanakkale Boğazı'nda doğal çevre tüm bileşenleriyle rüzgar sörfü ve uçurtma sörfünün yapılabilmesine imkan tanıdığına, 1980’li yılların başlarında Avrupa kökenli sörfçüler tarafından başlatılan sörf sporları, 2002 yılından itibaren büyük bir ivme kazandığına ve yaşanan en önemli sorunlar arasında; yerel desteklerin ve tanıtımın yetersiz olduğunu tespit etmiştir.

2. MATERİYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın yapılaş felsefesi açısından temel araştırma, amacına göre tanımlayıcı, yürütölme zamanına göre kesitsel, nicel yöntemle genel ve ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmış olup veri toplama yöntemine göre anket çalışmasıdır. Çalışmanın ilk aşamasında gönüllü katılımcıların serbest zaman egzersiz düzeyleri, serbest zaman motivasyonları serbest zaman engel düzeyleri anketler vasıtasıyla belirlenmiş ve incelenmiştir. İkinci aşamada, gönüllü katılımcıların bazı demografik değişkenleri ile serbest zaman egzersiz düzeyleri, serbest zaman motivasyonları ve engelleri arasında korelasyon olup olmadığı sorgulanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini Uçurtma sörfü (kitesurfing) sporunu ulusal veya uluslararası yarışmacı düzeyinde ferdi olarak veya bir kulüp bünyesinde yapan ya da sadece bu spora ilgi duyan bireyler oluşturmaktadır. Kolay ulaşılabilir örneklem modeli ile seçilmiş Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan 14-67 yaşları arasında 101' i kadın, 112' si erkek olmak üzere toplam 213 gönüllü birey çalışmanın örneklemine oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

a) Kişisel Bilgi Formu, b) Serbest Zaman Egzersiz Anketi, c) Serbest Zaman Engelleri ve d) Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği bu araştırmada veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda gösterilmektedir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunun, cinsiyetleri, yaşları, yaşadıkları şehir, serbest zaman değerlendirme aktiviteleri gibi genel ve demografik bilgileri edinmeye yönelik

araştırmacı ve araştırmacının danışmanı ile birlikte hazırlanmış 10 sorudan oluşturularak hazırlanmış, kişisel bilgi formu anketin birinci bölümünü oluşturmaktadır.

2.3.2. Serbest Zaman Egzersiz Anketi- SZE

Örneklem grubunun serbest zaman içerisinde aktif olup olmadığını ölçmek amacıyla ile Godin ve Shephard (1985) tarafından hazırlanan ve geliştirilen Türkçe uyumu Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından gerçekleştirilen “Serbest Zaman Egzersiz Anketi- SZE (Leisure Time Exercise Questionnaire-LTEQ)” anketin ikinci bölümünü oluşturur. Gönüllü katılımcıların bir hafta süre zarfında en az 15 dakika olmak koşuluyla serbest zamanda yaptığı fiziksel aktivite şiddeti ile ilgili “haftada kaç kez a) Zorlayıcı şiddette fiziksel aktivitelere, b) Orta şiddette fiziksel aktivitelere, c) Hafif şiddette fiziksel aktivitelere” katıldığını tespit etmeyi hedeflemektedir.

Egzersiz düzeyi şu formülle hesaplanmaktadır; 7 günlük serbest zaman aktivitesi puanı = (3 x Hafif şiddetli fiziksel aktivite) +(5 x Orta şiddetli fiziksel aktivite)+ (9 x Zorlayıcı/Yorucu Fiziksel Aktivite)

Üç aktivite düzeyinin toplam skoru bireylerin serbest zaman içerisinde aktifliğini değerlendirir. Toplam skorların düzey sıralaması ise; 13 ve altı: yeteri kadar aktif değil, 14 ile 23 arası: Orta düzeyde aktif, 24 ve üzeri: Aktif, şeklinde kategorize edilmiştir.

2.3.3. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (BMÖ)

Anketin Üçüncü kısımda Pelletier ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiş, sırasıyla Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapıp Türkçe’ ye uyumu sağlanan, “Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği” (Leisure Motivation Scale, LMS) 5’li Likert Tipi Ölçek formuyla uygulanmıştır. “Tamamen Katılmıyorum (1)”, Katılmıyorum (2), Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (3), Katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5) puan aralığında değerlendirme yapılmaktadır. Anketin Türkçe’ ye uyarlanan formunu beş alt boyutla birlikte toplam 22 madde oluşturmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Bilmek ve Başarmak (6., 9., 13., 16., 20. ve 27. Maddeler), Uyarıcı yaşama; (11., 18. ve 25. Maddeler), İçerik atılım/Özdeşim (10., 14., 17., 21., 24. ve 28. Maddeler), Motivasyonsuzluk (5., 12. ve

19. Maddeler), Dışsal düzenleme (1., 8., 15. ve 22. Maddeler) şeklindedir. Bu çalışmada ise; Motivasyonsuzluk alt boyutunda 0,73, bilmek ve başarmak alt boyutunda 0,89, uyarıcı yaşama alt boyutunda 0,65, özdeşim/içerik atımı 0,64, dışsal düzenleme 0,65 ve toplam iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Serbest Zaman Engelleri Ölçeği (SBZE)

Anketin son bölümünde “Serbest Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek Alexandris ve Carroll tarafından (1997) geliştirilmiştir. Karaküçük ve Gürbüz tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılmış ve Gürbüz, Öncü ve Emir tarafından (2020) ise yapı geçerliliği tekrar test edilmiştir. 6 alt boyuttan oluşur. Birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği ve zaman ve ilgi eksikliği sırasıyla üçer maddedir ve toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. 4’lü Likert tipinde “(1) Kesinlikle Önemsiz”, (2) “Önemsiz”, (3) “Önemli”, (4) “Çok Önemli” biçiminde derecelendirilmiştir. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı çalışmamızda ölçeğin bütünü için 0,85 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Toplanan verilerin analizlerinin parametrik veya nonparametrik testler olarak mı uygulanacağını belirlemek amacıyla ilk olarak basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri ve ayrıca normal dağılım grafikleri de detaylı olarak incelenmiş ve çalışmamızda uygulanan bütün ölçekler için çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ve +2 limit değerlerinde ölçülmüştür (Çizelge 2.1.’de verilmiştir). Normallik varsayımı için Tabachnick ve Fidell’e göre (2007) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3.29 ve George ve Mallery’e (2010) göre ise ± 2 aralığında yer alması kabul edilebilir bir durumdur. Bu bilgiler doğrultusunda dağılım normal kabul edilmiş ve parametrik testler uygulanmıştır.

Çizelge 2.1. Normal Dağılım Analizi Sonucunda Ölçeklerden Elde Edilen Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Fiziksel aktivite toplam skoru	0,682	0,305
Serbest zaman motivasyon ölçeği	-0,595	2,003
Serbest zaman engelleri ölçeği	-0,141	0,939

Betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmış ve ayrıca verilerinin analizinde ikili karşılaştırmalar için parametrik testler olan bağımsız örneklem t-testi ve çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anova testi uygulanmış, Anova testi sonucu belirlenen anlamlı farkların gruplar arası detaylarını tespit etmek için Tukey HSD testi kullanılmıştır. Bütün bu verilerin istatistiksel analizinde IBM tarafından geliştirilen SPSS programının 22.0. sürümünden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir ilişkinin (farklılığın) olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir ilişkinin (farklılığın) olmadığı belirtilmiştir.



3. BULGULAR

Araştırmanın üçüncü bölümü verilerin çözümlenmesi sonucu elde edilen bulguları içerir.

Çizelge 3.1. Ölçeklerden Elde Edilen Cronbach α İç Tutarlılık Değerleri

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği	0,885	28
Serbest Zaman Engelleri Ölçeği	0,884	18

Bu araştırmada kullanılan 28 maddeden oluşan serbest zaman motivasyon ölçeğinin Cronbach α iç tutarlılık değeri 0,885 olarak ve 18 maddeden oluşan serbest zaman engelleri ölçeğinin Cronbach α iç tutarlılık değeri 0,884 olarak belirlenmiştir (Çizelge 3.1.).

Cronbach alfa katsayısının yorumlanması için farklı sınıflamalar literatürde yer almaktadır. Yaygın kabul edilen yaklaşıma ait sınıflama şu şekildedir.

- $\alpha \geq 0.9$ Mükemmel
- $0.7 \leq \alpha < 0.9$ İyi
- $0.6 \leq \alpha < 0.7$ Kabul edilebilir
- $0.5 \leq \alpha < 0.6$ Zayıf
- $\alpha < 0.5$ Kabul edilemez (George and Mallery, 2003).

Diğer yandan literatürde aşağıdaki sınıflamaya göre de katsayı yorumlanabilmektedir;

- $0.81 < \alpha < 1.00$ Ölçek yüksek güvenilirliktedir
- $0.61 < \alpha < 0.80$ Ölçek orta güvenilirliktedir
- $0.41 < \alpha < 0.60$ Ölçek düşük güvenilirliktedir
- $0.00 < \alpha < 0.40$ Ölçek güvenilir değildir (Özdamar, 2002).

Cronbach (1951) ise iç tutarlılık katsayısı “1” değerine ne kadar yakın olursa iç tutarlılığın(güvenirlilik) o derecede yüksek olacağı sonucuna varmıştır. Bu ağılamda elde edilen güvenirlik değerlerinin yeterli düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Çizelge 3.2. Örneklem grubuna ait demografik bilgiler

		N	%
Yaş	30 yaş altı	118	55,4
	30-39 arası	63	29,6
	40 yaş ve üstü	32	15,0
Cinsiyet	Kadın	101	47,4
	Erkek	112	52,6
Kaç yıldır uçurtma sörfü ile ilgileniyor?	0-5 yıl	163	76,5
	6 yıl ve üstü	50	23,5
Uçurtma sörfü branşında milli sporcu mu?	Evet	14	6,6
	Hayır	199	93,4
Uçurtma sörfünü bir kulüple mi ferdi olarak mı yapıyor?	Ferdi olarak	161	75,6
	Kulüple birlikte	52	24,4
Ekonomik gelir düzeyi	Çok kötü	7	3,3
	Kötü	17	8,0
	Orta	101	47,4
	İyi	64	30,0
	Çok iyi	24	11,3
Fiziksel aktiviteye katılma durumu	Hiç katılmıyorum	8	3,8
	Düzensiz katılıyorum	98	46,0
	Düzenli katılıyorum	107	50,2
Haftada ne sıklıkla fiziksel aktiviteye Katılıyor	Hiç	6	2,8
	Çok nadir	30	14,1
	Bazen	88	41,3
	Sık sık	89	41,8
Uçurtma Sörfünü Hangi Şehirde Yaparsınız?	İzmir	36	16,9
	Muğla	36	16,9
	İstanbul	29	13,6
	Antalya	24	11,3
	Diğer	88	41,3

Örneklem grubunun demografik bilgilerinin verildiği Çizelge 3.2’ye göre araştırmaya katılan kişilerin %55,4’ü 30 yaş altı, %29,6’sı 30-40 yaş arası, %15,0’i 40 yaş üstüdür. Katılımcıların %47,4’ü kadın, %52,6’sı erkektir. Araştırmaya katılan kişilerin %76,5’i 5 yıl ve daha az süredir uçurtma sörfü ile ilgilenmektedir. Uçurtma sörfü yapan kişilerin sadece %6,6’sı milli sporcu olarak bu sporu yapmaktadır.

