

Serbest Zaman Motivasyonu Olarak Macera Rekreasyonuna Katılan Gençlerin Özgüvenlerinin İncelenmesi

Burak GÜRER

Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Gaziantep, Türkiye, burakgurur27@gmail.com

Özet

Pek çok ülkede, gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için yeni yaklaşımlar kullanılmaktadır. Serbest zamanlarda yapılan macera rekreasyonunda bu yaklaşımlardan biridir. Araştırmada serbest zaman motivasyonu olarak macera rekreasyonuna katılan gençlerin özgüvenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla Gaziantep ilinde yer alan macera parklarına giden gençler evreni, Erikçe Ormanı macera parkındaki etkinliklere katılan gençler ise örnekleme oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Pelletier ve ark.,(1991) tarafından geliştirilmiş olan, ilk defa Mutlu (2008) tarafından daha sonra Güngörmüş (2012) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" ve Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımına bakılmış ve Independent Samples t test, Tek yönlü (One way) Anova testi ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçta daha önce macera rekreasyonuna katılım ve sporcu lisansı durumuna göre anlamlı farklar bulunmuştur. Cinsiyet ve yaşa göre bir fark tespit edilmemiştir. Serbest zaman motivasyonu ile özgüven arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Serbest zamanda yapılan macera rekreasyonunun özgüveni desteklediği söylenebilir. Macera rekreasyonuna katılan gençlerin özgüvenlerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Yerel yönetimlerin doğanın korunması şartıyla macera rekreasyonu alanlarını yaygınlaştırması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Macera rekreasyonu, serbest zaman motivasyonu, özgüven

Investigation of Self-Confidence of Young People Participating in the Adventure Recreation as a Leisure Motivation

Abstract

Many nations, new approaches are used to increase the physical activity levels of young people. It is one of these approaches to adventure recreation in leisure. The aim of the study was to examine the self-confidence of young people who participate in adventure recreation as leisure motivation. For this purpose, the young people who went to the adventure parks in the city of Gaziantep and the young people who attended the activities in the Erikçe Forest adventure park formed the sample. The "Leisure Motivation Scale" developed by Pelletier et al. (1991) for the collection of data, first adapted to Turkish by Mutlu (2008) and later by Güngörmüş (2012), and the self-confidence scale developed by Akın (2007). used. SPSS 22.0 statistics program was used in the analysis of the data. The normality distribution of the data was examined and Independent Samples t test, One way Anova test and correlation analysis were used. As a result, significant differences were found according to the participation in adventure recreation and athlete license status before. No difference was found according to gender and age. A midlevel positive correlation was found between leisure motivation and self-confidence. It can be said that adventure recreation in leisure supports self-confidence. It has been found that the self-confidence of the youth participating in adventure recreation is also high. It is recommended that local governments expand adventure recreation areas, provided that nature is preserved.

Keywords: Adventure recreation, Leisure motivation, Self-confidence

SUMMARY

Introduction and Aim: It is called the repulsive motive that provides an emotional increase that provides energy to the person, which enables the person to take action to reach the determined goals by showing the necessary behaviors (Fidan, 1997). In academic affairs, it is also defined as the state of the production of required energy (Bozanoğlu, 2004). More clearly, the energy for the task can be defined as the beliefs, values and goals that determine which task he/she continues and the persistent behavior of the students in achieving these and the standards to complete the task (Wentzel and Wigfield, 2009). As students in the formal education system both personally and their family and social environment desire academic success, it is important to motivate the student academically to achieve academic success. Academic motivation of the student refers to the consideration of all factors related to education. As a result of such cooperation, a suitable environment will be provided for the academic motivation of the student. Thus, the academic success expected from the student will be attained. The Type A concept was first proposed by Friedman and Rosenman in 1974 to definedefinite classes of individuals, who, they supposed, inclined to be overrepresented asclients in their clinical practice. People with Type A personality react to the situation in a very aggressive, achievement-oriented, fast paced, assertive and impatient manner. While people who love competition, who enjoy their time well, who love success and being leaders are defined as individuals

