

T.C.
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

REKREASYONEL UÇURTMA SÖRFÜ VE RÜZGAR SÖRFÜ
YAPAN BİREYLERİN ATILGANLIK, TÜKENMİŞLİK, DEPRESYON,
ÖFKE, SOSYOTROPİ VE OTONOMİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MERVE CEYLAN

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. ALİ TEKİN

NİSAN, 2009
MUĞLA

**MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI**

**REKREASYONEL UÇURTMA SÖRFÜ VE RÜZGAR SÖRFÜ
YAPAN BİREYLERİN ATILGANLIK, TÜKENMİŞLİK, DEPRESYON,
ÖFKE, SOSYOTROPİ VE OTONOMİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MERVE CEYLAN

**Sosyal Bilimleri Enstitüsünde
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tezin Sözlü Savunma Tarihi :

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. ALİ TEKİN

Jüri Üyesi :

Prof. Dr. Okay Basak

Jüri Üyesi :

Enstitü Müdürü :

NİSAN, 2009

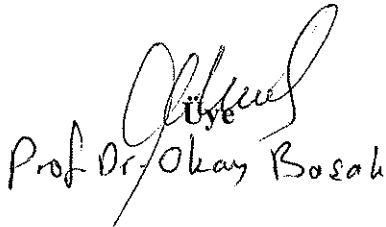
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 05/01/2009 tarih ve 437/5 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 25B maddesine göre, Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Merve CEYLAN 'ın "Rekreasyonel Uçurtma Sörfü Ve Rüzgar Sörfü Yapan Bireylerin Atılganlık, Tükenmişlik, Depresyon, Öfke, Sosyotropi Ve Otonomi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 30/04/2009 tarihinde saat 13.30'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Ali TEKİN


Prof. Dr. Okay Basak

Üye

YEMİN

Yükseklisans tezi olarak sunduğum “Rekreasyonel Uçurtma Sörfü Ve Rüzgar Sörfü Yapan Bireylerin Atılganlık, Tükenmişlik, Depresyon, Öfke, Sosyotropi Ve Otonomi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

30/ 04/ 2009

MERVE CEYLAN

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

YAZARIN

MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.

Soyadı :

Adı :

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe :

Y. Dil :

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

O

Doktora

O

Sanatta Yeterlilik

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite :

Fakülte :

Enstitü :

Diğer Kuruluşlar :

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı :

Ünvanı :

TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE

TEZİN SAYFA SAYISI: 87

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Rekreatyonel Uçurtma Sörfü ve Rüzgar Sörfü Yapan Bireylerin Atılganlık, Tükenmişlik, Depresyon, Öfke, Sosyotropi Ve Otonomi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER :

1. Açık Alan Rekreatyonu
2. Rüzgar sörfü
3. Uçurtma Sörfü
4. Atılganlık
5. Tükenmişlik
6. Depresyon
7. Öfke
8. Sosyotropi
9. Otonomi

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMER:

1. Outdoor Recreation
2. Windsurf
3. Kitesurf
4. Assertiveness
5. Burnout
6. Depression
7. Anger
8. Sociotrophy
9. Autonomy

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum	<input type="radio"/>
2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir	<input type="radio"/>
3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir	<input type="radio"/>
Yazarın İmzası :	Tarih :/...../.....

ÖNSÖZ

Serbest zaman olgusunun tam olarak gelişmediği, serbest zaman etkinliği olarak sadece dinsel kökenli tatiller, bayramlar, nikah, düğün gibi törenler ve tarımsal toplumların tümüne özgü mevsimsel ürün ekimi ve toplamasının yapıldığı antik çağ, arkasından endüstri öncesi çağ ve ardından endüstri çağına doğru ilerleyen zaman içinde çiftçi insandan kentli insana geçiş, iş ve işçilik olayının ortaya çıkmasıyla oluşan serbest zaman talebi aynı zamanda, karşılanması zorunlu ihtiyaçlar grubuna da girmiştir. Bu anlayışla, toplum içinde çeşitli gruplarda örgütlenmiş şekilde bulunan insanların rekreasyonel etkinliklere katılma eğilim ve arzularında sürekli bir artış olduğu gözlenmiştir.

Günümüzde bireylerin rekreasyon faaliyeti olarak neden rüzgar sörfü ya da uçurtma sörfünü seçtiklerini belirlemeye yönelik bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak bunun nedeninin bireylerin kişilik ve davranış özelliklerinden kaynaklandığı varsayılmaktadır. Yani atılgan yapıya sahip bireylerin uçurtma sörfünü tercih ettiği varsayılırken, daha sakin yapılı bireylerin rüzgar sörfünü tercih ettikleri varsayılmaktadır. Bu araştırma, rüzgar sörfü ve uçurtma sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmam boyunca bilgi ve yardımlarını benden esirgemeyen danışman hocam sayın Yrd. Doç. Dr. Ali TEKİN' e, istatistik ve analizlerde yardımcı olan sayın Yrd. Doç. Dr. Süleyman Murat YILDIZ' a ve araştırmam boyunca beni hep destekleyen eşim Özgür CEYLAN' a teşekkür ederim.

