

Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi

Recep AYHAN ¹ , Mehmet ÖÇALAN ² 

¹ Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KIRIKKALE

² Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KIRIKKALE

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.971451

Öz

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 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. Katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkek, çoğunluğu 30 yaş altında, sosyo-ekonomik durumu ve serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyi iyi düzeyde olan bireylerdir. Serbest zaman motivasyon ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında, bilmek-başarmak boyutunda en yüksek değer elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise en düşük değer elde edilmiştir. Serbest zaman engelleri ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında ise tesis alt boyutunda en yüksek ortalama değer elde edilmiştir. Birey psikolojisi alt boyutunda ise en düşük değer elde edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların bazı demografik özellikleri ile serbest zaman motivasyonları ve engelleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur..

Anahtar sözcükler: Serbest zaman motivasyon, Serbest zaman engelleri, Serbest zaman egzersiz, Uçurtma sörfü

Investigation of Leisure Time Exercise Levels, Leisure Time Constrains and Motivations of Individuals Interested in Kitesurfing

Abstract

The aim of this study is to determine and examine the leisure exercise levels, leisure barriers and motivations of individuals who are interested in kitesurfing, an extreme sport, according to some demographic variables. The sample of the study consists of 213 volunteer individuals living in 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 sampling model. In the research, a personal information form created by the researcher to collect demographic information such as age, gender, socio-economic level, as well as the Leisure Time Exercise Questionnaire, Leisure Motivation Scale and Leisure Time Constrains Scale were used as data collection tools. 47.4% of the participants are women, 52.6% are men, most of them are under the age of 30, their socio-economic status and participation in leisure activities are at a good level. Considering the sub-dimensions of the leisure motivation scale, the highest value was obtained in the dimension of knowing-achievement. The lowest value was obtained in the dimension of amotivation. Looking at the sub-dimensions of the leisure time constrains scale, the highest average value was obtained in the sub-dimension of the facility. The lowest value was obtained in the sub-dimension of individual psychology. In addition, significant differences were found between some demographic characteristics of the participants and their leisure motivations and constrains.

Keywords: Leisure time motivation, Leisure time constrains, Leisure time exercise, Kitesurfing

Giriş

Elias'ın (2000) 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 membadır (Eilon, 1993). Azlığında fazlasıyla elem duyulan iki şey zaman ve paradır (Akataş, 2003). Günümüzde insani ihtiyaçların ve yaşam kalitesinin göstergesi olan paranın kaybedildiği zaman geri kazanılması veya yerinin doldurulması mümkün olabileceken, zaman kavramının geri getirilmesi veya kazanılması mümkün olmamaktadır. Zamanın kullanım bölümleri bazı teorisyenler tarafından benzer şekilde sınıflandırılmıştır. Günümüzde en çok kullanılan sınıflandırma Meyer ve diğerleri tarafından; serbest veya boş zaman (leisure time), mesai (çalışma) zamanı, iş dışı zaman (Free time), existence time kelimesinden çevrilen var olma zaman olarak yapılan sınıflandırmadır (aktaran Karaküçük ve Gürbüz 2007).

Serbest zaman, bir bireyin ilgi alanına giren faaliyetlerin peşinden gidebileceği uygun zamanları temsil eder. Birçoğumuza 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 ve Vanderburg, 2011). Serbest zaman, İnsan Hakları Evrensel Beyanamesi ile korunan temel insan haklarından biridir. Bu hak beyannamenin 24. Maddesinde; "her bireyin çalışma saatleri ve ücretli periyodik tatiller makul sınırlaması da dahil olmak üzere dinlenme ve serbest zaman hakları vardır" şeklinde

belirtmiştir. 27. Madde de ise; “her ferdin, toplumun kültürel yaşamına özgürce katılma, sanattan zevk alma ve bilimsel ilerlemeden ve faydalarından faydalanma hakkı vardır” ifadeleri yer alır (Cushman, Veal ve Zuzanek, 2005).