with personality type A (Durna, 2005), individuals who exhibit calm behaviors, act comfortably instead of using their time efficiently, do not like competition, spend their free time with activities, and have low commitment to work. They appear as type B people (Semiz, 2017). Personal differences, planning education and training programs within the framework of these differences are important. Determining the problems related to academic motivation in increasing the success of the students can be seen as an important solution to increasing the success level of the student. Thus, the research is thought to benefit sports science, university policies and literature. **Material and Method:** This study was conducted to examine the academic motivations of students studying at the Faculty of Sports Sciences according to personality 410 students studying in the third and fourth grades of the Faculty of Sports Sciences of Muğla Sıtkı Koçman University, Physical Education and sports teaching, Recreation, Sports Management and coaching education departments formed the research working group. 58.9% of the participants are men, 41.1% are women, 76.7% are in the 21-24 age range, 13.4% are in the 18-20 age range, 8.6% are in the 25-28 age group 1.3% of it is 28 years old and above, 33.5% Sports Management, 29.3% Recreation, 25.1% Physical Education and Sports Teaching and 12% Coach Training department students, 50% are 3rd grade students and the other 50% are 4th grade students. A total of 27 items were to personality types and 20 of which were related to academic motivation. The "A and B personality scale" developed by Friedman and Rosenman and adapted to Turkish by Aktaş and Arikan and the "academic motivation scale" developed by Bozanoğlu (2004) and consisting of three sub-dimensions were used to measure academic motivation. The academic motivation scale has 3 sub scales. It consists of 20 items with sub dimensions of "Self-exceeding", "Use of Information" and "Discovery". The reliability evidence of the total scale was found to be .812. A and B Personality Types Scale is evaluated by multiplying the score obtained as a result of the application of an 8-point Likert scale consisting of seven expressions by 3. If the scores of the participants are more than 10, it is concluded that it is A Personality Type, if it is less than 100, it is a B Personality Type (Aktaş, 2001). The reliability of this scale was found to be $\alpha = 0.72$. Analysis of the data was carried out in SPSS 22 program. By conducting a normality test, it was decided to use non-parametric tests because scales did not show normal distribution. Mann-Whitney U test was used for comparison of paired groups, and Kruskal-Wallis Test was used for comparison of multiple groups. The significance level was accepted as $p < 0.05$. **Results:** According to the results of the normality test conducted with the Shapiro-Wilk test, it was observed that the lower dimensions of the academic motivation scale used in the study and the personality types scale were not normally distributed. The research also used the Mann-Whitney U test for comparing binary variables and the Kruskal-Wallis test for comparing multiple variables. Correlation analysis was performed to see if there was a significant relationship between the lower dimensions of academic motivation and the personality types of participants. As a result of the research, it was concluded that the academic motivation of the Faculty of Sport Sciences students differed significantly according to the personality type, gender, age, course load and class variable, but did not show a significant difference according to the department variable. It has been concluded that the academic motivation of students with personality type A is higher than those of personality type B, when the course load increases, the academic motivation of students decreases and the academic motivation of female students is higher.

1. GİRİŞ

Doğada gerçekleştirilen macera etkinliklerine katılım oranları, risk ve macera içeren programlarda tüm zamanların en yüksek seviyelerine ulaşmıştır (Razak, 2013). Macera, kişilerin gündelik yaşamdan uzaklaşması ve farklı içerikleri olan etkinliklerle ilgilenmesidir (Gyimothy ve Mykletun, 2004). Böylelikle macera; riski bulunan, tehlikeli olan, bilinmeyen ve sonucu kestirilemeyen deneyimler içeren bir etkinlik olarak gözükmektedir (Callendara ve Page, 2003). Macera rekreasyonu ise, tarihsel olarak belirsizlik içeren, serbest zaman olarak nitelendirilmiş olup gerçek veya görünür risk unsurlarını içeren doğal çevre ile etkileşimi kullanan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır (Ewert ve Hollenhorst, 1989). Macera rekreasyonu, fiziksel ve entelektüel olarak zorlayıcı olma eğiliminde olan ve ağırlıklı olarak doğal ortamlarda yapılabilen belirli bir serbest boş zaman biçimidir (Little, 2002). Macera rekreasyon programlarının, optimal katılımı geliştirme ve gençlerin bağımsızlığını destekleme potansiyeline sahiptir (Sibthorp ve ark., 2008; Mackenzie ve ark., 2018). Tanımlanabilir program amaçları ve hedefleri, program sonuçlarının ölçülmesine olanak sağlayacaktır. En uygun yerin seçilmesi, gereksiz sosyal ve çevresel etkileri en aza indirirken aynı zamanda program sonuçlarına ulaşılmasını da sağlayacaktır (Harrison ve Erpelding, 2012).