Merve CEYLAN

İÇİNDEKİLER**Sayfa No**

ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
ÖZET.....	V
SUMMARY.....	VI
TABLolar DİZİNİ.....	VII
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Problemi.....	4
1.2.Araştırmanın Hipotezi.....	4
1.3. Araştırma İle İlgili Tanımlamalar.....	4
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	6
1.5. Çalışmanın Amacı.....	6
1.6. Çalışmanın Önemi.....	6
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Rekreasyon Kavramı ve Açık Alan Rekreasyonu.....	8
2.2. Uçurtma Sörfü.....	12
2.3.Rüzgar Sörfü.....	14
2.4. Atılçanlık.....	14
2.5.Tükenmişlik.....	17
2.6. Depresyon.....	19
2.7. Öfke.....	23
2.8. Sosyotropi.....	25
2.9. Otonomi.....	26
2.10. Yurtdışında Yapılan Bazı Araştırmalar.....	28
2.11. Türkiye'de Yapılan Bazı Araştırmalar.....	29

3. MATERYAL ve YÖNTEM.....	31
3.1. Katılımcılar.....	31
3.2. Kullanılan Ölçüm araçları.....	31
3.2.1. Rathus Atılganlık envanteri.....	31
3.2.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri.....	32
3.2.3. Beck Depresyon Ölçeği.....	33
3.2.4. Spielberg Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği	34
3.2.5. Beck Sosyotropi ve Otonomi Ölçeği.....	35
3.3. Verilerin Analizi.....	35
4. BULGULAR.....	36
4.1. Atılganlık Düzeyi Analizi.....	37
4.2. Tükenmişlik Düzeyi Analizi.....	39
4.3. Depresyon Düzeyi Analizi.....	45
4.4. Sosyotropi Düzeyi Analizi.....	47
4.5. Otonomi Düzeyi Analizi.....	49
4.6. Öfke Düzeyi Analizi.....	51
4.7. Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi.....	60
5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	62
KAYNAKLAR.....	68
EKLER.....	76

ÖZET

Günlük yaşamı içinde birey, her an, hem çevresiyle hem de kendisiyle sürekli etkileşim halindedir. Birey bu tür etkileşimlerde bulunurken kendine özgü duygu ve düşüncelerini davranışlarına yansıtır. Bireylerin kişilikleri davranışlarını belirler. Kişilik kavramından, bir insani nesnel ve öznel yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü anlaşılmaktadır.

Kişiliklerimiz rekreasyona katılımı, rekreasyonun bizim için çekiciliğini nasıl etkileyebilir? Bireylerin bir rekreasyonel etkinliği seçme nedeninin kişilik özelliklerinden kaynaklandığı varsayılmaktadır. Bu varsayım doğrultusunda, bu çalışmada, serbest zamanı değerlendirmek amacıyla uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan farklı iki grupta yer alan bireylerin, bazı kişilik özellikleri araştırılmıştır. Benzer çalışmalara ulaşılamaması, bu araştırmanın önemini artırmaktadır.

Araştırma kapsamında Akyaka'da (Muğla) 2008 yılı yaz dönemi boyunca uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan 186 katılımcıya, Rathus Atılganlık Envanteri (RAE); Beck Depresyon Envanteri (BDE), Spielberg Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Envanteri (SSÖÖTE), Maslach Tükenmişlik Envanteri, (MTE), Beck Sosyotropi ve Otonomi Envanteri (BSOE) uygulanmıştır. Tüm anketlere cevap veren 120 katılımcının cevapları değerlendirilmeye alınmıştır. Değerlendirilmeye alınan anketler hem rüzgar sörfü hem de uçurtma sörfü yapan eşit sayıda katılımcıdan elde edilmiştir. Her bir grupta 20 bayan ve 40 erkek olmak üzere toplam 60 katılımcı bulunmaktadır. Uçurtma sörfü yapan bayanların yaşı 14 - 49, erkeklerin 21 - 53, rüzgar sörfü yapan bayanların 17 - 49, erkeklerin ise 18 - 56 aralığında değişmektedir.

Elde edilen bilgilerin veri analizinde SPSS 11.5 ve SPSS 15 programları kullanılmış, yüzde, bağımsız T- Test ve basit korelasyon uygulaması yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilen değerlendirilmesi sonucunda, uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireyler arasında ölçülen kişilik özellikleri arasında sadece atılganlık düzeyleri açısından bir fark olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyotropi ve otonomi arasında bir ilişki vardır. Ancak depresyon, öfke, atılganlık ve tükenmişlik arasında bir ilişki bulunmamaktadır.

SUMMARY

In his daily life an individual is in a constant interaction both with himself/herself and with his/her environment. The individual reflects his/her own emotions and thoughts while conducting interactions into his/her behaviour. Personalities of people define their behaviours. The word personality refers to all emotions, attitudes and behaviours which differentiate a person from the others in terms of objective and subjective aspects.