Uçurtma sörfünü ferdi olarak yapanların oranı %75,6 ve kulüp ile birlikte yapanların oranı %24,4’tür. Gelir düzeylerine bakıldığında %47,7’si orta, %30,0’u iyi düzeyde gelir sahibi gözükmemektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin %50,2'si düzenli olarak, %46,0'sı düzensiz olarak fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığına bakıldığında %41,8'i sık sık, %41,3'ü bazen katılmaktadır. Uçurtma sörfü yapan kişilerin bu sporu hangi şehirlerde yaptıklarına bakıldığında en fazla İzmir, Muğla, İstanbul, Antalya ve Çanakkale illeri öne çıkmaktadır.

Çizelge 3.3. Uçurtma Sörfü ile İlgilenen Kişilerin Serbest Zaman Aktivite Çeşitleri

	N	%
Evde yapılan işler	127	59,6
Sportif etkinliklere katılarak (seyirci veya aktif katılımcı)	174	81,7
Kültürel sanatsal etkinliklere katılarak	128	60,1
Açık alan etkinliklere katılarak	166	77,9
Turistik etkinliklere katılarak	142	66,7

Uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin serbest zaman aktivitelerine bakıldığında %59,6'sının evde yapılan işlerle, %81,7'sinin sportif etkinliklerle, %60,1'inin kültürel ve sanatsal etkinliklerle, %77,9'unun açık alan etkinliklerine katılarak ve %66,7'sinin turistik etkinliklere katılarak zaman geçirdikleri görülmektedir (Çizelge 3.3.).

Çizelge 3.4. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyi Frekans Dağılımı

	N	%
Aktif değil	7	3,3
Orta düzeyde aktif	19	8,9
Aktif	187	87,8
Toplam	213	100,0

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman egzersiz ölçeğine verdikleri cevaplara göre fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmış ve elde edilen verilerin frekans dağılımları Çizelge 3.4'te verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan kişilerin 87,8'i aktif, %8,9'u orta düzeyde aktiftir. Aktif olmayan kişilerin oranı ise sadece %3,3 olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada kullanılan serbest zaman motivasyon ölçeğinde 5’li likert tipi ölçek aralıkları kullanılmış olup bu aralıklar şu şekildedir: 1-Hiç katılmıyorum (1-1,80), 2-Katılmıyorum (1,81-2,60), 3-Ne katılıyorum ne katılmıyorum (2,61-3,40), 4-Katılıyorum (3,41-4,20), 5-Tamamen katılıyorum (4,21-5,00) şeklinde yorumlanmıştır.

Çizelge 3.5. Serbest Zaman Motivasyon Düzeyi Frekans Dağılımı

	N	X	Ss
Motivasyonsuzluk	213	2,33	1,04
Bilmek-Başarmak	213	3,74	0,82
Uyaran Yaşama	213	3,66	0,88
Özdeşim	213	3,52	0,70
Dışsal Düzen	213	2,61	0,88
Motivasyon Ortalama	213	3,28	0,58

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon ölçeğine verdikleri cevaplara göre elde edilen verilerin frekans dağılımları Çizelge 3.5’ de verilmiştir.

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon düzeylerinin $x=3,28\pm0,58$ ortalama ile orta düzeyde (ne katılıyorum ne katılmıyorum) olduğu görölmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise bilmek-başarmak boyutunda $x=3,74\pm0,82$ ortalama ile en yüksek değer elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise $x=2,33\pm1,04$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiştir. Alt boyutların ortalamalarına bakıldığında bilmek-başarmak, uyaran yaşama ve özdeşim boyutlarında ölçek aralıklarından katılıyorum düzeyinde bir sonuç elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise katılmıyorum düzeyinde bir sonuç elde edilmiştir.

Bu araştırmada kullanılan serbest zaman engelleri ölçeğinde 4’lü likert tipi ölçek aralıkları kullanılmış olup şu şekilde sıralanmıştır: “1-Kesinlikle önemsiz (1-1,75), 2-Önemsiz (1,76-2,50), 3-Önemli (2,51-3,25), 4-Çok önemli (3,26-4,00)” şeklinde yorumlanmıştır.

Çizelge 3.6. Serbest Zaman Engelleri Frekans Dağılımı

	N	X	Ss
Birey Psikolojisi	213	2,43	0,76
Bilgi Eksikliği	213	2,72	0,77
Tesis	213	3,38	0,74
Arkadaş Eksikliği	213	2,51	0,85
Zaman	213	2,82	0,68
İlgi Eksikliği	213	2,57	0,72
Serbest Zaman Engel Ortalama	213	2,52	0,50

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engelleri ölçeğine verdikleri cevaplara göre elde edilen verilerin frekans dağılımları Çizelge 3.6.'da verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engelleri $x=2,52\pm0,50$ ortalama ile önemli düzeyinde bir ortalamaya sahiptir. Diğer bir ifade ile uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin serbest zamanlarında sportif aktivitelere katılma konusundaki engelleri önemli bir düzeydedir diyebiliriz. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında tesis alt boyutunda $x=3,38\pm0,74$ ortalama ile en yüksek değer elde edilmiş olup, bu sonuca göre tesis konusundaki engellerin çok önemli seviyede olduğunu görmekteyiz. Diğer alt boyutların ortalamalarına bakıldığında ise bilgi eksikliği boyutu, arkadaş eksikliği boyutu, zaman boyutu ve ilgi eksikliği boyutunda önemli düzeyinde engeller bulunduğu görülmektedir. Bunun dışında birey psikolojisi alt boyutunda $x=2,43\pm0,76$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiş olup, bu sonuca göre birey psikolojisi ile ilgili engellerin önemsiz seviyede olduğunu görmekteyiz.

Çizelge 3.7. Motivasyon Düzeylerini Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştıran T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Motivasyonsuzluk	Kadın	101	2,42	1,05	1,169	0,244
	Erkek	112	2,25	1,02		
Bilmek-Başarmak	Kadın	101	3,87	0,70	2,221	0,027*
	Erkek	112	3,62	0,90		
Uyaran Yaşama	Kadın	101	3,82	0,83	2,608	0,01*
	Erkek	112	3,51	0,89		
Özdeşim	Kadın	101	3,61	0,64	1,785	0,076
	Erkek	112	3,44	0,75		
Dışsal Düzen	Kadın	101	2,70	0,92	1,393	0,165
	Erkek	112	2,53	0,85		
Motivasyon Ortalama	Kadın	101	3,39	0,53	2,616	0,01*
	Erkek	112	3,18	0,60		

* “P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.7’de verilmiştir. Yapılan t-testi sonuçlarına göre bilmek-başarmak boyutunda kadınların düzeylerinin $x=3,87 \pm 0,70$ erkeklerin düzeyine göre $x=3,62 \pm 0,90$ anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu, uyaran yaşama boyutunda da kadınların düzeylerinin $x=3,82 \pm 0,83$ erkeklerin düzeylerine göre $x=3,51 \pm 0,89$ anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Motivasyon ölçeğinin genel ortalamalarına bakıldığında yine kadınların düzeylerinin $x=3,39 \pm 0,53$ erkeklerin düzeylerine göre $x=3,18 \pm 0,60$ anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 3.8. Serbest Zaman Engellerini Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştıran T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Birey Psikolojisi	Kadın	101	2,57	0,70	2,492	0,013*
	Erkek	112	2,31	0,80		
Bilgi Eksikliği	Kadın	101	2,82	0,74	1,904	0,058
	Erkek	112	2,62	0,79		
Tesis	Kadın	101	3,52	0,67	2,694	0,008*
	Erkek	112	3,25	0,77		
Arkadaş Eksikliği	Kadın	101	2,61	0,80	1,717	0,087
	Erkek	112	2,41	0,90		
Zaman	Kadın	101	2,93	0,61	2,377	0,018*
	Erkek	112	2,71	0,73		
İlgi Eksikliği	Kadın	101	2,68	0,72	2,102	0,037*
	Erkek	112	2,48	0,72		
Serbest Zaman Engel Ortalama	Kadın	101	2,62	0,46	2,743	0,007*
	Erkek	112	2,43	0,52		

* “ $P<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.8’de verilmiştir. Yapılan t- testi sonuçlarına göre kadın katılımcıların birey psikolojisi alt boyutunda düzeylerinin $x=2,57 \pm 0,70$ erkeklere oranla $x=2,31 \pm 0,80$ daha yüksek olduğu, tesis boyutunda kadınların düzeylerinin $x=3,52 \pm 0,67$ erkeklere göre $x=3,25 \pm 0,77$ daha yüksek olduğu, zaman boyutunda kadınların düzeylerinin $x=2,71 \pm 0,73$ erkeklere göre $x=2,68 \pm 0,72$ daha yüksek olduğu ve ilgi eksikliği boyutunda da kadınların

düzeylerinin $x=2,68\pm0,72$ erkeklere göre $x=2,48\pm0,72$ daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Serbest zaman engelleri genel ortalamalarda da yine kadınların düzeylerinin $x=2,62\pm0,46$ erkeklere göre $x=2,43\pm0,52$ daha yüksek olduğu, ortaya çıkan bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Çizelge 3.9. Serbest Zaman Engellerini Yaş Değişkenine Göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi

	Yaş	N	X	Ss	f	p	FARK
Birey Psikolojisi	30 yaş altı	118	2,55	0,78	3,869	0,022*	1> 3
	30-39 arası	63	2,35	0,77			
	40 yaş ve üstü	32	2,16	0,62			
Bilgi Eksikliği	30 yaş altı	118	2,82	0,75	2,697	0,070	
	30-39 arası	63	2,57	0,80			
	40 yaş ve üstü	32	2,61	0,72			
Tesis	30 yaş altı	118	3,33	0,86	1,924	0,149	
	30-39 arası	63	3,53	0,55			
	40 yaş ve üstü	32	3,27	0,50			
Arkadaş Eksikliği	30 yaş altı	118	2,63	0,87	2,739	0,067	
	30-39 arası	63	2,33	0,83			
	40 yaş ve üstü	32	2,43	0,79			
Zaman	30 yaş altı	118	2,88	0,69	1,151	0,318	
	30-39 arası	63	2,73	0,66			
	40 yaş ve üstü	32	2,76	0,69			
İlgi Eksikliği	30 yaş altı	118	2,66	0,74	1,826	0,164	
	30-39 arası	63	2,44	0,74			
	40 yaş ve üstü	32	2,53	0,57			
Serbest Zaman Engel Ortalama	30 yaş altı	118	2,61	0,51	4,204	0,016*	1> 2
	30-39 arası	63	2,41	0,52			
	40 yaş ve üstü	32	2,43	0,38			

* “ $P<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.