Açık alan rekreasyon uzmanları uzun zamandır doğal ortamlara bağımlılıklarının farkına varmışlardır. Bu yerler; nehirler, göller, deniz kıyıları, ormanlar, çöller, sıradağlar ve vahşi alanlar ve doğa unsurları ile etkileşim sunar ve programların insan toplumunun dikkat dağıtıcı fiziksel unsurları olmadan gerçekleşmesine izin verir. Açık alan rekreasyonunu, açık havada meydana gelen diğer rekreasyon biçimlerinden ayıran en önemli özelliği doğal çevre ile olan etkileşimdir (Clawson ve Knetsch, 2013; Ibrahim ve Cordes, 2008; Jensen ve Guthrie, 2006). Doğa ve macera eğitimi doğal alanda gerçekleşen deneyimsel bir süreci içerir. Bu süreç içinde doğa ve macera sporlarında iki genel yaklaşım vardır. Macera yaklaşımları, bireyin karar alma güçlerini ve problem çözmede ortak çalışmayı gerektirmeye yöneliktir (Martin ve Priest, 1986). Aynı zamanda açık alan etkinlikleri, büyük ölçüde öğrenme ve kişisel gelişim fırsatları sağlamanın heyecan verici bir yoludur. Tüm açık alan etkinlikleri, çeşitli zorluk ve macera seviyelerinde olup genellikle de değişen başlangıç seviyelerine sahiptir. Katılımcılar, çeşitli kişisel deneyimlerle geldiklerinde en uygun seviyeyi bu aşamada seçmek kolay olmamaktadır (Miskimmin, 2012). Iso-Ahola (1980) göre, macera deneyiminin meydan okuyan doğasında var olan durumsal risk alma ve kişisel yeterlik ilişkisi rol oynar.

Şüphesiz doğada yapılan etkinlikler sırasında tırmanış planı yapabilme, karar verme, hızlı davranma, ekip çalışması, özgüven ve liderlik gibi ögeler etkili olmaktadır (Gürer ve ark., 2015). Mahoney ve ark., (2014), sportif olarak başarıyı etkileyecek psikolojik etkenler olduğuna; zihinsel güç ve motivasyon gibi unsurların önemine yer vermiştir. Böylece araştırmamızda odak noktalardan biri olan özgüven önemli bir konuma kavuşmaktadır. Özgüven, genel bir özellik olmaktan daha çok kişinin belli bir etkinliği başarılı biçimde tamamlayabileceğine yönelik inancı ve kişinin kendi muhakeme, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesidir (Feltz, 1988). Sportif bir performans da başarıya ulaşmak için özgüven bir zorunluluktur (McAuley ve Gill, 1983). Özgüven, bir doğa sporunda anlık karar vermede önemli bir unsurdur. Doğa faaliyetlerinde özgüveni yüksek olan ve riske girenlerin günlük yaşantılarında riske girdikleri ve başarılı oldukları bilinmektedir (Martha ve ark., 2009).

Çalışmamızda temel noktayı oluşturan serbest zamanda yapılan macera rekreasyonuna katılımda, özgüven gibi psikolojik etkenlerin bireylerin kişisel gelişimine yarar sağlayacağı düşünülmüştür. Burada sporun oynadığı rol, eşi görülmemiş, büyüleyici ve sporun hayatımızın her alanında sahip olduğu muazzam etkiyi ortaya koymaktadır (Gilat ve Cole, 2020). Böylelikle bir serbest zaman etkinliği olarak macera rekreasyonuna katılımda özgüven gibi kişisel yeterlilikleri geliştirmede üstlenmiş olduğu görevin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Bu çalışmada, serbest zaman motivasyonu olarak macera rekreasyonuna katılan gençlerin özgüvenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. MATERYAL METOT

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Veriler toplanırken kişisel bilgi, serbest zaman motivasyonu ve özgüven ölçeği olmak üzere üç anket kullanılmıştır.

1.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde serbest zamanlarında macera etkinliklerine katılan gençler, örneklemi ise rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiş Gaziantep ilinde bulunan Erikçe macera parkına gelerek macera etkinliklerine katılan gençler oluşturmuştur. Araştırmaya toplamda 404 (204 kadın, 200 erkek) birey katılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler

Cinsiyet	N	%	Daha önce doğa spor yapma	N	%
Erkek	200	49,5	Evet	234	57,9
Kadın	204	50,5	Hayır	170	42,1
Yaş	N	%	Sporcu Lisansı olma	N	%
15-17 yaş	86	21,3	Evet	161	39,9
18-20 yaş	173	42,8	Hayır	243	60,1
21 yaş ve üstü	145	35,9			

1.2. Verilerin Toplanması

Veriler 2018-2019 tarihleri arasında yaz tatilinde Gaziantep ilinde bulunana Erikçe macera parkında toplanmıştır. Elde edilen anketlerden 24 adet, kişisel bilgileri eksik doldurma ve boş soru bırakma gibi hatalardan dolayı değerlendirme dışı bırakılmıştır.

1.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Pelletier ve ark.,(1991) tarafından geliştirilen, ilk kez Mutlu (2008) tarafından daha sonra Güngörmüş (2012) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" ve Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği kullanılmıştır.

Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği, katılımcıları rekreasyona katılıma motive edebilecek ve onların motivasyonlarını etkileyebilecek faktörleri içeren "bilmek" (içsel motivasyon), "başarmak" (içsel

motivasyon), “uyarılmak” (içsel motivasyon), “belirlemek” (dışsal motivasyon), “belirlemek” (dışsal motivasyon), “dışsal düzen” (dışsal motivasyon) ve “motivasyonsuzluk” gibi yedi alt boyut ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer ifadeler 5’li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Anketin Türkçe uyarılmasında yer alan 6 madde faktör yükleri .40’ın altında olduğu için anketin Türkçe uyarılmasından çıkarılmıştır. Böylece ölçeğin Türkçe sürümü toplam 22 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları; bilmek ve başarmak 6, 9, 13, 16, 20 ve 27. maddeler, uyarın yaşama 11, 18 ve 25. maddeler, özdeşim/içe atım 10, 14, 17, 21, 24 ve 28 maddeler, dışsal düzenleme: 1, 8, 15 ve 22. maddeler, motivasyonsuzluk ise 5, 12, ve 19. maddelerden oluşmaktadır.

Araştırmada kullanılan Özgüven ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir. Ölçek iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki alt boyutlan oluşmaktadır. Elde edilen iki faktör altında toplanan maddeler incelendiğinde, birinci faktörde bulunan maddelerin daha çok bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu belirlenmiş ve bu faktör iç özgüven adı altında ele alınmıştır. İkinci faktöre yüklenen maddeler daha çok bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu için bu faktör dış özgüven olarak adlandırılmıştır. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Öz güven ölçeğinden 2.5 puanın altı düşük, 2.5 ile 3.5 arası orta, 3.5 ve üzeri ise yüksek derecede öz güveni göstermektedir. Ölçek, Hiç bir zaman (1), Nadiren (2), Sık sık (3) Genellikle (4) ve Her zaman (5) şeklinde puanlanmaktadır (Akın, 2007).

1.4. Veri Toplama Aracının Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri

Güvenirliğin incelenmesinde en yaygın kullanılan yöntem Cronbach’s Alpha katsayısının hesaplanmasıdır. Araştırmada serbest zaman motivasyonu ölçeğinin Cronbach’s Alpha Değeri 0.87, özgüven ölçeğinin Cronbach’s Alpha Değeri 0.92 olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ düzeyinde çift yönlü olarak değerlendirilmiştir.

1.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan normallik dağılımı analizinde Skewness ve Kurtosis skorlarına bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bundan sonra verilerin analizinde Independent Samples t test ve Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. İlişki incelemesinde ise korelasyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı ortaya koymak için Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 2. Serbest zaman motivasyon ve özgüven değerlerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımları

		Cinsiyet	N	Ort. (x̄)	S.S	t	P
Serbest zaman Motivasyonu	Bilmek ve Başarmak	Erkek	200	3,7300	,75365	-,787	,432
		Kadın	204	3,7868	,69491		
	Uyaran Yaşama	Erkek	200	3,8150	,82581	,806	,421
		Kadın	204	3,7467	,87576		
	Özdeşim/İçe Atım	Erkek	200	3,7442	,70609	1,816	,070
		Kadın	204	3,6119	,75620		
Dışsal Düzenleme	Erkek	200	2,9950	,89068	-,448	,654	
	Kadın	204	3,0331	,81576			
Motivasyonsuzluk	Erkek	200	3,0033	1,04611	-,141	,888	
	Kadın	204	3,0180	1,04481			
Özgüven	İç Özgüven	Erkek	200	3,7703	,61318	-,118	,906
		Kadın	204	3,7780	,69067		
	Dış Özgüven	Erkek	200	3,8228	,63958	,675	,500
		Kadın	204	3,7773	,71329		

Serbest zaman motivasyonu ve özgüven değerleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklara rastlanmamıştır.

Tablo 3. Serbest zaman motivasyon ve özgüven değerlerinin yaş değişkenine göre dağılımları

		Yaş	N	Ort. (x̄)	S.	F	P
Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek ve Başarmak	15-17 yaş	86	3,7345	,77053	,062	,940
		18-20 yaş	173	3,7630	,78176		
		21 yaş ve üstü	145	3,7678	,62215		
	Uyaran Yaşama	15-17 yaş	86	3,7868	,88253	,620	,539
		18-20 yaş	173	3,7303	,90245		
		21 yaş ve üstü	145	3,8368	,76691		
	Özdeşim/İçe Atım	15-17 yaş	86	3,6105	,76381	,469	,626
		18-20 yaş	173	3,6888	,76986		
		21 yaş ve üstü	145	3,7034	,67199		
	Dışsal Düzenleme	15-17 yaş	86	3,1657	,91765	1,918	,148
		18-20 yaş	173	3,0000	,83961		
		21 yaş ve üstü	145	2,9414	,82286		
Motivasyonsuzluk	15-17 yaş	86	3,0039	,99868	,301	,740	
	18-20 yaş	173	2,9711	1,05523			
	21 yaş ve üstü	145	3,0621	1,06210			
Özgüven	İç Özgüven	15-17 yaş	86	3,8899	,68349	2,251	,079
		18-20 yaş	173	3,7001	,71752		
		21 yaş ve üstü	145	3,7939	,53520		