Kişilerin eğlence ve dinlence gereksinimleri, serbest zamanın verimli kullanımıyla 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 bütünlüklü olmalarında büyük bir etken olarak dikkat çeker. Bireyden bireye, toplumdan 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 olmasıdır. Serbest zamanı değerlendirme etkinliklerine katılım ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Donald ve Havighurst (1958) serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmada; zaman geçirmek, işten 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 gibi etmenlerin motive edici olduğunu düşünmüştür.

Kelime kökeni Latince “movere” (hareket etmek) ve “stimulate” (uyarmak) İngilizce ve Fransızcadan “motive” kelimesinden türemiştir ve uyarıcı, teşvik edici gibi anlamlarda kullanılır (Erol, 2004). Mitchell’e (1997) 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 çeşitleri; içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk alt başlıklarında incelenmiştir. Ryan ve Deci (2000) içsel motivasyonu, öğrenme gereksinimi ve muvaffakiyet hissini tabii ortamlar içerisinde geliştirdiği 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). 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 ilgilendir. Yani eylemin kendisiyle yeterince ilgilenmez. Eylemi ceza veya ödülle sonuçlanan bir eylem olarak gördüğünden, dış motivasyonun ele alınmasını bekler. Dışsal motivasyon insanların ödüllere veya cezalara göre hareket etmesine neden olur (Hoy ve Miskel, 2010). 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).

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 ve Pang, 2012). Alexandris ve Carroll (1997), rekreasyonel sporlara katılım ile içsel ve dışsal motivasyon ve motivasyon eksikliği arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için bir araştırma yaptı. Engellerin aşılmasında motivasyonun büyük önem taşıdığına altını çizen bu çalışmada, bireysel engel algısı yerine motivasyon düzeyinin artırılabilceğini ve böylece motivasyonun giderilebileceğini ve böylece sıklığının artırılacağını vurguladılar.

Serbest zaman etkinliklerine katılma motivasyonu yüksek olan kişilerin etkinlik bitiminde yüksek düzeyde tatmin olacağı söylenebilir. 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 iletildiğinde, daha sağlıklı ve daha kaliteli bireyler büyümeye başlayacaktır (Alexandris ve Carroll, 1997).

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). 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 ve Piagram, 2003). Buna göre rekreasyonel faaliyetlere katılım engelinde en büyük etken bireyin kendisidir. Bununla birlikte, yapısal faktörler, katılımın önündeki engel üzerinde en az etkiye sahiptir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

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, Öçalan ve Öztürk, 2017).

Fiziksel aktivitenin, korunma ve tedavi açısından birçok sağlık dalıyla (fiziksel ve zihinsel) ilişkili olduğu ve yaşam kalitesine olumlu etkisi olduğu biliniyor. 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).

Egzersiz yapan bir kişiyi gözlemlediğimizde, vücutlarında kasların kasıldığını ve harekete geçeceğini fark edeceğiz. Bu da kasın ne kadar dayanıklı olduğunun bir göstergesidir. Kassal dayanıklılık sağlığımız için önemlidir. İyi bir kassal dayanıklılığı elde etmek için antrenman, mesafe koşusu gibi tekrarlayan kas kullanımını içeren spor ve fiziksel aktiviteler serbest zamanlarda sıkça tercih edilmelidir (Gibson, Ferguson ve Walton, 2002).

Egzersiz sırasında kalp ve dolaşım sisteminin görevi çalışan dokulara ihtiyacı olan kanı sağlamaktır. Böylelikle doku ve kaslar ihtiyaç duydukları oksijeni ve diğer besinleri alırlar ve metabolik aktivitelerden kaynaklanan artık maddeleri organizmadan uzaklaştırırlar. Dolaşım sisteminin uzun süren egzersizlerde ikincil görevi olan vücut ısısını normal vücut faaliyetlerinin devam edebileceği ölçüde tutmaktır (Hedelin, Kentta, Wiklund, Bjerie ve Henriksson, 2000). Yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme, bahçe işleri ve dans gibi 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).