Serbest zaman engelleri ölçeğinden elde edilen sonuçları yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçları Çizelge 3.9’da verilmiştir. Buna göre birey psikolojisi boyutunda 30 yaş altı uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin değerleri ($x=2,55\pm0,78$) 40 yaş üstü uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilere göre ($x=2,16\pm0,62$) anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0,05$). Serbest zaman engelleri genel ortalamalarına bakıldığında da yine 30 yaş altı uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin ($x=2,61\pm0,51$) 30-39 yaş grubundaki kişilere göre ($x=2,41\pm0,52$) anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon düzeylerini yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.10. Motivasyon Düzeylerini Kaç Yıldır Uçurtma Sörfü Yaptığına Göre Karşılaştıran T-Testi Sonuçları

	Kaç yıldır uçurma sörfü yapıyor?	N	X	Ss	t	p
Motivasyonsuzluk	0-5 yıl	163	2,45	1,04	3,061	0,002*
	6 yıl ve üstü	50	1,95	0,94		
Bilmek-Başarmak	0-5 yıl	163	3,72	0,86	-0,628	0,531
	6 yıl ve üstü	50	3,80	0,65		
Uyaran Yaşama	0-5 yıl	163	3,64	0,94	-0,530	0,596
	6 yıl ve üstü	50	3,71	0,65		
Özdeşim	0-5 yıl	163	3,52	0,77	-0,185	0,854
	6 yıl ve üstü	50	3,54	0,42		
Dışsal Düzen	0-5 yıl	163	2,63	0,92	0,792	0,429
	6 yıl ve üstü	50	2,52	0,76		
Motivasyon Ortalama	0-5 yıl	163	3,29	0,63	0,548	0,584
	6 yıl ve üstü	50	3,24	0,36		
* “P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.						

Serbest zaman motivasyon ölçek sonuçlarının uçurtma sörfü yapma süresi değişkeni açısından incelendiğimiz t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.10’da verilmiştir. Buna göre motivasyonsuzluk alt boyutunda 0-5 yıl arası uçurtma sörfü yapan kişilerin düzeylerinin ($x=2,45\pm1,04$) 6 yıl ve daha fazladır Uçurtma sörfü yapan kişilere göre ($x=1,95\pm0,94$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini kaç yıldır uçurtma sörfü yaptığına göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Yine serbest zaman engellerini milli sporcu olmalarına değişkenine göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.11. Motivasyon Düzeylerini Milli Sporcu Olmalarına Göre Karşılaştıran T-Testi Sonuçları

	Milli Sporcu Olma Durumu	N	X	Ss	t	p
Motivasyonsuzluk	Evet	14	2,52	1,17	0,716	0,475
	Hayır	199	2,32	1,03		
Bilmek-Başarmak	Evet	14	3,62	0,85	-0,553	0,581
	Hayır	199	3,74	0,82		
Uyaran Yaşama	Evet	14	3,19	1,19	-2,070	0,040*
	Hayır	199	3,69	0,84		
Özdeşim	Evet	14	3,40	0,75	-0,683	0,495
	Hayır	199	3,53	0,70		
Dışsal Düzen	Evet	14	3,09	1,07	2,128	0,034*
	Hayır	199	2,57	0,86		
Motivasyon Ortalama	Evet	14	3,25	0,57	-0,180	0,858
	Hayır	199	3,28	0,58		

* “P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.

Serbest zaman motivasyon ölçeğinden elde edilen sonuçları milli sporcu olmalarına göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.11’de verilmiştir.

Buna göre uçurtma sörfü branşında milli sporcu olmayan kişilerin uyaran yaşama boyutundaki düzeyleri ($x=3,69\pm0,84$) milli sporcu olan kişilere göre ($x=3,19\pm1,19$) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu, dışsal düzen boyutunda ise milli sporcu olan kişilerin düzeylerinin ($x=3,09\pm1,07$) milli sporcu olmayan kişilere göre ($x=2,57\pm0,86$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini milli sporcu olmalarına göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.12. Motivasyon Düzeylerini Ferdi ya da Kulüple Birlikte Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştıran T-Testi Sonuçları

	Ferdi mi? Kulüp mü?	N	X	Ss	t	p
Motivasyonsuzluk	Ferdi	161	2,28	1,04	-1,193	0,234
	Kulüp	52	2,48	1,04		
Bilmek-Başarmak	Ferdi	161	3,73	0,80	-0,236	0,814
	Kulüp	52	3,76	0,88		
Uyaran Yaşama	Ferdi	161	3,64	0,89	-0,406	0,685
	Kulüp	52	3,70	0,84		
Özdeşim	Ferdi	161	3,51	0,72	-0,671	0,503
	Kulüp	52	3,58	0,65		
Dışsal Düzen	Ferdi	161	2,53	0,87	-2,219	0,028*
	Kulüp	52	2,84	0,91		
Motivasyon Ortalama	Ferdi	161	3,25	0,57	-1,335	0,183
	Kulüp	52	3,37	0,57		

* “P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.

Serbest zaman motivasyon ölçeğinden elde edilen sonuçları ferdi ya da kulüple birlikte spor yapma durumuna göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.12’ de verilmiştir.

Buna göre dışsal düzen boyutunda uçurtma sörfünü bir kulüp ile birlikte yapan kişilerin alt boyut puanlarının ($x=2,84\pm0,91$) ferdi olarak yapan kişilere göre ($x=2,53\pm0,87$) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini ferdi ya da kulüple birlikte spor yapma durumuna göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.13. Motivasyon Düzeylerini Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumlarına Göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Fiziksel aktiviteye katılma durumu	N	X	Ss	f	p	FARK
Motivasyonsuzluk	Hiç katılmıyorum	8	1,96	0,79	2,738	0,067	
	Düzensiz katılıyorum	98	2,50	0,93			
	Düzenli katılıyorum	107	2,20	1,12			
Bilmek-Başarmak	Hiç katılmıyorum	8	2,73	1,35	17,366	0,000*	3> 1
	Düzensiz katılıyorum	98	3,53	0,74			3> 2
	Düzenli katılıyorum	107	4,00	0,72			2> 1
Uyaran Yaşama	Hiç katılmıyorum	8	2,38	1,56	13,816	0,000*	3> 1
	Düzensiz katılıyorum	98	3,54	0,80			3> 2
	Düzenli katılıyorum	107	3,86	0,78			2> 1
Özdeşim	Hiç katılmıyorum	8	2,48	1,23	21,010	0,000*	3> 1
	Düzensiz katılıyorum	98	3,36	0,66			3> 2
	Düzenli katılıyorum	107	3,76	0,56			2> 1
Dışsal Düzen	Hiç katılmıyorum	8	2,22	1,04	0,816	0,444	
	Düzensiz katılıyorum	98	2,61	0,76			
	Düzenli katılıyorum	107	2,63	0,97			
Motivasyon Ortalama	Hiç katılmıyorum	8	2,41	1,09	16,395	0,000*	3> 1
	Düzensiz katılıyorum	98	3,18	0,51			3> 2
	Düzenli katılıyorum	107	3,43	0,51			2> 1

* “P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon düzeylerini fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre değerlendirdiğimiz Tek yönlü Anova testi analiz sonuçları Çizelge 3.13.’de verilmiştir. Buna göre bilmek başarmak boyutunda, uyaran yaşama boyutunda, özdeşim boyutunda ve motivasyon ölçeğinin genel ortalamalarında fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan kişilerin motivasyon düzeylerinin düzensiz katılanlara ve hiç katılmayanlara göre daha yüksek olduğu, düzensiz katılanların düzeylerinin de hiç katılmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 3.14. Serbest Zaman Engellerini Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumlarına göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Fiziksel aktiviteye katılma durumu	N	X	Ss	f	p	FARK
Birey Psikolojisi	Hiç katılmıyorum	8	2,46	0,78	0,133	0,876	
	Düzensiz katılıyorum	98	2,46	0,68			
	Düzenli katılıyorum	107	2,40	0,84			
Bilgi Eksikliği	Hiç katılmıyorum	8	2,17	0,62	2,156	0,118	
	Düzensiz katılıyorum	98	2,73	0,69			
	Düzenli katılıyorum	107	2,74	0,84			
Tesis	Hiç katılmıyorum	8	2,46	1,49	9,277	0,000*	2> 1 3> 1
	Düzensiz katılıyorum	98	3,31	0,63			
	Düzenli katılıyorum	107	3,52	0,69			
Arkadaş Eksikliği	Hiç katılmıyorum	8	2,88	0,59	3,056	0,049	
	Düzensiz katılıyorum	98	2,63	0,73			
	Düzenli katılıyorum	107	2,37	0,95			
Zaman	Hiç katılmıyorum	8	3,08	0,75	0,631	0,533	
	Düzensiz katılıyorum	98	2,81	0,57			
	Düzenli katılıyorum	107	2,80	0,76			
İlgi Eksikliği	Hiç katılmıyorum	8	2,25	0,90	0,858	0,425	
	Düzensiz katılıyorum	98	2,60	0,64			
	Düzenli katılıyorum	107	2,58	0,78			
Serbest Zaman Engel Ortalama	Hiç katılmıyorum	8	2,44	0,44	0,198	0,821	
	Düzensiz katılıyorum	98	2,54	0,45			
	Düzenli katılıyorum	107	2,51	0,55			

* “P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçları Çizelge 3.15’de verilmiştir. Buna göre tesis boyutunda fiziksel aktiviteye düzenli katılanların(3.grup) ($x=3,52\pm0,69$) ve düzensiz katılanların(2.grup) ($x=3,31\pm0,63$) yaşadıkları engellerin fiziksel aktiviteye hiç katılmayanlara(1.grup) göre ($x=2,46\pm1,49$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$)

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini fiziksel aktivite seviyelerine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.15. Motivasyon Düzeylerini Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Fiziksel aktivite seviyesi	N	X	Ss	f	p	FARK
Motivasyonsuzluk	Aktif değil	7	2,19	0,86	0,220	0,803	
	Orta düzeyde aktif	19	2,21	0,68			
	Aktif	187	2,35	1,07			
Bilmek-Başarmak	Aktif değil	7	3,14	0,90	7,437	0,01*	3> 2
	Orta düzeyde aktif	19	3,18	0,88			
	Aktif	187	3,81	0,78			
Uyaran Yaşama	Aktif değil	7	3,24	0,66	2,936	0,055	
	Orta düzeyde aktif	19	3,28	0,97			
	Aktif	187	3,71	0,86			
Özdeşim	Aktif değil	7	3,00	0,82	3,632	0,028	
	Orta düzeyde aktif	19	3,27	0,92			
	Aktif	187	3,57	0,66			
Dışsal Düzen	Aktif değil	7	2,11	0,57	3,221	0,042	
	Orta düzeyde aktif	19	2,24	0,55			
	Aktif	187	2,66	0,91			
Motivasyon Ortalama	Aktif değil	7	2,83	0,56	6,823	0,01*	3> 2
	Orta düzeyde aktif	19	2,93	0,65			
	Aktif	187	3,33	0,55			

* “P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir”.