How our personalities affect participations in recreational activities and affect the attraction of recreational activities for us? It is assumed that a person chooses a certain recreational activity as a result of his/her personality. Based on this assumption, in this study, some aspects of personalities of kitesurfers and windsurfers were analysed. Lack of similar studies enhances the importance of this study.

In this study, Rathus Assertiveness Inventory (RAI), Beck Depression Inventory (BDI), Spielberg Trait Anxiety and Anger Style Scale Inventory (STAASSI), Maslach Burnout Inventory (MBI), Beck Sociotrophy and Autonomy Inventory (BSAI) were conducted on 186 kitesurfers and windsurfers in Akyaka (Mugla) for the summer season of 2008. The answers of 120 participants who replied to all the questionnaires were evaluated. Questionnaires which were evaluated had been taken from the equal number of windsurfers and kitesurfers. In each group, there were 60 participants 40 of whom were male and 20 of whom were female. The ages of female kitesurfers were in the range of 14 – 49, and male kitesurfers were in the range of 21 – 53 whereas the ages of female windsurfers were in the range of 17 – 49, and male windsurfers were in the range of 18 – 56.

In the analysis of the data collected the programmes SPSS 11.5 and SPSS 15 were used and Independent T- test was applied.

When the data collected in the survey were evaluated, it was found that there is no difference considering depression, anger, bornout, sociotrophy and autonomy. The only difference was in assertiveness level between two groups. There is a relationship between sociotrophy and autonomy. But there is no relationship between depression, anger, assertiveness and bornout.

TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	36
Tablo 2: Katılımcıların Rekreatif Tercihlerine Göre Dağılımı.....	36
Tablo 3: Etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların atılma düzeylerinin karşılaştırılması	37
Tablo 4: Etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların atılma grupları.....	38
Tablo 5: Cinsiyete ve etkinlik türlerine göre katılımcıların atılma düzeylerinin karşılaştırılması.....	39
Tablo 6: Rekreatif etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların duygusal tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması	39
Tablo 7: Rekreatif etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların duygusal tükenmişlik grupları	40
Tablo 8: Rekreatif etkinlik türüne ve cinsiyete göre katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin karşılaştırılması	41
Tablo 9: Rekreatif etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların duyarsızlaşma grupları	42
Tablo 10: Rekreatif etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin karşılaştırılması	43
Tablo 11: Rekreatif etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların kişisel başarı grupları	43

Tablo 12: Cinsiyete ve rekreasyonel etkinlik türüne göre katılımcıların duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeylerinin karşılaştırılması	44
Tablo 13: Rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların depresyon düzeylerinin karşılaştırılması.....	45
Tablo 14: Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre depresyon gruplarına dağılımı	46
Tablo 15: Erkek ve bayan katılımcıların rekreasyonel etkinlik türüne göre depresyon düzeylerinin karşılaştırılması	47
Tablo 16: Rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların sosyotropi düzeylerinin karşılaştırılması	47
Tablo 17: Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre sosyotropi grupları	48
Tablo 18: Rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların otonomi düzeylerinin karşılaştırılması	49
Tablo 19: Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre otonomi grupları.....	50
Tablo 20: Rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların içe öfke düzeylerinin karşılaştırılması	51
Tablo 21: Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre içe öfke grupları	52
Tablo 22: Rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların dışa öfke düzeylerinin karşılaştırılması	53

Tablo 23: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların dışı öfke grupları	54
Tablo 24: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin karşılaştırılması	54
Tablo 25: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların sürekli öfke grupları	55
Tablo 26: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin karşılaştırılması	56
Tablo 27: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların öfke kontrol grupları	57
Tablo 28: Rekreatyonel etkinlik türüne göre erkek katılımcıların öfke düzeylerinin karşılaştırılması	58
Tablo 29: Rekreatyonel etkinliğe göre bayan katılımcıların öfke düzeylerinin karşılaştırılması	59
Tablo 30: Atılganlık, Duygusal Tükenmişlik, Depresyon, Öfke Kontrol, Sosyotropi ve Otonomi Değişiklerine ait korelasyon katsayıları.....	60

1. BÖLÜM: GİRİŞ

Her bireyin duygularını ifade etme biçimi birbirinden farklıdır ve toplumdaki her birey çevresiyle sürekli bir iletişim ve etkileşim halindedir. Bu iletişim ve etkileşim ailede başlayıp toplum içinde devam eder. Toplumsallaşma sürecinde bireyin aile, arkadaş ve çevresine karşı olan tutum ve davranışları, toplumda kabul görmesi açısından büyük önem kazanır.

İnsanların düşünme, düşündüğünü karşısındakine iletebilme, onun düşüncelerini anlama potansiyeli toplumsal yaşamın temelini oluşturur. İnsanlar sahip oldukları bu potansiyel ölçüsünde çevresiyle olan ilişkilerinin niteliğini şekillendirerek benliğinin gelişimine de önemli oranda katkıda bulunur. Bireyin, iletişimdeki beceri ve tutumlarına bağlı olarak kurduğu ilişkiler, zaman zaman kendilerini engellenmiş, öfkeli, huzursuz gibi rahatsız edici duyguları yaşamalarına zemin hazırladığı gibi sakin, rahat, mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerine de temel hazırlayabilir. Yani insanın içinde yaşadığı ilişkiler yumağı, onun varlığını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirdiği gibi kendini var eden ortam olarak da görülebilir (32,14).