Paraşüt ve yelken özelliklerini ihtiva eden uçurtma (kite), kendine özgü sörf tahtası(board), sağlam özellikli bir ip ve kontrol çubuğu temel teçhizatlarıdır. Paraşütü akla getiren uçurtmanın kontrolü, çubuk(bar) olarak isimlendirilen bir kontrol çubuğu ile sağlanabilmektedir. Board ise uçurtmayı yönlendirmeyi ve su üzerinde kaymayı sağlamaktadır (Bil ve Yılmaz, 2017).

Türkiye’de uçurtma sörfü Türkiye Yelken Federasyonu bünyesinde faaliyet gösterir ve temsil edilir. Federasyon bünyesinde 2021 yılı verilerine göre yalnızca 78 sporcu lisanslı olarak bu sporu icra etmektedir (TYF,2021). Uçurtma sörfü harika bir ekstrem spordur. Ama güvenli bir sürüş ve öğrenmede mesafe kat etmek için bu sporu iyi bilen bir sporcu veya ehil bir eğiticiden öğrenmek şiddetle tavsiye edilir (Ian, 2002). Rüzgârın ve kıyıların bol olduğu üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde, uçurtma sörfü için tercih edilen destinasyonlar sırasıyla İstanbul Kilyos ve Kuruçeşme kıyıları, Çanakkale İli Gökçeada Kefalos Koyu kıyıları, İzmir İli Çeşme (Alaçatı) kıyıları, Muğla İli Bodrum (Yalıkavak), Marmaris ve Gökova Körfezi (Akyaka) kıyıları olarak dikkat çekmektedir. Türkiye’ de Coğrafi ve iklimsel olarak daha çok uçurtma sörfü yapılabilecek bölge olmasına rağmen henüz cazibe merkezi olmayı başaramamışlardır (Yaşar, 2016).

Bu bilgiler ışığında uçurtma sörfü gibi en yüksek risk ve heyecan faktörlerine sahip branşlara katılan kişilerin motivasyon düzeyinin yüksek olması beklenmektedir. Serbest zaman engelleri ile baş etmede serbest zaman motivasyon düzeylerinin etkisini incelemenin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Serbest zaman literatüründe önemli yere sahip olan serbest zaman motivasyonu, engelleri ve egzersiz düzeyleri ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde yeterli çalışmanın bulunmaması, özellikle serbest zaman egzersiz düzeyinin genellikle dezavantajlı gruplarla çalışılması ve uçurtma sörfü gibi ekstrem sporlara ilgi duyan bireylerle ilgili çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır.

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle, 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.

Yöntem

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 101 kadın (%47,4), 112 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, 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- SZEA (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.

Anketin Üçüncü kısımda Pelletier ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiş, sırasıyla Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından geçerlik güvenilirlik 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), Uyarlanma; (11.,

18. ve 25. maddeler), İçe atım/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, uyararı yaşama alt boyutunda 0,65, özdeşim/içe atım 0,64, dışsal düzenleme 0,65 ve toplam iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Cronbach (1951) iç tutarlılık katsayısı "1" değerine ne kadar yakın olursa iç tutarlılığın(güvenirlik) o derecede yüksek olacağı sonucuna varmıştır. Bu ağılamda elde edilen güvenilirlik değerlerinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

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 güvenilirlik katsayısı çalışmamızda ölçeğin bütünü için 0,85 olarak hesaplanmıştır.

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. 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.

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 post hoc 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.