Serbest zaman motivasyon düzeylerini fiziksel aktivite seviyelerine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçları 3.15’te verilmiştir. Buna göre uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin bilmek başarmak boyutundaki motivasyonlarının fiziksel olarak aktif (3.grup) olan kişilerde ($x=3,81\pm0,78$) orta düzeyde aktif olan kişilere göre (2.grup) ($x=3,18\pm0,88$) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

İki sayısal değer arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı ve varsa bu ilişkinin hangi yönde olduğunu tespit etmek istatistiksel bir yöntem olarak korelasyon analizleri yapılır. Pearson korelasyon katsayısı verilerin normal dağılımında Spearman Rank korelasyon katsayısı ise normal dağılım olmadığı durumlarda esas alınır.

Elde edilen katsayıya yorum yapabilmemiz için p değerinin 0,05’ten küçük olması gerekmektedir. Katsayısı değeri negatif olarak tespit edilmesi durumunda "değişkenlerden biri artarken diğeri azalmaktadır" şeklinde yorum yapılabilir. Pozitif olduğu durumlarda ise "değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır" şeklinde yorumlanabilir. Korelasyon katsayısı (r) nın yorumu;

- “ $r < 0.2$ ise çok zayıf ilişki ya da korelasyon yok
- 0.2-0,4 arasında ise zayıf korelasyon
- 0.4-0,6 arasında ise orta şiddette korelasyon
- 0.6-0,8 arasında ise yüksek korelasyon
- $0.8 >$ ise çok yüksek korelasyon olduğu yorumu yapılır.”

(Kapkar, 2018).

Araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite toplam skorları ile serbest zaman motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Çizelge 3.17’de verilmiştir.

Çizelge 3.16. Fiziksel Aktivite Seviyesi İle Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

		Motivasyon suzluk	Bilmek- Başarmak	Uyaran Yaşama	Özdeşim	Dışsal Düzen	Motivasyon Ortalama
Fiziksel Aktivite	Pearson Korelasyon	-,036	,252**	,190**	,197**	,072	,217**
Toplam	p	,599	,000	,005	,004	,293	,001
Skoru	N	213	213	213	213	213	213

** “Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır”.

*. “Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır”.

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite puanları ile bilmek başarmak boyutundaki motivasyonları arasında ($r=0,252$ $p=0,000$) ve genel motivasyon düzeyleri arasında ($r=0,217$ $p=0,001$) pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Yine araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile uyaran yaşama boyutundaki motivasyonları arasında ($r=0,190$ $p=0,005$) ve özdeşim boyutundaki motivasyonları arasında ($r=0,197$ $p=0,004$) pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Çizelge 3.17. Fiziksel Aktivite Seviyesi ile Serbest Zaman Engelleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

		Birey Psikoloji	Bilgi Eksikliği	Tesis	Arkadaş Eksikliği	Zaman	İlgi Eksikliği	Serbest Zaman Engel Ortalama
Fiziksel Aktivite	Pearson Korelasyon	-,067	-,079	,174*	-,170*	-,155*	-,043	-,118
Toplam	p	,331	,249	,011	,013	,024	,537	,087
Skoru	N	213	213	213	213	213	213	213

*. “Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır”.

** “Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır”.

Araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite toplam skorları ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Çizelge 3.17’de verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile tesis boyutundaki engelleri arasında ($r=0,174$ $p=0,011$) pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yine araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile arkadaş eksikliği boyutu arasında ($r= -0,170$ $p=0,013$) ve zaman boyutundaki engelleri arasında ($r= -0,155$ $p=0,024$) negatif yönde çok zayıf bir ilişki belirlenmiştir

Çizelge 3.18. Motivasyon Düzeyleri ile Serbest Zaman Engelleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

		Birey Psikolojisi	Bilgi Eksikliği	Tesis	Arkadaş Eksikliği	Zaman	İlgi Eksikliği	Serbest Zaman Engel Ortalama
Motivasyon suzluk	Pearson K.	,267**	,082	,224**	,323**	,206**	,195**	,236**
	p	,000	,232	,001	,000	,003	,004	,001
	N	213	213	213	213	213	213	213
Bilmek- Başarmak	Pearson K.	-,051	,030	,680**	-,102	,046	,023	,019
	p	,461	,661	,000	,140	,506	,740	,780
	N	213	213	213	213	213	213	213
Uyaran Yaşama	Pearson K.	-,037	,085	,534**	-,028	,069	,026	,072
	p	,594	,218	,000	,689	,319	,710	,298
	N	213	213	213	213	213	213	213
Özdeşim	Pearson K.	-,051	,015	,609**	-,066	,061	-,001	,010
	p	,459	,832	,000	,335	,375	,990	,888
	N	213	213	213	213	213	213	213
Dışsal Düzen	Pearson K.	,165*	,109	,473**	,198**	,109	,138*	,162*
	p	,016	,114	,000	,004	,112	,044	,018
	N	213	213	213	213	213	213	213
Motivasyon Ortalama	Pearson K..	,068	,089	,763**	,070	,142*	,107	,136*
	p	,322	,196	,000	,310	,039	,120	,047
	N	213	213	213	213	213	213	213

* “Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır”.

** “Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır”.

Araştırmaya katılan kişilerin motivasyon düzeyleri ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Çizelge 3.18’de verilmiştir.

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin motivasyonsuzluk boyutundaki düzeyleri ile birey psikolojisi, tesis, arkadaş eksikliği, zaman boyutları ve serbest zaman engelleri genel ortalama arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu, motivasyonsuzluk düzeyi ile ilgi eksikliği boyutu arasında ise pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Serbest zaman motivasyon ölçeğinin bilmek başarmak boyutu ($r=0,680$ $p=0,000$), özdeşim boyutu ($r=0,609$ $p=0,000$) ve motivasyon genel ortalama ($r=0,763$ $p=0,000$) ile tesis konusundaki engeller arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki bulunduğu, uyaran yaşama boyutu ($r=0,534$ $p=0,000$) ve dışsal düzen boyutu ($r=0,473$ $p=0,000$) ile tesis konusundaki engeller arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Serbest zaman motivasyon ölçeğinin dışsal düzen boyutundaki motivasyon düzeyi ile birey psikolojisi ($r=0,165$ $p=0,016$) , arkadaş eksikliği ($r=0,198$ $p=0,004$), ilgi eksikliği ($r=0,138$ $p=0,044$) ve serbest zaman engelleri genel ortalama ($r=0,162$ $p=0,018$) arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Serbest zaman motivasyon ölçeğinin genel ortalaması ile zaman boyutundaki engeller ($r=0,142$ $p=0,039$) ve serbest zaman engelleri genel ortalama ($r=0,136$ $p=0,047$) arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı ekstrem sporlar arasında olan ve ülkemizde çeşitli noktalarda yapılan uçurtma sörfü sporuna ilgi duyan grupların oluşturduğu bireylerin serbest zaman motivasyonlarını, serbest zaman engellerini ve egzersiz düzeylerini ve bu kavramlar arasındaki ilişkileri ve farklılıkları çeşitli demografik değişkenler aracılığıyla incelemektir.

Araştırmaya katılan kişilerin %55,4'ü 30 yaşın altında, %29,6'sı 30-40 yaş arası, %15,0'i 40 yaş üstüdür. Katılımcıların %85' i 40 yaşının altındadır Şimşek (2012)' in on yedi farklı ekstrem sporunu yapan 1574 katılımcı ile yaptığı bir araştırmasında, sporcuların neredeyse %95' i 35 yaşının altındadır. Bu bağlamda Uçurtma sörfü ve diğer ekstrem sporlar belirli bir fiziksel uygunluk ve performans gerektirdiğinden genç bireylerin bu spora daha çok ilgi duyduğu söylenebilir (Çizelge 3.2.).

Çalışmamızda gönüllü katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkektir. Yani cinsiyet değişkeni dağılımın homojene yakın olduğunu söyleyebiliriz. Ceylan (2009)' ın uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfçüleri ile ilgili yaptığı bir çalışmaya uçurtma sörfçü %66,5 oranında gönüllü erkek katılımcı iştirak etmiştir. Buna göre özellikle kadınların uçurtma sörfüne olan ilgisinin son yıllarda daha çok arttığını söyleyebiliriz (Çizelge 3.2.).

Çalışmamızda gönüllü katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkektir. Yani cinsiyet değişkeni dağılımın homojene yakın olduğunu söyleyebiliriz Çalışmamıza benzer şekilde Ayhan, Eskiler ve Ekinci'nin (2018) ekstrem sporcularla yaptığı çalışmalarında katılımcıların cinsiyet açısından homojen (Erkek %50,8, Kadın %49,2) diyebileceğimiz bir dağılım gösterdiğinden uçurtma sörfü ve benzeri ekstrem sporlara kadın sporcuların da erkekler kadar ilgi gösterdiğini söyleyebiliriz.

Ceylan (2009)' ın uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfçüleri ile ilgili yaptığı bir çalışmaya uçurtma sörfçü %66,5 oranında gönüllü erkek katılımcı iştirak etmiştir. Bu sonuçlara göre özellikle kadınların uçurtma sörfüne olan ilgisinin son yıllarda daha fazla arttığını düşünebiliriz.

Araştırmaya katılan bireylerin %75' inden fazlası 5 yıl ve daha az süredir uçurtma sörfü ile ilgilenmektedir.

Yani uçurtma sörfüne olan ilginin son beş yıl içinde kayda değer bir artış gösterdiği söylenebilir. Bunun sebepleri arasında 2016 yılında uçurtma sörfünün Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından Olimpik bir spor olarak değerlendirilmesi olabilir. Sporcuların yalnızca %6,6'sı uluslararası düzeyde ülkemizi temsil etmişlerdir. Gençlerin bu spora olan ilgisi ve kulüple faaliyet gösteren sporcu sayısının artışı, ilerleyen yıllarda milli sporcu sayısının ve uluslararası düzeyde başarılı sporcu sayısının artmasına neden olabilir. Uçurtma sörfünü ferdi olarak yapanların oranı kulüp ile yapanların oranının üç katından daha fazladır. Bu nedenle sörfçülerin bu sporu yarışma motivasyonundan çok bir rekreasyonel etkinlik olarak değerlendirdiklerini söyleyebiliriz (Çizelge 3.2.)