Kişiliğin bütünlüğü içinde her insanın öteki insanlardan farklı olmasını sağlayan, kendine özgü özellikleri vardır. Bu özellikler kişiliğin belli öğeleriyle bağlantılıdır ve bunların dışarıya yansımasıdır. Örneğin; iyi ya da kötü hatırlama, çabuk duygulanma, öfkelenme, alınganlık, kolay ve çabuk düşünüp karar verme, iyi konuşma, atılgan olma vb. Bunların yanı sıra insanın giyinişi, yürüyüşü, el ve kol hareketleri, ses tonu, beğenisi de kişiliğinin birer parçasıdır (48). Kişiliği tanıyıp anlama ve değerlendirme girişimleri çok eski zamanlarda başlamıştır. Kişilik özelliklerinin ve bunlarla ilişkili olarak birbirinden farklı tiplerin gruplanması ve tanımlanmasına ilişkin çalışma ve araştırmalar sürdürülmüştür.

Rekreasyonel etkinliklere katılan birey, hareketler aracılığıyla duygularını ifade etme olanağı bulunur. Uyumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların

boşalmasını ve bunların kontrolünü sağlar. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu etki yapmış olur. Böylece aşırı heyecanların, saldırganlık duygularının, sinirlilik hallerinin giderilmesine yardımcı olur (48).

Serbest zaman olgusunun tam olarak gelişmediği, serbest zaman etkinliği olarak sadece dinsel kökenli tatiller, bayramlar, nikah, düğün gibi törenler ve tarımsal toplumların tümüne özgü mevsimsel ürün ekimi ve toplamasının yapıldığı antik çağ, arkasından endüstri öncesi çağ ve ardından endüstri çağına doğru ilerleyen zaman içinde çiftçi insandan kentli insana geçişle iş ve işçilik olayının ortaya çıkmasıyla oluşan serbest zaman talebi aynı zamanda, karşılanması zorunlu ihtiyaçlar grubuna da girmiştir. Bu anlayışla, toplum içinde çeşitli gruplarda örgütlenmiş şekilde bulunan insanların rekreasyonel etkinliklere katılma eğilimleri ve arzularında sürekli bir artış olduğu gözlenmiştir (68).

İşe ayrılan zamanının azalması ve teknolojik gelişmelerle önemi gittikçe artan serbest zaman kavramı, toplumların yaşam kalitelerini belirleyici önemli bir değere sahip olur duruma gelmiştir. Serbest zaman bireyleri etkileyen iç ve dış motivasyonu sağlayan bir yapıyı ortaya çıkarmaktadır. Bu yapı bireyin yaşamsal değerlerinin ifadesi ve kişiyi tanımada önemli bir yer tutmaktadır (68)

Sağlığın korunmasında, rekreasyon içerisinde değerlendirilen hobi, spor, oyun, dans, açık hava etkinlikleri ve grup etkileşimlerinin büyük önemi vardır. Rekreasyon fizyolojik ve psikolojik tabanlı rahatsızlıkların sadece önlenmesinde değil aynı zamanda giderilmesinde de etkilidir (47).

Son yıllarda kitle turizmine alternatif bir alan olarak ortaya çıkan spor turizmi ve açık alan rekreasyonu bu alanda ülkemizde önemli bir potansiyel oluşturmaktadır. Özellikle genç neslin tatillerini aktif olarak değerlendirmeye başlamaları spor turizmini ve açık alan rekreasyonunu hareketlendirmiştir. Rüzgar sörfü, uçurtma sörfü (kiteboard), yelken, deniz kanosu (sea kayak) , optimist, rafting, dalış vb rekreasyonel faaliyetler arasında yer almaktadır.

İnsanoğlunun suyun kaldırma kuvvetinden istifade ederek kullandığı teknelere rüzgarın enerjisini de eklemesiyle oluşan ve önceleri bir ulaşım biçimiymişken doğayla mücadelenin ağır bastığı bir faaliyet haline gelen su sporları daha sonraki yıllarda bir eğlence aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Yelkeni bir spor dalı olarak benimseyen ilk ülke İngiltere'dir. 1693 yılında Seamark Cub adında bir kulübün kurulmasından sonra yelken sporu dünyanın diğer ülkelerine de yayılmıştır.

Uçurtma sörfünü ortaya çıkmasının temelini ise rekreasyonun içinde yer alan ve eğlence amacıyla uçurulan uçurtmaların, zamanla değişik şekillerde kullanılmaya başlanması oluşturmuştur.