Bu araştırma, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 18.05.2021 tarih ve 2021 SBB/005 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ölçeğe ilişkin katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda Tablo 1'de katılımcıların demografik özelliklerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik Özellikler Tablosu		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 sporculuk	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 Tablo 1'e göre araştırmaya katılan bireylerin %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. Katılımcıların %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 yapanların oranı %24,4'tür. Gelir düzeylerine bakıldığında %47,7'si orta, %30,0'u iyi düzeyde gelire sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan uçurtma sörfçülerinin %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 ve Antalya illeri öne çıkmaktadır.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman egzersiz ölçüğüne verdikleri cevaplara göre fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmış ve elde edilen verilerin frekans dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi frekans dağılımı

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyi	N	Yüzde
Aktif değil	7	3,3
Orta düzeyde aktif	19	8,9
Aktif	187	87,8
Toplam	213	100,0

Buna göre katılımcıların 87,8'i aktif, %8,9'u orta düzeyde aktiftir. Aktif olmayanların oranı ise sadece %3,3 olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon ölçeğine verdikleri cevaplara göre elde edilen verilerin frekans dağılımları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. 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

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon düzeylerinin $x=3,28\pm 0,58$ ortalama ile orta düzeyde (ne katılıyorum ne katılmıyorum) olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise bilmek-başarmak boyutunda $x=3,74\pm 0,82$ ortalama ile en yüksek değer elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise $x=2,33\pm 1,04$ 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.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engelleri ölçeğine verdikleri cevaplara göre elde edilen verilerin frekans dağılımları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. 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

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engelleri $x=2,52\pm 0,50$ 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 $x=3,38\pm 0,74$ 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 $x=2,43\pm 0,76$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiş olup, bu sonuca göre birey psikolojisi ile ilgili engellerin önemsiz seviyede olduğunu görmekteyiz.

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T-testi analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran T-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
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.

Motivasyon ölçeğinin genel ortalamalarına bakıldığında 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 ($p<0,05$).

Katılımcıların serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T-testi analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran T-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
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.

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

Serbest zaman engelleri ölçeğinden elde edilen sonuçları yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz tek yönlü ANOVA testi analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Serbest zaman engellerini yaş değişkenine göre karşılaştıran tek yönlü ANOVA Testi

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	f	p	Fark
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 genel ortalamalarına bakıldığında 30 yaş altı (1. grup) uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin ($x=2,61\pm 0,51$), 30-39 yaş (2. grup) grubundaki kişilere göre ($x=2,41\pm 0,52$) anlamlı bir düzeyde farklı oldukları görülmektedir ($p<0,05$).

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 Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Fiziksel aktivite seviyesi ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi 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 Skoru	p	,599	,000	,005	,004	,293	,001
	N	213	213	213	213	213	213

* Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır

** Korelasyon çift yönlü 0,01 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.

Araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite toplam skorları ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Fiziksel aktivite seviyesi ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi 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 Skoru	p	,331	,249	,011	,013	,024	,537	,087
	N	213	213	213	213	213	213	213

* Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır

** Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır

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.

Araştırmaya katılan kişilerin motivasyon düzeyleri ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Motivasyon düzeyleri ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi 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

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.

Tartışma

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'in (2012) 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. Çalışmamızda gönüllü katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkektir. Yani cinsiyet değişkeni dağılımın homojene yakın olduğu söylenebilir. Ceylan'ın (2009) 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 arttığı söylenebilir. Çalışmamızda gönüllü katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkektir. Yani cinsiyet değişkeni dağılımın homojene yakın olduğu söylenebilir. 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 gösterdiği söylenebilir.