Gelir düzeylerine bakıldığında araştırmaya katılan kişilerin yalnızca %11,3' ünün gelirini kötü ve çok kötü olarak değerlendirdiği ve %90' a yakın katılımcının gelirini orta ve iyi düzeyde değerlendiği görülmektedir. Uçurtma sörfü ekipmanlarının çok ucuz olmadığı ve toplumun her kesiminin rahatlıkla temin edemeyeceğini düşündüğümüzde bu sporu yapmak için belli bir gelir düzeyine sahip olunması gerektiği görülmektedir (Çizelge 3.2.)

Katılımcılara hangi şehirde yaşadıkları sorulduğunda sırasıyla en çok İzmir, Muğla, İstanbul ve Antalya ve Çanakkale gibi denize kıyısı olan illerde yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca %1,88' lik bir orandaki katılımcı yurt dışında ikamet edip uçurtma sörfü sporu için ülkemiz kıyılarını tercih ettikleri görülmektedir. Muğla, Antalya, İstanbul, Çanakkale gibi illerimizin deniz kenarında olması ve rüzgâr elverişliliği açısından çok iyi bir destinasyonda olmalarından bu sporun mevzubahis illerimizde daha fazla tercih edildikleri tespit edilmiştir (Çizelge 3.2.).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine bakıldığında %81,7'sinin sportif etkinliklere seyirci veya bilfiil aktif olarak katılarak zaman geçirdikleri görülmektedir (Çizelge 3.3.). Meriç (2019)' in kuşak güreşçileri ve idarecileri ile yaptığı bir çalışmada katılımcıların benzer şekilde %82,8'inin serbest zamanlarını sportif faaliyetlerle geçirdikleri görülmektedir. Buna rağmen Doğan (2021)' ın Malatya ili lise öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada katılımcıların en çok ev içi aktivitelere katıldıkları (müzik dinlemek, TV izlemek, kitap okumak, vb.) görülmektedir. Yine

Kütahya' da emniyet mensuplarının katıldığı bir çalışmada emniyet mensubu bireyler serbest zamanlarını en çok kahvehaneye giderek geçirdiklerini belirtmişlerdir (Tarancı , 2018).

Sonuç olarak bir spor branşına ilgi duyan veya bu branşı icra eden bireylerin serbest zamanlarında da sportif faaliyetlere katılmayı tercih ettikleri görülmektedir.

Bireylerin serbest zaman egzersiz anketine verdikleri cevaplara göre fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmış ve aktif olmayan kişilerin oranının sadece %3,3 olduğu görülmektedir (Çizelge 3.4.). Ünal (2019)'ın masa başı çalışanlarla yaptığı çalışmasında katılımcıların aktif olmadığı görülmektedir. Gaziantep ilinde Kapalı ceza infaz kurumlarında kalan hükümlülerin katıldığı bir çalışmada otuz yaş altında olan mahkumların aktif, 31-40 yaş arasında olanların ise orta derecede aktif oldukları bulunmuştur (Aksoy, 2018).

Çalışmamızda katılımcıların Serbest zaman motivasyon düzeylerinin orta düzeyde (ne katılıyorum ne katılmıyorum) olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise bilmek-başarmak boyutunda $x=3,74\pm0,82$ ortalama ile en yüksek değer elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise $x=2,33\pm1,04$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiştir. Bu sebeple uçurtma sörfçülerinin serbest zamana katılımında en önemli motivasyon faktörünün içsel motivasyon faktörü olduğu söylenebilir (Çizelge 3.5.). Çeşitli Üniversite ve bölümlerden oluşan öğrenci gruplarının katıldığı bir çalışmada benzer şekilde bilmek başarmak boyutunun en yüksek ve motivasyonsuzluk boyutunun en düşük çıkması bu çalışmayı destekler niteliktedir (Güneş, 2019).

Katılımcıların serbest zaman engelleri ölçeğine verdikleri cevaplara göre serbest zaman engelleri $x=2,52\pm0,50$ ortalama ile sportif aktivitelere katılma konusundaki engelleri önemli bir düzeydedir diyebiliriz. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında tesis alt boyutunda $x=3,38\pm0,74$ ortalama ile çok önemli seviyede olduğunu görmekteyiz. Birey psikolojisi alt boyutunda $x=2,43\pm0,76$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiş olup, bu sonuca göre birey psikolojisi ile ilgili engellerin önemsiz seviyede olduğunu görmekteyiz (Çizelge 3.6.). Katılımcıların serbest zaman katılımı önündeki en büyük engel olarak mevcut tesisleri yetersiz olarak görmeleri olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre bilmek-başarmak boyutunda kadınların düzeylerinin

erkeklerin düzeyine göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu, uyarın yaşama boyutunda da kadınların düzeylerinin erkeklerin düzeylerine göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür.

Motivasyon ölçeğinin genel ortalamalarına bakıldığında yine kadınların düzeylerinin erkeklerin düzeylerine göre literatürdeki birçok çalışmanın aksine anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 3.7.). Araştırmamızdan farklı olarak Meriç (2019)' in geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi yönetici ve sporcuları ile yaptığı bir çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine göre erkeklerin serbest zaman motivasyonlarının kadın katılımcılara kıyasla daha olumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Yine fiziksel aktivite merkezlerini kullanan bireylerle yapılan bir çalışmada erkeklerin motivasyonlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Orak, 2017). Bu bağlamda uçurtma sörfü sporu ile ilgilenen kadın sporcuların diğer spor branşları ile ilgilenen kadın sporculara göre serbest zaman motivasyonlarının daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz t-testi sonuçlarına göre birey psikolojisi, tesis, zaman boyutunda, ilgi eksikliği ve Serbest zaman engelleri ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu belirlenmiştir. (Çizelge 3.8.) Bu sonuçlara göre uçurtma sörfü ile ilgilenen kadınların erkeklerden daha çok yorgunluk yaşadığı ve sakatlık korkusuna kapıldıkları, tesislerin kalabalık ve yetersiz olduğunda daha çok engel yaşadıkları, daha az serbest zamanlarının olduğunu ve daha az serbest zaman etkinliklerine ilgi gösterdiklerini söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon düzeylerini yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Çalışmamızın aksine Büyükelhan tarafından (2014) Scuba dalcılarının katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların yaşı arttıkça “motivasyonsuzluk” düzeyinin değiştiği görülmüştür.

Serbest zaman engelleri ölçeğinden elde edilen sonuçları yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre birey psikolojisi boyutunda 30 yaş altı uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin 40 yaş üstü uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilere göre anlamlı bir fark ile daha fazla engeller yaşadıkları görülmüştür. Serbest zaman engelleri genel ortalamalarına bakıldığında da yine 30

yaş altı uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin 30-39 yaş grubundaki kişilere göre anlamlı bir fark ile daha fazla engeller yaşadıklarını söyleyebiliriz (Çizelge 3.9.).

Serbest zaman motivasyon ölçeğinden elde edilen sonuçları kaç yıldır uçurtma sörfü yaptığına göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre motivasyonsuzluk boyutunda 0-5 yıl arası uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin düzeylerinin 6 yıl ve daha bireylere göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farka göre 6 yıl ve üzeri uçurtma sörfü ile ilgilenen katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu, serbest zaman aktivitelerinin kendilerine daha uygun olduğu ve bu aktiviteleri daha bilinçli olarak yaptıkları söylenebilir (Çizelge 3.10.).

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini kaç yıldır uçurtma sörfü yaptığına göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Çalışmamızın aksine Sarıgöz (2019)' ün ampute sporcularla yaptığı bir çalışmada yedi yıl ve daha fazla branşında spor yapan bireylerin serbest zaman egzersiz ilgisizlik alt boyutunda anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Serbest zaman motivasyon ölçeğinden elde edilen sonuçları milli sporcu olmalarına göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre uçurtma sörfü branşında milli sporcu olmayan kişilerin uyarıcı yaşama boyutundaki düzeyleri milli sporcu olan kişilere göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 3.11.) Bu bağlamda milli olmayan uçurtma sörfçü sporcularının bu sporu yarışma motivasyonundan çok rahatlama ve özgürlük hissi verdiği için tercih ettiklerini söylenebilir. Dışsal düzen boyutunda ise milli sporcuların düzeylerinin milli sporcu olmayanlara göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre ise milli sporcuları motive eden unsurların daha çok dışsal boyutta toplum tarafından takdir edilme ve başarılı kimliğini yansıtırma gibi unsurların olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini milli sporcu olmalarına göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Sarıgöz (2019)' ün ampute sporcularla yaptığı çalışması bu çalışmayı destekler niteliktedir. Serbest zaman motivasyon ölçeğinden elde edilen sonuçları ferdi ya da kulüple birlikte spor yapma durumuna göre değerlendirdiğimiz t-testi

analiz sonuçlarına göre dışsal düzen boyutunda uçurtma sörfünü bir kulüp ile yapan kişilerin düzeylerinin ferdi olarak yapan kişilere göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu nedenle kulüp sporcuların takdir edilme istekleri ve diğer insanlar tarafından dinamik bireyler olarak benimsenme hissi, ferdi sporculara göre daha fazla motivasyon etkeni olduğu söylenebilir (Çizelge 3.12.).

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini ferdi ya da kulüple birlikte spor yapma durumuna göre değerlendirdiğimiz t-testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon düzeylerini fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre bilmek başarmak, uyaran yaşama, özdeşim boyutunda ve motivasyon ölçeğinin genel ortalamalarında fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan kişilerin motivasyon düzeylerinin düzensiz katılanlara ve hiç katılmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 3.13.). Bu sonuca göre fiziksel aktiviteye düzenli katılan bireylerin diğer bireylere göre serbest zaman katılımında içsel motivasyon etkenlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre tesis boyutunda fiziksel aktiviteye düzenli katılanların ve düzensiz katılanların yaşadıkları engellerin fiziksel aktiviteye hiç katılmayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 3.14.). Bu durumda fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan bireyleri tesis anlamında yaşanan olumsuzluklardan fiziksel aktiviteye hiç katılmayan ve düzensiz katılan bireylere göre daha fazla etkilendikleri sonucuna varılabilir.

Serbest zaman motivasyon düzeylerini fiziksel aktivite seviyelerine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin bilmek başarmak boyutunda ve motivasyon ölçeği ortalama motivasyonlarının fiziksel olarak aktif olan kişilerde orta düzeyde aktif olan kişilere göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 3.15.). Bu nedenle fiziksel olarak aktif olarak yaşayan bireylerin mücadele gerektiren karmaşık

aktivitelerin üstesinde gelirken diğer bireylere göre daha fazla motive oldukları söylenebilir.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engellerini fiziksel aktivite seviyelerine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivite toplam skorları ile serbest zaman motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlara göre araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile bilmek başarmak boyutundaki motivasyonları arasında ve ortalama motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. (Çizelge 3.16.). Bu bağlamda katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin artmasıyla az da olsa motivasyon düzeylerinin de doğru orantılı olarak arttığı görülmüştür.