2005 yılında Alan Tomlinson ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırma, Almanya' da rüzgar sörfündeki gelişimin ve rüzgar sörfü yapanların sayısının gittikçe azaldığını, buna karşılık uçurtma sörfünün gittikçe daha popüler olmaya başladığını ortaya koymuşlardır. Bunun nedenini uçurtma sörfünü kuvvetli rüzgar gerektirmemesi olarak açıklamışlardır. Bu nedenle uçurtma sörfünün gelecekte rüzgar sörfünün etkileyici bir alternatif sağlayabileceğini belirtmişlerdir. Ama uçurtma sörfünün rüzgar sörfünde olduğu gibi hemen hemen hiç popüler olmayacağını çünkü daha büyük riskler içerdiğini belirtmişlerdir. Uçurtma sörfünün geniş bir alana yayılmasına bir diğer engel, yönlendirmek için geniş bir alan gerektirmesi ve uzun uçuş ipleridir. Bu sebeplerden dolayı bu spor birkaç küçük ve orta büyüklükteki ülke sularında yasaklanmıştır. Ancak buna rağmen uçurtma sörfü dünya çapında gelişmeye devam eden sporlar arasına girmiştir (53).

Günümüzde bireylerin rekreasyon faaliyeti olarak neden rüzgar sörfü ya da uçurtma sörfünü seçtiklerini belirlemeye yönelik bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak bunun nedeninin bireylerin kişilik ve davranış özelliklerinden kaynaklandığı varsayılmaktadır. Yani atılgan yapıya sahip bireylerin uçurtma sörfünü tercih ettiği varsayılırken, daha sakin yapıli bireylerin rüzgar sörfünü tercih ettikleri varsayılmaktadır. Bu araştırma, rüzgar sörfü ve uçurtma sörfü yapan bireylerin davranış ve kişilik özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Rekreasyonel uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

1. Rekreasyonel uçurtma ve rüzgar sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

2. Her iki gruptaki bireylerin cinsiyet farklılığına göre atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

3. Her iki gruptaki bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasında bir ilişki vardır.

1.3. Araştırma ile İlgili Tanımlamalar

Rekreasyon: Bireylerin serbest zamanlarında etkili, yaratıcı, faydalı, sosyal ve bireysel fayda amacıyla yaptıkları aktivitelerdir.

Bir başka tanıma göre rekreasyon, insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı bir faaliyete katılması ile monoton modern hayat ve yaşam kavgasının sıkıcı havasından sıyrılarak kendisini bulması ve kendi duygularına ortak olacak diğer insanlarla kaynaşarak zevk içinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır (26).

Uçurtma sörfü: Yelken- paraşüt karışımı bir uçurtma, buna bağlı bir kontrol barı, ipler ve bir board' dan oluşan spordur. Paraşütü andıran uçurtmanın kontrolü, bar adı verilen kontrol çubuğuyla sağlanırken, board su üzerinde

kaymaya ve yönlendirmeye yaramaktadır. Kontrollü bir seyir ve enerji tasarrufu sağlamak için uçurtma bele takılan trapeze sabitlenmektedir (20).

Rüzgar sörfü: Yelkenin, board adı verilen bir teknenin üzerine hareketli bir mafsalla bağlanıp bu sayede öne veya arkaya eğilebilen yelkenle hareketli bir dümene gerek duymadan yön tutmanın mümkün olduğu, böylece boardun altına sabit bir dümen ve yelkenin düşmesine engel olmak ve yön tutmak için kullanılan bir çatal (bumba) ile tamamlanan donanım en küçük ancak en hızlı yelken sınıfı olarak bilinmektedir (20).

Kişilik: İnsanları birbirlerinden farklı kılan, kendisi ve çevresindekilere bakış açıları, onlarla kurabildiği ilişki düzeyleri ve tepkilerini kapsayan çeşitli ortamlarda kendini gösteren bedensel, düşünsel ve ruhsal özelliklerdir. Kişiliğin bütünlüğü içinde her insanın öteki insanlardan farklı olmasını sağlayan, kendine özgü özellikleri vardır. Bu özellikler kişiliğin belli öğeleriyle bağlantılıdır ve bunların dışarıya yansımalarıdır. Örneğin; iyi ya da kötü hatırlama, çabuk duygulanma, öfkelenme, alınganlık, kolay ve çabuk düşünüp karar verme, iyi konuşma, atılgan olma vb. Bunların yanı sıra insanın giyinişi, yürüyüşü, el ve kol hareketleri, ses tonu, beğenisi de kişiliğinin birer parçasıdır (48).

Davranış: Bireyin içinde bulunduğu doğal ya da toplumsal ortamın uyarılarına tepki gösterme ya da yanıt verme biçimi olarak tanımlanmaktadır (48).

Atılganlık: Kişinin, başkalarını da dikkate alarak duygularını, gereksinimlerini ve düşüncelerini ifade etmesi ve kendi haklarını korumasıdır (40).

Tükenmişlik: Enerjinin kaybı ya da aşırı talepler sonucu bazen fiziksel rahatsızlıklarla karakterize, ruhsal ve fiziksel enerji azalması durumu olarak adlandırılmaktadır. Tükenmişliğinin sonucunda oluşan sorunlar, yalnızca o kişiyi ilgilendirmekle kalmayıp onun ötesinde ailesine, arkadaş çevresine ve iş hayatına da yansımaktadır (34).