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. Uçurtma sörfü sporu sporcularının yalnızca %6,6'sı uluslararası düzeyde ülkemizi temsil etmişlerdir ve yalnızca 78 sporcu lisanslı olarak uçurtma sörfü sporunda ulusal ve uluslararası faaliyetlere katılmaktadırlar (TYF, 2021). Gençlerin bu spora olan ilgisi ve kulüple faaliyet gösteren ve lisanslı 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 değerlendirdikleri söylenebilir. Gelir düzeylerine bakıldığında araştırmaya katılan uçurtma sörfçülerin 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. Araştırmamızı destekleyen Bayansaldüz'un (2021) uçurtma sörfçüler ile gerçekleştirdiği bir çalışmada katılımcıların gelir düzeylerinin %92'sinin orta ve iyi düzeyde olduğu, uçurtma sörfü sporunu icra etmek için büyük çoğunluğunun yıllık 5000 TL üzerinde harcama yaptıkları, hatta %21,59'luk bir kısım 20000 TL üzerinde yıllık harcama yaptıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcılara hangi şehirde yaşadıkları sorulduğunda sırasıyla en çok İzmir, Muğla, İstanbul ve Antalya 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, İzmir gibi illerimizin deniz kenarında olması ve rüzgâr elverişliliği açısından çok iyi bir destinasyonda olmalarından bu sporun mevzubahis illerimizde daha fazla tercih edildikleri görülmektedir. Yine rekreasyonel turizm potansiyeli açısından uçurtma sörfçüleri ile ilgili yapılan bir çalışmada katılımcıların neredeyse %90'ının Ege, Marmara, Akdeniz bölgesinde, %3'lük bir kısım ise yurtdışında ikamet ettiklerini belirtmişlerdir (Bayansalduz, 2021).

Bireylerin serbest zaman egzersiz anketine verdikleri cevaplara göre fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmış ve aktif olmayan kişilerin oranının sadece %3,3 olduğu görülmektedir. Ünal'ın (2019) masa başı çalışanlarla yaptığı çalışmasında katılımcıların ortalama aktif olmadığı görülmektedir. Gaziantep ilinde Kapalı ceza infaz kurumlarında kalan hükümlülerin katıldığı bir çalışmada ise otuz yaş altında olan mahkumların aktif, 31-40 yaş arasında olanların ise orta derecede aktif oldukları bulunmuştur (Aksoy, 2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise 27,94'lük ortalama puan ile öğrencilerin aktif oldukları tespit edilmiştir (Aktaş ve Çelebi, 2018).

Serbest zaman motivasyon ölçeğinin genel ortalamalarına bakıldığında kadınların düzeylerinin erkeklerin düzeylerine göre literatürdeki birçok çalışmanın aksine anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızdan farklı olarak Meriç'in (2019) 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.

Çalışmamızda katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen en önemli faktörün "Tesis" olduğu belirlenmiştir. Gürbüz ve Henderson'un (2014) serbest zaman engel düzeylerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, katılımcıların en büyük engeli tesis/ulaşım/hizmet gibi yapısal etmenlerde yaşadığı sonucu araştırmamızı desteklemektedir.

Serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T-testi sonuçlarına göre serbest zaman engelleri ortalamasının cinsiyete göre kadınların erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fazla oranda engel yaşadıkları tespit edilmiştir. 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 gösterdikleri söylenebilir. Serdar'ın (2021) fitness merkezi katılımcıları üzerine yaptığı bir araştırmada çalışmamızın aksine serbest zaman engelleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Kamu personeli ile yapılan bir araştırmada ise birey psikolojisi ve ilgi eksikliği alt boyutlarında erkeklerin kadınlardan anlamlı düzeyde fazla engel yaşadığı görülmektedir (Çakır, Şahin, Serdar ve Parlakkılıç, 2016).

Serbest zaman engelleri genel ortalamalarına bakıldığında 30 yaş altı uçurtma sörfçülerin 30-39 yaş grubundaki kişilere göre anlamlı bir fark ile daha fazla engeller yaşadıkları görülmüştür. Ankara ilinde fitness klübü ve sağlık klübü üyeleri ile yapılan bir araştırmada serbest zaman engelleri arkadaş eksikliği alt boyutunda 36-45 yaş grubu katılımcıların daha genç gruplardan anlamlı düzeyde daha az engel yaşadığı görülmüştür (Koçak, 2017). Çalışmamızın aksine birçok çalışma yaş ve serbest zaman engellerinin de doğru orantılı olarak arttığını yani yaşın arttıkça engellerinde artacağını söyler (Alexandris ve Carroll, 1997).