Yine araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile uyarıcı yaşama boyutundaki motivasyonları arasında ve özdeşim boyutundaki motivasyonları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Çizelge 3.17.). Buna göre bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça çok az da olsa serbest zaman katılım motivasyonlarının da artabileceğini düşünebiliriz.

Araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite toplam skorları ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizine göre araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile tesis boyutundaki engelleri arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur (Çizelge 3.17.). Yine araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile arkadaş eksikliği boyutu arasında ve zaman boyutundaki engelleri arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Bu bağlamda bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça aktiviteye katılımda daha az oranda arkadaşlara ihtiyaç duyduklarından söz edebiliriz.

Araştırmaya katılan kişilerin motivasyon düzeyleri ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde araştırmaya katılan kişilerin motivasyonsuzluk boyutundaki düzeyleri ile birey psikolojisi, tesis, arkadaş eksikliği, zaman boyutları ve serbest zaman engelleri genel ortalama arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu, motivasyonsuzluk düzeyi ile ilgi eksikliği boyutu arasında ise pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Çizelge 3.18).

Bu nedenle srflerin karılatıkları serbest zaman engelleri düzeylerinin artmasıyla çok az da olsa motivasyonsuzluk düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Serbest zaman motivasyon leğinin bilmek, başarmak ve motivasyon genel ortalama ile tesis konusundaki engeller arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki bulunduğu, uyaran yaşama ve dışsal düzen boyutu ile tesis konusundaki engeller arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Uçurtma srflerin motivasyon düzeylerinin yükseldikçe engel düzeylerinin de özellikle tesis konusunda yükseldiği görülmektedir (izelge 3.18).

Serbest zaman motivasyon leğinin dışsal düzen boyutundaki motivasyon düzeyi ile birey psikolojisi, arkadaş eksikliği, ilgi eksikliği ve serbest zaman engelleri genel ortalama arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Serbest zaman motivasyon leğinin genel ortalaması ile zaman boyutundaki engeller ve serbest zaman engelleri genel ortalama arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur (izelge 3.18).

5. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Daha fazla sosyal gruplar ve farklı ekstrem spor branşları ile benzer çalışmalar yapılabilir ve elde edilen bulgular ile bu araştırmanın sonuçları kıyaslanarak genel bir yargı oluşturulabilir.

Uçurtma sörfü sporu ve sporcuları ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde, Serbest zaman algısında bu sporla ilgili çalışmaların yapılmadığı ve diğer alanlarda yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu bağlamda uçurtma sörfü ve ekstrem sporcu grupları ile serbest zaman ve diğer alanlarda daha fazla araştırmanın yapılması faydalı olacaktır.

Gelecekte bu alanda yapılacak araştırmalarda, tüm ülke genelinde uçurtma sörfü spor kulüplerinde ve ferdi olarak bu sporu yapan katılımcıların olduğu daha büyük örneklem üzerine yapılacak araştırmalar sonuçlara daha olumlu katkılar sağlayabilir.

Serbest zaman literatüründe önemli bir yer teşkil eden serbest zaman engelleri, serbest zaman motivasyonun ve serbest zaman egzersiz düzeyleri konusunda uçurtma sörfçülerinin yanı sıra diğer sporcu grupların veya herhangi bir spor branşı ile ilgilenmeyen bireylerin serbest zaman motivasyon, egzersiz ve engel düzeyleri saptanarak kıyaslamalar yapılabilir.

Yerleşim yerlerinde ve hatta kırsal bölgelerinde serbest zaman ile ilgili tesislerin sayıları ve tesislerde yürütülen rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği artırılıp bireylere götürülen hizmetler çoğaltılmalıdır. Gençlik ve Spor Bakanlığı, yerel yönetimler ve üniversitelerin de desteği ile yurttaşların serbest zamanlarında ne tür faaliyetler yapmayı tercih ettiklerine dair, bizzat yurttaşların kendileri ile görüşüp tespitler yaparak, yapılacak yatırımlar ve yönetsel faaliyetler bu doğrultuda yapılmalıdır.

Uçurtma sörfü sporunun icra edebilmek için gerekli teçhizatlar her bireyin kolaylıkla alabileceği kadar ucuz değildir ve yurtdışından ithal edilmektedir. Bu teçhizatları ithal edilen ürünlerin standartlarında ve kalitesinde yerli üretim ile maliyetlerin düşürülerek her gelir düzeyinden bireyin edinebileceği hale getirmek uçurtma sörfünün daha fazla yaygınlaşmasını sağlayacaktır.

Bu çalışmamızda ve diğer benzer çalışmalarla herhangi bir spor branşına ilgi duyan veya bu branşı icra eden bireylerin fiziksel olarak aktif bireyler oldukları ve serbest zamanlarında da sportif faaliyetlere katılmayı tercih ettikleri görülmüştür.

Bu bağlamda bireylere yaşam kalitesi konusunda bilinçli olmaları, sağlıklı ve hareketli yaşamın bir görüntü veya statü unsuru değil, temel bir gereksinim olduğu düşüncesi, herhangi bir fiziksel aktivite veya spor branşına yönelmeleri yurttaşlara ilgili kurumlar denetiminde basın yayın ve sosyal medya aracılığı ile aşılanmalıdır.

Makul düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olan toplumlarda sağlık harcamalarının azalacağı ve ülke ekonomisine katkısının olacağı toplumun her kesimi tarafından bilinmelidir. Bu bağlamda yurt genelinde merkezi yönetim ve yerel yönetimler sorumluluğunda serbest zaman değerlendirme, rekreasyon ve fiziksel aktivite birimlerinin tesis edilerek, spor bilimleri mezunları personellerin bu birimlerde istihdam edilmeleri sağlanmalıdır. Toplumun her yaş grubuna mensup bireylerinin serbest zaman aktivitelerine fiziksel olarak aktif katılımı sağlanarak daha sağlıklı ve özgüven sahibi bireyler olmaları yönünde ciddi adımlar atılmalıdır.

Özellikle uçurtma sörfü sporuna elverişli deniz kıyısına yakın üniversitelerde uçurtma sörfü sporu seçmeli ders olarak öğretilir.

KAYNAKLAR

AAPAR. (2011). Task Force on Leisure Education in Schools. Leisure Education in the Schools: Promoting Healthy Lifestyles for All Children and Youth. *American Association for Physical Activity and Recreation*.

Afyon, Y. A., ve Karapınar, M. (2014). Lise son sınıf öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine katılım biçimlerinin değerlendirilmesi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 147-163.

Ağaoğlu, Y. S., Taşmektepligil, M. Y., ve Bayram, M. (2005). Dünya' da ve Türkiye' de serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-11.

Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 281-300.

Akgül, B. M. (2011). Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği. Doktora Tezi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Akgün, N. (1982). *Egzersiz fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Matbaası.

Aksoy, F. (2018). Kapalı Ceza İnfaz Kurumlarında Kalan Tutuklu/Hükümlülerin Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Gaziantep İli Örneği Yüksek Lisans Tezi *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Mersin.

Alexandres, K., ve Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.

Alexandres, K., Kouthoris, C., ve Giggolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation, and alpine skiing participation. *Journal of Leisure Research*, 648-667.

Alonso, G., Teller, C., Andersen, S. L., Jensen, F. B., Hylding, T., ve Nielsen, B. (1999). Influence of body temperature on development of fatigue during prolonged exercise in the heat. *J Appl Physiol*. 86, 1032-39.

Arslan, S. (1996). Yükseköğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu'na Bağlı Yurtlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreasyon (Boş Zaman Değerlendirme) Sorunları Üzerine Bir Araştırma (Ankara İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi: *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Ankara.

Arslan, S. (2010). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği) Doktora Tezi *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Aylan, F. ve Şalvarcı, S. (2018). Kent turizmi açısından rekreasyon alanlarının önemi: Konya temalı parklar, *Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 49-62.

Ayhan, C., Eskiler, E., Ekinci N., E. (2018). Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, 2. *International Academic Sport Research Congress*. Batumi:Georgia, September 2018.

Azar, M. A. (2018). *Physical activity guidelines for Americans.*, U.S. Department of Health and Human Services Second Edition, Washington p.: 11-28.

Bahadır, M. (2016). Antikçağdan günümüze boş zaman üzerine bir değerlendirme, *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 103-116.

Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 11-18.

Bay, Ü. S., Yılmaz, E. (2021). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2: 437-447.

Berne, R. M., Levy, M. N., Koopen, B. M., and Stanton, B. A. (2008). *Fizyoloji*. 5. Baskı. Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.

Biddle, S. (1995). Exercise and psychosocial health. *Research quarterly for exercise and sport*, 66(4), 292-297.

Bil, E., ve Yılmaz, F. (2017). Sakin ada Gökçeada örneğinde eko turizm., *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 157-172.

Bolter, C., Banister, E. and Singh, A. (1986). Intrinsic tares and adrenergic responses of atria from rats on sprinting, endurance and stalking exercise programmes, *Aust J Exp Biol Med. Sci.*, 64, 251-256.

Borne, G., Ponting, G. (2017). *Sustainable Surfing*: Newyork, Routledge.

Bourgois, J.G., Boone J, Callewaert M., Tipton M.J and Tallir I.B. (2014) Biomechanical and physiological demands of kitesurfing and epidemiology of injury among kitesurfers. *Sports Med* 44(1): 55-66.

Bozdemir, B. S., (2015). *Current psyshology*: Ankara, Medya Press Company.

Böyükkelhan, E. (2014). Scuba Dalışı Yapan Amatör Sporcuların Bu Faaliyetlere Katılmaya Teşvik Eden Motivasyonel Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi *Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*, Kütahya.