Depresyon: Depresyon sık görülen, uzun süreli atakları olan, yüksek süregenleşme, depreşme ve yineleme oranları gösteren, ciddi fiziksel ve psikososyal yeti kaybına neden olan bir bozukluktur (44).

Öfke: Bireyin bir tehlikeyle ya da engellenmeyle karşılaştığında yaşadığı çaresizliğin, güçsüzlüğün, yetersizliğin yarattığı kaygıdan kurtulmak amacıyla hoşnutsuzluktan, kızgınlık ve şiddete kadar değişebilen bir duygudur (58).

Sosyotropi: Bireyin diğer bireyler ile pozitif etkileşim gösterebilme özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu bireylerin olumlu kendilik imgelerini sürdürebilmeleri, kendileri için önemli olan kişiler tarafından onaylanmalarına, sevimlerine, sayılmalarına, önemsenmelerine bağlıdır. Kişinin diğer insanlarla olumlu ilişkilerde olma ihtiyacını belirtmektedir (63).

Otonomi: Bireyin bağımsızlığını, kişisel haklarını koruyabilme ve artırabilme özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilik özelliği yüksek olan bireyler, kendi aktivitelerini yönlendirmekten, hedeflerine ulaşmaktan, çevrelerinde olup bitenleri kontrol etmekten ve başarılı olmaktan mutluluk duyarlar (38).

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırma sadece uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireyler ve ölçeklerin ölçüm gücüyle sınırlandırılmıştır.

1.5. Çalışmanın Amacı

Araştırma uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

1.5. Çalışmanın Önemi

Son yıllarda kitle turizmine alternatif bir alan olarak ortaya çıkan spor turizmi ve açık alan rekreasyonu bu alanda ülkemizde önemli bir potansiyel

oluşturmaktadır. Özellikle genç neslin tatillerini aktif olarak değerlendirmeye başlamaları rekreasyonel etkinliklere çeşitlilik kazandırmıştır. Bu hareketlilikle birlikte kişilerin sıra dışı sporlara olan ilgileri giderek artan bir şekilde çoğalmıştır (20).

Gelişmiş ülkelerde önemli bir yere sahip olan rüzgar sörfü ile ülkemizin 1980' lerde tanışması ve uçurtma sörfünün 2000' li yılların başında ülkemize de girmesi, rekreasyonel faaliyetlerin çeşitlenmesine ve bu sporlara olan ilginin her geçen gün artmasına neden olmuştur.

Rekreasyonel anlamda uçurtma sörfü ve rüzgar sörfüne olan ilginin hem dünya çapında hem de ülkemizde giderek artması, ülkemizde yeni gelişmekte olan rekreasyon alanında yapılan çalışmaların azlığı, yapılacak olan yeni araştırmalara başvuru kaynağı olabilmesi yapılacak olan bu araştırmanın önemini artırmaktadır.

2. BÖLÜM: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Rekreasyon Kavramı ve Açık Alan Rekreasyonu

Şehirlerdeki hava, su, toprak kirliliği, nüfus artışının sebep olduğu sıkışıklık, kişisel yükümlülük ve zorunluluklar, toplumsal sorunlardan kaynaklanan sıkıntılar ve yaşamın tekdüze hale gelmesi gibi çeşitli olumsuzluklar insanları yıpratmaktadır. Yenilenmek, beden ve ruh sağlığına tekrar kavuşmak ve mutlu olmak, bu olumsuz koşulların etki alanı dışına çıkmak ile mümkün olabilmektedir. Bunun sağlanması ise, gelişmiş ülkelerin pek çoğunda olduğu gibi rekreasyon sayesinde mümkündür (19).

Her insan, yaşamı boyunca fiziksel çevresi ile ilişki içindedir. İnsanlar, ilkçağlardan bu yana temel fiziksel çevre unsurları ile denge halinde olmuş ve bunlardan yararlandığı ölçüde sağlıklı ve mutlu olabilmıştır. Günümüzde, doğayı ve doğanın ayrılmaz bir parçası olan insanı, hatta tüm yaşamı tehdit eden birçok olumsuz faktör nedeniyle, insanların toplumsal ve fiziksel çevre koşulları ile denge durumu bozulmaya başlamakta, sağlıklı ve mutlu olabilmesi güçleşmektedir (68).