Uçurtma sörfçülerin fiziksel aktivite toplam puanları ile serbest zaman motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizine göre, bilmek başarmak boyutundaki motivasyonları arasında ve genel motivasyon düzeyleri ile aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Yine katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile uyarıcı yaşama boyutundaki motivasyonları arasında ve özdeşim boyutundaki motivasyonları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Gümüş ve Işık'ın (2018) aday öğretmenler ile yaptığı bir çalışmada çalışmamıza benzer şekilde katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile serbest zaman motivasyon ölçeği alt boyutlarında düşük ve orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça az da olsa serbest zaman motivasyon düzeylerinin de artacağı düşünülebilir.

Araştırmaya katılanların 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. 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 katılımı 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. Bu nedenle sörfçülerin karşılaştıkları serbest zaman engelleri düzeylerinin artmasıyla çok az da olsa motivasyonsuzluk düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

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 aşılmalıdır.

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 öğretilbilir.

Yazar notu

Bu çalışma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek lisans öğrencisi Recep Ayhan'ın hazırladığı "Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi" isimli yayımlanmamış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: RA, MÖ; Araştırma Tasarımı: MÖ; Verilerin Analizi: RA; Makale Yazımı: RA, MÖ; Eleştirel İnceleme: MÖ

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Recep AYHAN

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KIRIKKALE

ORCID: 0000-0002-6577-1266

E-posta: bahadir7121@gmail.com

Kaynaklar

1. Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 281-300.
2. Aksoy, F. (2018). *Kapalı ceza infaz kurumlarında kalan tutuklu/hükümlülerin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeyleri Gaziantep ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
3. Aktaş, I. ve Çelebi, M. (2018). The relationship between leisure time exercise and social appearance anxiety of students from school of physical education and sports. *The Journal of International Education Science*, 14, 117-125.
4. Alexandris, K., Kouthoris, C. ve Giggolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation, and alpine skiing participation. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 648-667.
5. Alexandris, 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.
6. Ayhan, C., Eskiler, E. ve Ekinci N., E. (2018, September). *Extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. 2. International Academic Sport Research Congress, Batumi.
7. Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2021). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.
8. Bayansalduz, A. (2021). *Türkiye' de uçurtma sörfü (kiteboard) branşı ve rekreasyonel turizm potansiyeli* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
9. Bil, E. ve Yılmaz, F. (2017). Sakin ada Gökçeada örneğinde eko turizm. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 157-172.
10. Ceylan, M. (2009). *Rekreasyonel uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Muğla.
11. Chen, M. ve Pang, X. (2012). Leisure motivation: An integrative review. Social behavior and personality. *An International Journal*, 40(7), 1075-1081.
12. Coyne, P., Neyeberg, C. ve Vanderburg, M. L. (2011). *Developing leisure time skills for persons with autism*. Texas: Future Horizons Inc.
13. Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
14. Cushman, G., Veal, A. J. ve Zuzanek, J. (2005). *Free time and leisure participation international perspectives*. Ontario: Cabi Publishing.
15. Çakır, V.O., Şahin, S., Serdar, E. ve Parlaklıç, Ş. (2016). An examination of public employees the level of constraint of leisure and life satisfaction. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 136-142.
16. Donald, M. N. ve Havighurst, R. J. (1958). The meanings of leisure. *Chapel Hill*, 37(1), 355-362.
17. Eilon, S. (1993). Time management. *Omega International Journal of Management Science*, 11-21.
18. Elias, N. (2000). *Zaman üzerine* (Çev. V. Ataman). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
19. Erol, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
20. George, D. ve Mallery, P. (2003) *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
21. Gibson, J., Ferguson, M. ve Walton, M. (2002). *Leisure and recreation options vacational a-level*. Harlow: Pearson Education Limited.