- Brotherton B (1991) Konaklama, turizm ve eğlence tanımları: görüş açıları, problemler ve çıkan sonuçlar, TUGEY Yayını: İstanbul.
- Buschert, V., Prochazka, D., Bartl, H., Diemer, J., Malchow, B., Zwanzger, P., ve Brunbauer, A. (2019). Effects of physical activity on cognitive performance: a controlled clinical study in depressive patients. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 269(5), 555-563.
- Caraballo I, González, J.L., Rodríguez,F.C. and Manzanedo J.V.G.,(2021) Performance Analysis in Olympic Sailors of the Formula Kite Class Using GPS, *Sensors* 21, 574., <https://doi.org/10.3390/s21020574>.
- Cevahiroğlu, B. (2007). Efes ile İlk Adım Basketbol Okulları Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreatyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi: *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Konya.
- Ceylan, M. (2009). Rekreatyonel Uçurtma Sörfü ve Rüzgâr Sörfü Yapan Bireylerin Atılganlık, Tükenmişlik, Depresyon, Öfke, Sosyotropi ve Otonomi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Rekreatyon Ana Bilim Dalı, Muğla*.
- Ceylan, M., Akçakoyun, F., Sukan, H.D. (2016) Bir Ekstrem Spor Olarak Uçurtma Sörfünün Sosyotropi ve Otonomi Düzeyi Üzerindeki Etkisi, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21-33.
- Chen, M., and Pang, X. (2012). Leisure motivation: an integrative review, *Social Behavior and Personality*, 40-47.
- Coyne, P., Neyeberg, C., and Vanderburg, M. L. (2011). *Developing leisure time skills for persons with autism*, United States: Future Horizons.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests, *Psychometrika*. 16, 297-334.
- Currer, I. (2002). Kitesurfing The Complete Guide. Cumbria, England: Lakes Paragliding Press.
- Curtis, J. E. (1979). *Recreation theory and practice*, The Mosby Company, ST. Louis. London.
- Cushman, G., Veal, A. J., ve Zuzanek, J. (2005). *Free time and leisure participation international perspectives*. Ontario: CABI Publishing.
- Çam, M. O., ve Uğuryol, M. (2019). *Ruhsal hastalıktan iyileşmeye kültürel etki. Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, Current Approaches in Psychiatry, 55-64.
- Çelik, E. (2018). Modern toplumda serbest zamanın işlevi ve planlanması, *The Academic Elegance* Cilt:5 Sayı: 9, 78-92.

Çoruh, Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikleri ve Rekreatif Etkinlikleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği). Doktora Tezi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Dally, J. (1995). *Recreation and Sport Planning and Design*. USA: Human Kinetics.

Demir, M., ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerinde etkileri, *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt:5 Sayı:2, 109-114.

Doğan, K. (2021). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Etkinlikleri ve Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarına Engel Olan Faktörler (Malatya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi: *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Malatya.

Donald, M. N., ve Havighurst, R. J. (1958). *The meanings of leisure*. Chapel Hill, N.C. Vol. 37, Iss. 1, 355-362.

Dunne, L., Murphy, E., Dawson, P.H., Leonard, M., Kite surfing: epidemiology of trauma, *BMJ Case*, doi:10.1136/bcr-2017-223935.

Eilon, S. (1993). Time management, *Omega International Journal Of Management Science*, 11 21.

Elias, N. (2000). *Zaman üzerine*, (Çev. Veysel Ataman). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Erol, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.

Exadaktylos, A K., Sclabas, G M., Blake, I. Swemmer, K., McCormick, G. and Erasmus P., (2005). The kick with the kite: an analysis of kite surfing related off shore rescue missions in Cape Town, South Africa, *Br J Sports Med* 2005;39.

Alicia Garcia-Falgueras, (2018), Basic Concepts, Psychology and Injury Prevention in Kitesurfing, *Psychology and Behavioral Science International Journal* ISSN 2474-7688.

George D, and Mallery, P. (2003) *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon, 2003.

George. D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. (10. Baskı.) Boston: Pearson.

Gibson, J., Ferguson, M., ve Walton, M. (2002). *Leisure and recreation options vocational a-level*. Harlow: Pearson Education Limited.

Godbey, G. (2008). *Leisure in your life: New Perspectives*. State College, PA: Venture.

Godin, G., ve Shephard, R. (1985). Godin leisure time exercise questionnaire, *Official Journal Of The American College of Sport Medicine*, 141-146.

Güldür, B. (2020). Hentbol Sporcularının Serbest Zaman İlgilenim ve Benlik Algısı

Düzeyleri Arasındaki İlişki Yüksek Lisans Tezi. *Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Bartın.

Güneş, G. (2019). Namık Kemal Üniversitesi Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonunun ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi *Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Tekirdağ.

Grzeczka, A. Kohut, P., Kłaczyński, M., Wittbrodt, E. and Uhl, T. (2016) Motion analysis of a kitesurfer employing a vision-based measurement system, *Jve International Ltd. Journal of vibroengineering*. May 2016, vol. 18, issue 3. Issn 1392-8716.

Gürbüz, B., Öncü, E., ve Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 120-131.

Hacıoğlu, N., Ayhan, G., ve Dinç, Y. (2015). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (örnek animasyon uygulamaları)*. Ankara, Detay Yayıncılık.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayınları 2.Baskı.

Hedelin, R. G., Kentta, U., Wiklund, P., Bjerie, K., and Henriksson, L. (2000). Short-term overtraining: effects on performance, circulatory responses, and heart rate variability, *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 32(8):1480.

Hergüner, G. ve Yücel, A. S. (2020) Spor ve sağlık bilimlere multidisipliner bakış. İstanbul, Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.

Holzschneider, K., Wolbers, T., Roder, B., and Hofling, K. (2012). Cardiovascular fitness modulates brain activation associated with spatial learning., *Neuroimage*. 1;59(3), 3003-3014.

Horner, S., ve Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing A Global Perspective*. Great Britain: Oxford University Press.

Hoy, W. K., and Miskel, C. G. (2010). *Education Management*. Çeviri: Turan S. Eğitim Yönetimi, Ankara, Nobel Yayıncılık. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Hsieh, S., Spaulding, A. and Riney, M. (2004). A qualitative look at leisure benefits for Taiwanese nursing students. *The Qualitative Report*, 9(4), 604-629.

Ian, C. (2002). *Kitesurfing the complete guide*. Cumbria, England: Lakes Paragliding Press.

International Kiteboarding Association (IKA). Disciplines, Classes, Equipment. Available online: <https://www.kiteclasses.org/the-sport/disciplines-classes-equipment> (accessed on 6 October 2020).

- İlter, İ. (2019). Akademik motivasyonsuzluk ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt: 52, Sayı: 1, 191-224.
- İnal, A. N. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Science*, 10(3), 203-215.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., ve Godbey, G. (1993). *Negotiation of leisure constraints, leisure Sciences*, 151-11.
- Jansen, I., Katzmarzyk, P. T., ve Ross, R. (2004). Waist circumference and not body mass index explains obesity related health risks, *American Journal of Clinic Nutrition*, 379-384.
- Jenkins, J. J., ve Piagram, J. J. (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation-L*, London: Routledge.
- Kapkar, A. (2018). Sosyal Medya Uygulamalarında İçerik Pazarlaması ve Marka Bağlılığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Yüksek Lisans Tezi Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., ve Akgül, B. (2016). *Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2006). The Reliability and validity of the Turkish version of "Leisure Constraints Questionnaire". *9th International Sport Sciences Congress, Muğla/ Turkey*, 2006.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent (li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kesim, Ü. (2003). *Türkiye de işyerlerinde rekreasyon uygulamaları*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayınları
- Khanna, G. L., ve Manna, I. (2006). Study of physiological profile of Indian boxers, *J Sports Sci Med.*, 5, 90-98.
- Kul, M., Demirhan, B ve Öçalan, M. (2013). The effect of sport participation on anger control in hearing impaired adolescents, *World Journal of Sport Sciences* 8 (1): ISSN 2078-4724 13-16.

Lavie, C. J., Thomas, R. J., and Squires, R (2009). Exercise training and cardiac rehabilitation in primary and secondary prevention of coronary heart disease, *Mayo Clin Proc.*, Apr; 84(4), 373-383.

Lundgren, L., Bligård, L.O., Brorssona, S. and Osvalder A.L., (2011), Implementation of usability analysis to detect problems in the management of kitesurfing equipment, *Procedia Engineering* 13 (2011) 525–530.

Lundgren, L., Brorssona, S., and Osvalder A.L., (2012), Comfort aspects important for the performance and safety of kitesurfing, *A journal of Prevention, Assesment and rehabilitation*, 41(Suppl. 1): 1221-1225.

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15 (2), 53-62.

Meriç, O. (2019). Geleneksel Sporlarımızdan Kuşak Güreşi Sporcu ve Yöneticilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı*, Edirne.

Middleton, J., and Spanish, P. (1999). Motivation for achievement in mathematics: findings, generalizalious and eriticisin of the research, *IRME January*, 65-88.

Mitchell, T. R. (1997). Matching motivational strategies with organizational context, *Research in Organizational Behavior*, 57-149.

Mull, R. F., Bayless, K. G., and Jameison, L. M. (2006). *Recreational sport management*. USA, Human Kinetics.

Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nagle, J. (2016). *Kiteboarding and snowkiting*. New York: The Rosen Publishing Group.

Nebas, T., Heller, B. (2014) A smartphone based system for kite and board measurements in kitesurfing, *Procedia Engineering* 72 (2014) 477 – 482.

Nickel C, Zernial O, Musahl V, Hansen U, Zantop T, et al. (2004) A prospective study of kitesurfing injuries. *Am J Sports Med* 32: 921-927.

Orak, M. E. (2017). Fiziksel Aktivite Merkezlerine Gelen Bireylerin Hizmet Kalite Beklentisi ve Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Çorum: *Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Çorum.

Öçalan, M., Altay Öcal, Z., ve Yörübulut, S. (2013). Kırıkkale il merkezindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 58-68.

Özdamar K. (2002), Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1. 4. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi, 2002.

Özer, E. ve Çavuşoğlu, F. (2014). Rekreatif bir faaliyet olarak yerel etkinliklerin kırsal turizme etkisi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 191-202.

Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1), 126-131.

Packer, L. (2010). Oxidants, antioxidant nutrients and the athlete, *Journal of Sports Sciences*, 15: 353-363.

Paffenberger, R. S., Blair, S. N. and Lee, M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity, *International Journal of Epidemiology*, 1184-1192.

Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Briere, N. M. and Blais. (1991). Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis les Loisirs (EML). *Communication présentée au congrès annuel de la SQR*, Ottawa 28 octobre, 146.

Prlenda, N., Cigrovski, V., Božić, I., Krčelić T. And Rađević, N., (2015) Relationship between fear and courage with the level of acquired knowledge in kiteboarding, *Sport Science Suppl* , 65- 68.

Raffini, J. (1996). *Intrinsic motivation in the classroom*. Massachusetts: Simon Veschluster Company.

Rojek, C. (2005). *Leisure theory principles and practice*. Newyork: Palgrave Macmillan.

Rojek, C., Shaw, S. M., and Veal, A. J. (2006). *A Handbook of Leisure Studies*. London: Palgrave Macmillan.

Ryan, R., ve Deci, E. (2000). İtrinsic and esrinsic motivations classic definitions. Contemporary, *Educational Psychology*, 54-67.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., ve Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescent. *Medical Science Sports Exercise*, 963-975.

Sarıgöz, A. O. (2019). Spor Eğitimi Alan Ampute Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi, Yaşam Kalitesi ve Boş Zaman Engel Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı*, Bartın.