	15-17 yaş	86	3,8779	,72899		
Dış Özgüven	18-20 yaş	173	3,7388	,72630	1,387	,251
	21 yaş ve üstü	145	3,8263	,57568		

Serbest zaman motivasyonları ve özgüven değerleri yaş değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 4. Serbest zaman motivasyon ve özgüven değerlerinin daha önce macera rekreasyonu yapma değişkenine göre dağılımları

		Macera rekreasyonu yapma		N	Ort. (x̄)	S.S	t	P
Serbest zaman Motivasyonu	Bilmek ve Başarmak	Evet		224	3,8141	,76086	1,810	,071
		Hayır		170	3,6824	,66525		
	Uyaran Yaşama	Evet		224	3,8533	,82915	2,024	,044
		Hayır		170	3,6804	,87282		
	Özdeşim/İçe Atım	Evet		224	3,7393	,74708	1,997	,046
		Hayır		170	3,5922	,70873		
Dışsal Düzenleme	Evet		224	2,9637	,88093	-1,400	,162	
	Hayır		170	3,0838	,80995			
Motivasyonsuzluk	Evet		224	2,8718	1,07988	-3,173	,002	
	Hayır		170	3,2020	,96370			
Özgüven	İç Özgüven	Evet		224	3,8208	,60066	1,687	,092
		Hayır		170	3,7100	,71498		
	Dış Özgüven	Evet		224	3,8662	,64087	2,323	,021
		Hayır		170	3,7085	,71646		

Serbest zaman motivasyonu ve özgüven değerleri macera rekreasyonu yapma değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır. Serbest zaman motivasyonunda uyaran yaşama, özdeşim / içe atım ve motivasyonsuzluk, özgüven de ise dış özgüven alt boyutlarında anlamlı farklar görülmüştür. Serbest zaman motivasyonlarında uyaran yaşama ve özdeşim / içe atım alt boyutlarında; özgüvende ise dış özgüven alt boyutunda daha önce macera rekreasyonuna katılanların lehine sonuçlar ortaya çıkmıştır. Serbest zaman motivasyonu olarak daha önce macera rekreasyonuna katılmayanların motivasyonsuzluk yaşadığı görülmüştür.

Tablo 5. Serbest zaman motivasyon ve özgüven değerlerinin sporcu lisansına sahip olma değişkenine göre dağılımları

		Sporcu lisansı	N	Ort. (x̄)	S.S	t	P
Serbest zaman Motivasyonu	Bilmek ve Başarmak	Evet	161	3,8582	,77822	2,259	,024
		Hayır	243	3,6927	,67980		
	Uyaran Yaşama	Evet	161	3,9337	,85782	2,974	,003
		Hayır	243	3,6790	,83283		
	Özdeşim/İçe Atım	Evet	161	3,8054	,73910	2,879	,004
		Hayır	243	3,5926	,71950		

Özgüven	Dışsal Düzenleme	Evet	161	2,9984	,89158	-,302	,762	
		Hayır	243	3,0247	,82785			
	Motivasyonsuzluk	Evet	161	2,9586	1,10287	-,817	,415	
		Hayır	243	3,0453	1,00424			
	İç Özgüven	İç Özgüven	Evet	161	3,8838	,61723	2,771	,006
			Hayır	243	3,7015	,66646		
		Dış Özgüven	Evet	161	3,9251	,65821	3,057	,002
			Hayır	243	3,7168	,67841		

Serbest zaman motivasyonu ve özgüven değerleri sporcu lisansı değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır. Serbest zaman motivasyonunda; bilmek ve başarmak, uyarıcı yaşama ve özdeşim / içe atım alt boyutlarında; özgüven de ise iç ve dış özgüven alt boyutlarında anlamlı farklar görülmüştür. Anlamlı fark çıkan tüm alt boyutlarda sonuçlar sporcu lisansına sahip olanlar lehinedir.

Tablo 6. Serbest zaman motivasyonu ve özgüven korelasyon analizi

		Serbest Zaman Motivasyonu	Özgüven
Serbest zaman Motivasyonu	r	1	
	P		
	N	404	
Özgüven	r	,534**	1
	P	,000	
	N	404	404

*p<0.05 ** p<0.01

Serbest zamanda yapılan macera rekreasyonuna katılımı özgüven (r=.534, p<.000) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Serbest zamanda yapılan macera rekreasyonuna katılımın özgüvene pozitif yönde ve orta düzeyde etki ettiği söylenebilir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Doğada gerçekleştirilen etkinliklerin zihinsel ve psikolojik etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Gürer ve ark., 2018; Gürer ve ark., 2019; Eigenschenk ve ark., 2019). Macera rekreasyonu aynı zamanda fiziksel aktivite de içermektedir. Fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu bilindiğinden (Ashdown-Franks ve ark., 2019) yapılan macera rekreasyonunun etkisinin uzun vadede olumlu kişisel etkisi olacağı düşünülmüştür.

Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre (Tablo 2) istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman motivasyonu alt boyutlarında bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında kadınların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Uyarıcı yaşama ve özdeşim/içe atım alt boyutlarında erkeklerin ortalaması daha iyidir. Özgüven incelendiğinde ortalamaların serbest zaman motivasyonunda olduğu gibi birbirine çok yakın olduğu görülmüştür. Dış özgüvende erkeklerin daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Serbest zamanda macera rekreasyonuna katılımın

ve özgüvenin cinsiyete göre değişmediği ortaya çıkmıştır.

Araştırmada ortaya çıkan bir başka sonuç da yaş değişkenine göre istatistiksel olarak fark bulunmamasıdır (Tablo 3). 15-17 yaş aralığında özgüven daha yüksektir. Bu durum deneyim eksikliği ve macera rekreasyonun içeriğini bilememekle ilişkili olabilir. Serbest zaman motivasyonunda ise dışsal düzenleme hariç yaş arttıkça motivasyonun yükseldiği söylenebilir. Motivasyonsuzluk alt boyutunda da en yüksek puanlar 21 yaş ve üstüne aittir. Widmer ve ark., (2017) araştırmasında ergenlerin macera rekreasyonuna katılımında öz yeterlik ve akademik yeterlik açısından yaş ve cinsiyete göre önemli bir fark bulmamıştır. Gençleri açık havadaki macera rekreasyonuna katmak, kendine ve başkalarına güvenmeyi, beceri ve yetenekleri geliştirmenin bir yolu olmuştur (D'Amato & Krasny, 2011). Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010), öğrencilerin serbest zamana tatmin düzeylerinde cinsiyete göre fark bulamamıştır. Benzer bir sonuca göre Lu ve Hu (2005)'nin üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmasında cinsiyete göre bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Aynı şekilde Çakır (2017) da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Araştırmamıza elde edilen ortalamalara bakıldığında serbest zaman motivasyonlarının yüksek olmadığı da görülmektedir. Bu sonuçlara göre macera rekreasyonuna katılım şeklinin önemli olduğu düşünülmektedir. Serbest zamanda yapılan macera rekreasyonuna katılımın aktif katılımdan ziyade sosyalleşme amaçlı olduğu düşüncesi akla gelmektedir. Bir macera rekreasyonu programından elde edilen bulgulara göre, rafting, sırt çantasıyla seyahat, dağ bisikleti ve diğer çeşitli doğa sporları etkinliklerine katılan 11-15 yaş aralığındaki gençlerin kişilik gelişim sürecinde, gelişim ve büyüme yaşadığı bildirilmiştir (Duerden ve ark., 2009). Araştırmamızda özgüven cinsiyete göre de istatistiksel farklılık ortaya koymamıştır. Gürer (2017) araştırmasında farklı bir macera rekreasyonu olan buz tırmanışında özgüvene göre bir fark bulamamıştır. Özgüven koşullara, konuma, gelişmelere göre değişmekte olup bireyin yüksek veya düşük özgüven seviyesine sahip oluşu, kişinin davranış ve hislerini farklı yönlerde etkilemektedir (Kugle ve ark., 1983). Ortalamaların serbest zaman motivasyonunda olduğu gibi yüksek olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar macera rekreasyonuna katılımın aktif ya da pasif olarak değerlendirilmesi şeklinde yorumlanabilir.

Daha önce macera rekreasyonu yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (Tablo 4; $p < .05$). Macera rekreasyonundaki deneyimler, olumlu görüşlerin şekillenmesine, risklerin gerçekçi bir şekilde anlaşılmasına ve doğanın daha fazla takdir edilmesine yardımcı olmaktadır (Lekies ve ark., 2015). Araştırmada serbest zaman motivasyonunda uyarıcı yaşama, özdeşim/içe atım ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında; özgüvende ise dış özgüven alt boyutunda anlamlı farklar vardır. Daha önce macera rekreasyonu deneyimine sahip olanların uyarıcı yaşama ve özdeşim/içe atım alt boyutlarında daha yüksek puan sahip olduğu görülmüştür. Motivasyonsuzluk alt boyutunda ise deneyim sahibi olmayanların daha yüksek motivasyonsuzluk yaşadığı görülmüştür. Bu sonuç daha önce macera rekreasyonuna katılanların bu etkinlikten zevk aldıkları ve daha çok eğlendikleri şeklinde yorumlanabilir. Macera rekreasyonu gibi serbest zaman uygulamalarından kaynaklanan olumlu duyguların mutluluk, neşe, memnuniyet ve heyecan içerdiği bildirilmiştir (Newman ve ark., 2014). Gürer ve ark., (2019) göre, bir macera rekreasyonu olan, macera yarışlarında zihinsel dayanıklılık önemli bir olgudur. Bu tip zihinsel süreçlerin olumlu katkısının serbest zamanlarda yapılan macera rekreasyonuna katılımı destekleyeceği düşünülmüştür. Dış özgüven alt boyutunda daha önce macera rekreasyonu yapanların kolay iletişim kurabilmesi, kendini

sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi (Akın, 2007) gibi özelliklerinin daha iyi olduğu görülmüştür.

Araştırmada, sporcu lisansı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (Tablo 5; $p<.05$). Sporcu lisansına sahip olanların serbest zaman motivasyonu alt boyutlarından bilmek ve başarmak, uyarıcı yaşama ve özdeşim/içeride atımda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Özgüvende ise her iki alt boyutta sonuçlar sporcu lisansı olanlar lehinedir. Buna göre sporcu lisansı olması gençleri olumlu yönde etkilemektedir. Özgüvenin artışına etki etmektedir. Gürer (2020) oryantiring ile ilgili araştırmasında istatistiksel bir fark olmasa da sporcu lisansına sahip olan sporcuların serbest zaman motivasyonlarının daha yüksek puanlara sahip olduğunu bulmuştur. Zorluk algısı, kişinin belirli durumlarda kontrol hissini artırabilmekte; güven düzeylerini, duyarlılığı ve uygun bir uyarılma düzeyini arttırmaktadır (Anshel, 2001). Macera rekreasyonu içinde yer alan çeşitli etkinliklerin içerdiği zorluk düşünüldüğünde özgüven etkili bir konuma kavuşabilir. Burke ve Orlick, (2003)'e göre, doğada zorluk yaratan etkenlerin olması kadar başarıyı getiren stratejiler de mevcuttur. Doğada yapılan etkinliklerin kişisel fayda sağladığı araştırmalarda ortaya konmuştur (Gürer ve ark., 2019; Eigenschenk ve ark., 2019). Böylece macera rekreasyonuna katılan gençlerin etkinliklere bağlı olarak özgüven gibi kişisel özelliklerinin gelişmesi beklenebilir.

Araştırmada serbest zaman motivasyonu ile özgüven arasında orta seviyede pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 6) ($r=.534$, $p<.000$). Yani serbest zaman motivasyonu arttıkça özgüvende orta seviyede artmaktadır. Bir faaliyete tutulmanın, kişinin faaliyetin genel ilerleyişini kontrol etme becerisinde özgüven üretebileceğini ve bunun daha fazla psikolojik refah için potansiyel yaratacağını bildirilmiştir (Wanner ve ark., 2006; Tsaur ve ark., 2015). McGrane ve ark. (2015) araştırmasında, fiziksel özgüven ile sporsal yeterlik arasında anlamlı ve pozitif ilişkilere rastlamıştır. Buna göre özgüven bir işin başarılmasında en kritik özelliklerdendir.

Sonuç olarak, serbest zaman motivasyonu ve özgüven arasında pozitif doğrusal ilişki saptanmıştır. Gençlerin serbest zamanlarında macera rekreasyonuna katılımında özgüvenin etkili olduğunu söylenebilir. Gençlerin serbest zamanlarında macera rekreasyonuna katılım seviyesi iyi düzeydedir. Macera rekreasyonuna katılan gençlerin özgüvenlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Gençler macera rekreasyonu alanlarındaki etkinliklere katılarak çeşitli kişisel özelliklerini geliştirebilirler. Uzmanlar eşliğinde gerçekleştirilecek etkinliklerin gençlerin üzerinde olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir. Doğanın korunması ön şartı ile birlikte yerel yönetimlerin doğa içinde macera rekreasyon alanları oluşturması önerilmektedir.

Açıklamalar

Yazar çalışma kapsamında herhangi bir fon ve/veya kurum tarafından desteklenmemiştir.

Yazar Katkıları

Çalışmanın tüm tasarımı ve yürütülmesi yazar tarafından yapılmıştır.