22. **Godin, G. ve Shephard, R.** (1985). Godin leisure time exercise questionnaire. *Official Journal of The American College of Sport Medicine*, 141-146.
23. **Gümüş, H. ve Işık, O.** (2018). The relationship of physical activity level, leisure motivation and quality of life in candidate teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
24. **Güngörmüş, H. A.** (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation Scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational*, 1209-1216.
25. **Gürbüz, B. ve Henderson, H.A.** (2014). Leisure activity preferences and constraints: perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
26. **Gürbüz, B., Öncü, E. ve Emir, E.** (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131.
27. **Hedelin, R. G., Kentta, U., Wiklund, P., Bjerie, K. ve Henriksson, L.** (2000). Short-term overtraining: effects on performance, circulatory responses, and heart rate variability. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(8), 1480-1484.
28. **Hoy, W. K. ve Miskel, C. G.** (2010). *Education Management* (Çev. S. Turan). Eğitim Yönetimi, Ankara, Nobel Yayıncılık.
29. **Ian, C.** (2002). *Kitesurfing the complete guide*. Cumbria: Lakes Paragliding Publishing.
30. **İlter, İ.** (2019). Akademik motivasyonsuzluk ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 52(1), 191-224.
31. **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*, 79(3), 379-384.
32. **Jenkins, J., & Pigram, J. (Eds.)** (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. Routledge.
33. **Karaküçük, S. ve Gürbüz, B.** (2006, November). *The Reliability and validity of the Turkish version of "Leisure Constraints Questionnaire"*. 9th International Sport Sciences Congress, Muğla.
34. **Karaküçük, S. ve Gürbüz, B.** (2007). *Rekreasyon ve kent(l)leşme*. Ankara: Gazi Kitapevi.
35. **Koçak, F.** (2017). Leisure constraints and facilitators: perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-47.
36. **Meriç, O.** (2019). *Geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Edirne.
37. **Middleton, J. ve Spanish, P.** (1999). Motivation for achievement in mathematics: findings, generalizations and criticism of the research. *IRME January*, 30(1), 65-88.
38. **Mitchell, T. R.** (1997). Matching motivational strategies with organizational context. *Research in Organizational Behavior*, 19, 57-150.
39. **Mutlu, İ.** (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (Kayseri ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
40. **Orak, M. E.** (2017). *Fiziksel aktivite merkezlerine gelen bireylerin hizmet kalite beklentisi ve motivasyonlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
41. **Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Birere, N. M. ve Blais.** (1991, October). *Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis les Loisirs (EML)*. Communication Présentée au Congrès Annuel de la SQRP, Ottawa.
42. **Ryan, R. ve Deci, E.** (2000). Intrinsic and extrinsic motivations classic definitions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
43. **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*, 2(1), 14-30.

44. **Serdar, E.** (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61.
45. **Şimşek, K. Y.** (2012). Türk ekstrem sporcularının spor tüketim faktörleri. *Ege Akademik Bakış*, 12, 71-84.
46. **Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S.** (2007). *Using multivariate statistics (5th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
47. **TYF (2021 Temmuz)**. Uçurtma sörfü. Erişim Adresi: <https://www.tyf.org.tr/sayfalar/ucurtma-sorfu/ozlemlale@tyf.org.tr>.
48. **Ünal, B.** (2019). *Masa başı çalışanların serbest zaman egzersiz katılımı, depresyon ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
49. **Yaşar, O.** (2016). Çanakkale boğazı doğu kıyılarında su sporlarından rüzgâr ve uçurtma sörfünün gelişimi ve yaşanan sorunlar. *Kesit Akademisi Dergisi*, 4, 9-30.
50. **Yerlisu Lapa, T. ve Yağar, G.** (2015, Mayıs). *Serbest zaman egzersiz anketinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması*. 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Afyon.