Sarikol, E., Öçalan, M. ve Öztürk, M.A. (2017). Türk silahlı kuvvetleri bünyesinde yer alan subay, astsubay ve uzman erbaşların fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının belirlenmesi (Çankırı İli Örneği), *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* ISSN: 2536-5339.

Scott, D. (1993). *Zamanı iyi değerlendirmek* (Çev) Ağırlioğlu, N. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

Scott, M. (1995). Zaman yönetimi (A. Çelik, Çev.). (2. Baskı). İstanbul, Rota Yayınları.

Sezgin, E. (2018). Futbolu Bırakan Kişilerde Serbest Zaman Egzersiz Düzeylerinin Genel Sağlık Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı*, Antalya.

Spitek, D. (1998). *Motivation to learn: from theory to practice*, Third Edition. Massachusetts: A Viacom Company.

Şimşek, K. Y. (2012). Türk Ekstrem Sporcularının Spor Tüketim Faktörleri. *Ege Academic Review*, 12.

Şenol, R. (2013). *Dünyaya iz bırakan insanlardan geçmişten günümüze özdeyişler hazinesi*. İstanbul: Yalın Yayıncılık.

Şimşek, A., ve Eroğlu, Ö. (2013). *Davranış bilimleri*, Konya Eğitim Yayınevi.

Şimşek, M. Ş., Çelik, A., ve Akgemci, T. (2019). *Davranış bilimleri*, Yenilenmiş 10. Baskı. Konya: Eğitim Yayınevi.

Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Tarancı, K. (2018). Emniyet Mensuplarının Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Teşkil Eden Faktörlerin Belirlenmesi (Kütahya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Kütahya.

Tezcan, N. (2007). Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: (Kocaeli Trakya Birlik). Yüksek Lisans Tezi *Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Sakarya.

Timoty, D. J., and Kim, S. (2015). "Understanding the tourism relationships between South Korea and China: a review of influential factors. *Current Issues in Tourism* 18(5), 413-432.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* 5.Edition, London: Routledge Taylor and Francis Group.

Torkildsen, G. (2011). *Sport and leisure management*, USA: Simultaneously Published.

Türken, H. (2018). Kırıkkale’de Görev Yapan Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Etkinliklerinde Sporun Yeri. Yüksek Lisans Tezi *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kırıkkale.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt 23, Sayı 2, 248-252.

Uçurtma Country Akyaka. (2021)., Uçurtma country aktivite fotoğraflar sayfası <http://www.ucurtmacountry.com> adresinden alındı.

Ulusoy, A. (2003). *Gelişim ve öğrenme*, 2. Baskı. Ankara.: Arı Yayıncılık.

Uyanık, B., Türker, N., Barlas,B.,(2019), Türkiye’de Meydana Gelen Su Sporları Kazalarının İncelenmesi, *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2019, 9 (2), 457-471.

Ünal, B. (2019). Masa başı Çalışanların Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Depresyon ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Antalya Yüksek Lisans Tezi: *Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı*, Antalya.

Üstün, Ü. D. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması Yüksek Lisans Tezi *Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kütahya.

Vaithilingham, I., Polkinghorne, K. R., Atkins, R. C., ve Kerr, P. G. (2004). Time and exercise improve phosphate removal in hemodialysis patients. *American Journal of Kidney Disease*, 85-89.

Vercruyssen, F., Blin, N., Huillier, D Brisswalter, J. (2005), Assessment of physiological demand in kitesurfing, *Eur J Appl Physiol* 105:103–109.

World Sailing. Class Rules. Available online: <https://www.sailing.org/tools/documents/FKCR20200701-%5b26360%5d.pdf> (accessed on 2 December 2020).

Yaşar, O. (2016). Çanakkale boğazi doğu kıyılarında su sporlarından rüzgâr ve uçurtma sörfünün gelişimi ve yaşanan sorunlar. *Kesit Akademisi Dergisi*, 9-30.

Yerlisu Lapa, T., ve Yağar, G. (2015). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması,2.*Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi*, 28-30 Mayıs. Afyon Türkiye.

Zorba, E. (2012). The perception of sport for all in the world and in Turkey, *The Online Journal of Recreation and Sport*, 1-11.

EKLER

EK-1. Anket Formu

ANKET FORMU		
Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz, Motivasyonları ve Engelleri Üzerine Bir Araştırma		
Bu anket formu Serbest Zaman Katılımınızı, serbest zaman egzersiz düzeyinizi, serbest zaman motivasyonunuzu ve katılımınıza engel olan unsurları belirlemeye yönelik hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder eğitim öğretim hayatınızda başarılar dileriz		
Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi -Kırıkkale		
1.Yaşınız:		
2.Cinsiyetiniz	(1) Kadın (2) Erkek	
3. Yaşadığınız Şehir		
4. Kaç Yıldır Uçurtma Sörfü ile İlgilisiniz?		
5.Uçurtma Sörfü branşında Milli Sporcu musunuz?	(1) Evet (2) Hayır	
6.Uçurtma Sörfünü Bir Kulüple veya Ferdi olarak mı yaparsınız?	(1) Ferdi (2) Kulüple	
7.Toplumsal genelini düşünerek ekonomik gelir düzeyinizi belirtiniz?	(1) Çok Kötü (2) Kötü (3) Orta (4) İyi (5) Çok İyi	
8. Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz?	(1) Hiç Katılmıyorum (2) Düzensiz katılıyorum (3) Düzenli katılıyorum	
9 Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?	(1) Hiç (2) Çok Nadir (3) Bazen (4) Sık Sık	
10. Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)?		
Aktivite Çeşitleri	Evet	Hayır
1 Evde yapılan işler	()	()
2 Sportif etkinliklere katılarak (seyirci veya aktif katılımcı)	()	()
3 Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak	()	()
4 Açık alandaki etkinliklere katılarak	()	()
5 Turistik etkinliklere katılarak	()	()

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKETİ

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız serbest zaman egzersiz düzeyinizi ölçmeye yöneliktir. Serbest zaman egzersizi enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket olarak değerlendirilmektedir. Serbest zaman egzersizi, spor (futbol, basketbol...) aktif rekreasyon aktivitesi (koşu, yoga...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut geliştirme gibi) sınıflara ayırabiliriz. Bu tanım iş ve okul içinde yapılan egzersizlerden hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda (beden eğitim dersi) ya da evde (temizlik...) yaptığınız egzersizleri göz önünde bulundurmayınız.

Bir haftanız göz önünde alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç kez egzersiz yapıyorsunuz

a) Zorlayıcı/Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımlı) (örneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kaykay, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet gibi)

Haftada kez

b) Orta şiddetli fiziksel aktivite (Fazla Yorucu Olmayan) (örneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)

Haftada kez

c) Hafif şiddetli fiziksel aktivite (Yorucu Olmayan) (örneğin; yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi)

Haftada kez

SERBEST ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ				
Aşağıda sportif rekreasyonel aktivitelere katılımınızı engelleyebileceği düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Bu ifadelerin rekreasyonel etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz.	Kesinlikle önemsiz	Önemsiz	Önemli	Çok önemli
Birey psikolojisi				
1. Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
2. Kendini yorgun hissetmek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
3. Sakatlanmaktan korkmak	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
Bilgi eksikliği				
4. Nereden öğreneceğini bilmemek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
5. Nerede katılacağını bilmemek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
6. Öğretecek kimsenin olmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
Tesis				
7. Tesis donanımının yetersiz olması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
8. Tesislerin yetersiz olması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
9. Tesislerin kalabalık olması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
Arkadaş eksikliği				
10. Arkadaşlarının zamanının olmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
11. Beraber katılacak kimsenin olmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
12. Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
Zaman				
13. Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
14. Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
15. Program zamanlarının uygun olmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
İlgili eksikliği				
16. Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
17. İlgili olmamak	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
18. Rutin programı bozmak istememek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)

SERBEST ZAMAN MOTİVASYON ÖLÇEĞİ					
Serbest zamanınızda en sık yaptığınız etkinlikleri belirtiniz ve aşağıdaki sorulara cevap veriniz. Aşağıdaki ölçeği kullanarak, serbest zamanlarınızda yaptığınız etkinliklere katılma nedeninize uygun seçeneği belirtiniz Genellikle serbest zaman etkinliklerinizi neden yaparsınız?	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.diğer işleri yapmaktan kurtulmak için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
2.yeni şeyleri öğrenmekten çok keyif aldığım ve doyum hissettiğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
3. Daha sonraki yaşamımda kullanabileceğim sosyal, fiziksel veya zihinsel yetenekleri geliştirmenin iyi bir yolu olduğunu düşündüğüm için.	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
4. Heyecan verici deneyimler yaşadığımı düşünüyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
5.serbest zaman aktivitelerini neden yaptığımı bilmiyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
6. Mücadele gerektiren ilginç şeylerin üstesinden gelmeye çalışmak doyum hissi veriyor	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
7. Serbest zamanın mı doldurmak benim için çok önemlidir.	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
8. Hiçbir iş yapmayan birisi gibi görünmek istemediğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
9. Bana çekici gelen konular hakkında daha fazla bilgi edinmenin beni memnun etmesi	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
10. Kişisel düzeyde gelişim sağlamanın bir yolu olarak gördüğüm için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
11. Bu tür aktiviteleri yaparken kendimi özgür hissettiğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
12. Emin değilim ama serbest zaman aktivitelerinin bana uygun olmadığını düşünüyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
13. İlginç aktiviteler yaparak kendimi aştığımı hissediyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
14. Hayatta mutlu olmak için serbest zaman aktivitelerine gerçekten ihtiyaç duyulduğu için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
15. Bazen diğerleri tarafından takdir edilmemi sağladığı için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
16. İlgimi çeken konuları derinliğine anlamama imkân verdiği için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
17. Diğer alanlarda benim için önemli olan becerileri kazanmanın bir yolu olarak gördüğüm için,	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
18. Serbest zaman aktivitelerinin beni gerçekten asil hissettirdiği için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
19.emin değilim ama çok iyi yapabileceğim bir aktivitenin olmadığı gibi bir fikrim var	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
20. Mücadele gerektiren aktiviteleri yaparken kendimi aştığımı hissettiğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
21. Kendimi kesinlikle meşgul hissetmek istediğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
22. Diğerlerine kendimi dinamik bir insan olduğunu göstermek için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)

23. İlginç alanları keşfetmeme izin verdiği için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
24. Kendimin diğer yönlerini keşfetmenin bir yolunun da serbest zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
25. Tamamen rahatlama hissi verdiği için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
26. Bilmiyorum ama serbest zaman aktivitelerine katıldığım süreleri zamanımı boşa harcamış gibi düşünüyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
27. Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken kendimi hoşnut hissediyorum.	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
28. serbest zamanlarımda kendimin kesinlikle iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)