Etik Beyan

Bu makalede dergi yazım kurallarına ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Çatışması

Yazar çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemiştir

KAYNAKÇA

- Akın A. (2007). Özgüven ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). The evidence for physical activity in the management of major mental illnesses: A concise overview to inform busy clinicians' practice and guide policy. *Current opinion in psychiatry*, 32(5), 375-380.
- Burke, S. M., & Orlick, T. (2003). Mental strategies of elite high altitude climbers: Overcoming adversity on Mount Everest. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7(2), 15-22.
- Callendar, M., & Page, S. J. (2003). Managing risk in adventure tourism operations in New Zealand: A review of the legal case history and potential for litigation. *Tourism Management*, 24, 14-23.
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013). *Economics of outdoor recreation*. Routledge.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- D'Amato, L. G., & Krasny, M. E. (2011). Outdoor adventure education: Applying transformative learning theory to understanding instrumental learning and personal growth in environmental education. *The Journal of Environmental Education*, 42, 237-254.
- Duerden, M. D., Widmer, M. A., Taniguchi, S. T., & McCoy, J. K. (2009). Adventures in identity development: The impact of adventure recreation on adolescent identity development. *Identity*, 9(4), 341-359.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L.,, & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 937.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21, 124-139.
- Gilat, R., & Cole, B. J. (2020). COVID-19, medicine, and sports. *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*, 2(3), e175-e176.
- 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 Studies*, 4(3), 1209-1216.
- Gürer, B., Yıldırım, E., Abakay, U., & Altıngül, O. (2015). Examination of time management of the ones who do mountaineering in terms of some variables. *Int. Journal of Sport Studies*, 5(9), 1054-1061.

Gürer, B. (2017). The research about reasons of mountaineers' attend to ice climbing and its effects on their self-confidence. *European Journal of Education Studies*, 3(8), 501-514.

Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.

Gürer, B., Alıncak, F., & Özen, G. (2019). Bir doğa turizmi olarak macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 215-226.

Gürer, B. (2020). Oryantiring sporu yapan gençlerin serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3373-3379.

Gyimóthy, S., & Mykletun, R. (2004). Play in adventure tourist: The case of arctic trekking. *Annals of Tourism Research*, 51(4), 855-878.

Harrison, G., & Erpelding, M. (2012). *Outdoor program administration: Principles and practices*. Human Kinetics.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. WC Brown Co. Publishers.

Ibrahim, H., & Cordes, K. A. (2008). *Outdoor recreation: enrichment for a lifetime* (No. Ed. 3). Sagamore Publishing.

Jensen, C. R., & Guthrie, S. (2006). *Outdoor recreation in America*. Human Kinetics.

Kugle, C. L. Clements, R. O. Powell, P. M. (1983). Level and stability of self-esteem in relation to academic behavior of second graders. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 201-207.

Lekies, K. S., Yost, G., & Rode, J. (2015). Urban youth' s experiences of nature: Implications for outdoor adventure recreation. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 9, 1-10.

Little, D. E. (2002). Women and adventure recreation: Reconstructing leisure constraints and adventure experiences to negotiate continuing participation. *Journal of Leisure Research*, 34(2), 157-177.

Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *J. of Happiness Studies*, 6, 325-342.

Mackenzie, S. H., Son, J. S., & Eitel, K. (2018). Using outdoor adventure to enhance intrinsic motivation and engagement in science and physical activity: An exploratory study. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 21, 76-86.

Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Ntoumanis, N. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *Sport Psychologist*, 28(3), 233-244.

Martha, C., Sanchez, X., & Freixanet, M. G. (2009). Risk perception as a function of risk exposure

amongst rock climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 193-200.

Martin, P., & Priest, S. (1986). Understanding the adventure experience. *Journal of Adventure Education*, 3(1), 18-21.

McAuley, E., & Gill, D. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. *J Sport Psychology*, 5(4), 410-418.

McGrane, B., Belton, S., Powell, D., Woods, C. B., & Issartel, J. (2015). Physical self-confidence levels of adolescents: Scale reliability and validity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 563-567.

Miskimmin, P. (2012). Outdoor activities guidelines for leaders. *Sport and Recreation New Zealand*

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.

Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Brière, N. M. (1991). *Leisure motivation scale (LMS-28)*. http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles_en.htm, 1991.

Razak, M. S. (2013). *Decision making and intuition of outdoor leaders* (Doctoral Dissertation). University of Otago, New Zealand.

Sibthorp, J., Paisley, K., Gookin, J., & Furman, N. (2008). The pedagogic value of student autonomy in adventure education. *Journal of Experiential Education*, 31(2), 136-151.

Tsaur, S. H., Lin, W. R., & Cheng, T. M. (2015). Toward a structural model of challenge experience in adventure recreation. *Journal of Leisure Research*, 47(3), 322-336.

Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V., & Vitaro, F. (2006). Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 22(3), 289-304.

Widmer, M. A., Duerden, M. D., & Taniguchi, S. T. (2014). Increasing and generalizing self-efficacy: The effects of adventure recreation on the academic efficacy of early adolescents. *Journal of Leisure Research*, 46(2), 165-183.

Makale Geliş : 22.04.2021

Makale Kabul : 04.09.2021

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>