Rekreasyon bireylerin iş yaşamı dışında özgür iradeyle kendilerini geliştirmek ve yenilemek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları aktivitelerdir. Serbest zaman, olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın bireyin istediğini yapabilme özgürlüğüdür. Diğer bir diğer deyişle serbest zaman; işten arta kalan, özgürce, gönüllü olarak, fayda elde etmek için istediğimiz aktivite ile değerlendireceğimiz zaman olarak ifade edilebilir (42). Rekreatyonel etkinlikler sosyal, ekonomik ve eğitim farklılıkları olmaksızın her kesimden insanın ortak zevklerini içeren aktivitelerde bir araya gelerek bireyin sosyal ilişkiler kumasında büyük rol oynamakta, beceri, yetenek ve yaratıcılık gücünün ortaya çıkmasına ve gelişmesine sebep olmaktadır (29,3)

İşe ayrılan zamanının azalması ve teknolojik gelişmelerle önemi gittikçe artan serbest zaman kavramı, toplumların yaşam kalitelerini belirleyici önemli bir değere sahip olur duruma gelmiştir. Serbest zaman bireyleri etkileyen iç ve dış

motivasyonu sağlayan bir yapıyı ortaya çıkarmaktadır. Bu yapı bireyin yaşamsal değerlerinin ifadesi ve kişi yi tanımda önemli bir yer tutmaktadır (68)

Rekreasyon ülkelerin ekonomik, sosyal ve kültürel gelişme seviyelerine göre ilgi alanlarına girmekte ve önem kazanmaktadır. Ülkemizde de 1980'lerden sonra gündeme daha yoğun olarak girmiş ve kalkınma planlarına alınmıştır. Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma ve sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (10, 31, 33).

Sanayileşme sürecinde hızlı ve monoton üretim temposu insanların verimliliği üzerinde olumsuz etki yaratmış ve bunun karşılığında serbest zamanların rekreasyonel yönden değerlendirilmesi ile üretim potansiyelinin artırılması hedeflenmiştir. Özellikle beden gücüyle çalışmanın önemli olduğu sanayileşme döneminde serbest zaman, yorulan insanın fiziksel gücünü yeniden kazanmasına yardımcı olan dinlenme fonksiyonunu yerine getirmekteydi. Serbest zamanın dinlenme fonksiyonu kadar önemli diğer iki fonksiyonu olan eğlenme ve kişi yi zgr kılma fonksiyonlarının bilincine ise daha sonraki dönemlerde varılabilmemiştir. Rekreasyon açısından, özellikle zgr kılma fonksiyonu çok önemlidir. nk zorunluluk ve yükümlülükler nedeniyle zamanın kölesi haline gelen insan, bunların olmadığı dönemlerde, zamanın hakimi olmakta ve böylece kendi potansiyelinin farkına varma, içindeki gizli enerjiyi ortaya çıkarma ve yaratıcı olarak kullanma, kısaca kendini gerçekleştirme olanağına kavuşur. Kendini gerçekleştirme, serbest zamanın, rekreasyon tarafından oluşturulan temel kullanılış biçimidir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanın temelde tüm potansiyelini gerçekleştirme, hayatını dolu dolu yaşama ihtiyacını ifade ettiği için rekreasyon amaçlarıyla eş anlamlıdır. Rekreasyon kapsamındaki bazı etkinlikler yolu ile insanlar, bir yandan kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını giderirken, diğer yandan dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarını giderme şansını da elde etmektedirler. Dolayısıyla, rekreasyon olanağı olmayan, yani kendini gerçekleştirmek için yeterli özgürlüğü bulamayan insanlar her şeyden önce mutsuz olurlar. Mutsuzluk ise kişinin ruh sağlığının bozulmasına, bunun sonucunda içine kapanıklık, saldırganlık gibi bazı kişilik sorunları ile karşılaşmasına ve zararlı alışkanlıklar

edinmesine neden olabilir. Zaman açısından yeterli özgürlüğü bulamamak beden sağlığının da bozulmasını beraberinde getirir. Nitekim gelişmiş ülkelerde zaman yetersizliğine bağlı olarak, insanların fizyolojik etkinlikleri en düşük seviyeye ulaşmıştır. Bunun sonucunda bu ülkelerde kalp ve damar hastalıklarından ölüm oranı tek başına % 45'lere çıkmıştır. Ayrıca doğrudan ya da dolaylı olarak diyabet, kolesterol, kemiklerde deformasyon, romatizma, şişmanlık ve stres vb. birçok fizyolojik ve psikolojik rahatsızlık vakalarında artışlar olmuştur. Sağlığın korunmasında, rekreasyon içerisinde değerlendirilen hobi, spor, oyun, dans, açık hava etkinlikleri ve grup etkileşimlerinin büyük önemi vardır. Rekreasyon fizyolojik ve psikolojik tabanlı rahatsızlıkların sadece önlenmesinde değil aynı zamanda giderilmesinde de etkilidir (47).

Rekreasyon, çocuklar, ergenler, yetişkinler, erkekler, kadınlar, engelliler, yaşlılar, hastalar, bunların yanı sıra ordu, endüstri ve ticari hayat mensupları gibi farklı gruplar için farklı özellik ve önemde olabilir. Rekreasyon, özellikle yeni yetişen nesil açısından yetenekleri geliştirmek ve kendini tanımak, günlük koşuşturmalar arasında boğulan ve yorulan yetişkin nesil açısından etkin bir dinlenme ve yenilenme imkanı yaratmak ve yaşlı nesil için huzurlu bir sosyal ortam oluşturmak açılarından önemlidir. Rekreasyon, günümüzde kişilerin ve ulusların yaşam biçimini etkileyen önemli bir unsur haline gelmiştir. Öte yandan, rekreasyon fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik yönleri olan bir kavramdır. Bu faktörler, rekreasyona katılım açısından çok önemlidir. Çünkü, bireysel olarak beğenilen bir etkinlik, ancak kişinin fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik olanaklarının elverişli olması durumunda rekreasyon haline gelebilir. Bu faktörler açısından olanakların elverişli olmaması durumu, rekreasyona katılımın önünde bir engel olabilmektedir (19).

Rekreasyon sanayileşmenin ortaya çıkarttığı bir imkan ve elde edilen yüksek üretim düzeyinin bir ürünü olarak, geniş kitleleri kapsayacak şekilde ve herkese açık bir biçimde hayata geçirilmektedir. Bunun için her türlü etkinlikler ve kaynaklar insanların dinleme ve eğlenme ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde devreye sokulmaktadır (16, 18).

Sosyal ilişkilerde serbest zaman faaliyetlerinin etkisi modern toplumlarda giderek artmaktadır. Serbest zaman faaliyetlerine harcanan para, bu amaçla kullanılan araziler, büyük spor organizasyonları ve aktivitelere katılım, hobi amaçlı bahçe işleriyle uğraşmak, serbest zamanı müzelerde ve kütüphanelerde değerlendirme her geçen gün artmakta, tatil merkezleri dolmakta ve spor merkezleri daha da kalabalıklaşmaktadır. İnsan ömründeki ücretli işe ayrılan zaman oranı düşmekte, bu düşüşün sebebi ekonomik standartlardaki artış olarak görülmektedir (3,10). Serbest zaman faaliyetlerinde fiziksel aktivitelere katılım oranlarının arttırılmasının bireylerin ruhsal ve fiziksel gelişimi açısından önemli olduğu bilinmektedir. Rekreasyon, çalışma faaliyetleriyle tükenen bedenin yeniden yaratılması amacını taşır. Dünyada pek çok ulus için ülke halkının sağlığını geliştirmek önemli bir amaç olmuştur. 30 dan fazla ülkede “herkes için spor” kavramına ilişkin araştırmalar yapılmakta, fitness ve rekreasyon programları desteklenmektedir(4). Rekreasyonel olarak sporun tanımı açıklanacak olursa, spor rekreasyonel bir araç olarak insanların, endüstrileşmeyle beraber açıkça hayat ve iş birimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara taşınmaları, bir taraftan uygarlaşma ve hayat standartlarının yükselmesi, diğer taraftan negatif olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzlukları gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir (45).

İnsanların rekreasyona olan talep ve eğilimlerinde meydana gelen artış, yoğun kent hayatından ve hareketsizlikten kaçış olarak, özellikle açık alanları rekreatif etkinliklerinde tercih etmeleri sonucu daha belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon talebini karşılaması için kent içi ve kent dışı mekânlarda planlı, amaca uygun ve çevre estetiğine katkıda bulunacak yeşil alanlar, oyun ve spor alanları peyzaj düzenlemelerini gerekli kılmıştır (45). Bireyler günlük hayatta yaşadıkları kargaşa ile mücadele için sessizliğe ve doğaya yakın bir rekreasyona ihtiyaç duymuşlardır. Doğada rekreasyon faaliyetlerine duyulan gereksinimin artış nedenlerinin başında sanayileşme ve kentleşme gelmektedir. Kentsel alanlarda yaşayanların, kent yaşamının monotonluğu ve bunalımından kaçma arzusu, rekreasyon faaliyetlerini etkileyen önemli faktörlerden birisidir. İnsanoğlunun yaşam sürecinin değişik evrelerinde doğaya ve rekreasyona olan

isteği de değişik nitelik ve boyutlarda olduğundan kentsel alanlarda bu isteği karşılayabilecek verilerin hem oluşturulması hem de geniş bir yelpaze içinde sunulması gerekmektedir. Oysa, kentlerin statik ve işlevsel yapıları genellikle buna imkan vermemektedir (27, 33, 18).

2.2. Uçurtma sörfü

Yelken- paraşüt karışımı bir uçurtma, buna bağlı bir kontrol barı, ipler ve bir board' dan oluşan spordur. Paraşütü andıran uçurtmanın kontrolü, bar adı verilen kontrol çubuğuyla sağlanırken, board su üzerinde kaymaya ve yönlendirmeye yaramaktadır. Kontrollü bir seyir ve enerji tasarrufu sağlamak için uçurtma bele takılan trapeze sabitlenmektedir (20).

İlk uçurtmanın nerede ve nasıl yapıldığı kesin olarak bilinmemekle beraber, ilk kez bundan 2000 yıl önce Çin'de uçuruldukları sanılmaktadır. Bir efsaneye göre rüzgarlı bir havada bir Çinli şapkasının uçmasını önlemek için ona bir ip bağlamış ve böylece de ilk uçurtmayı yapmıştır. Uçurtma Çin'den, Kore ve Hindistan'a giden tüccarlar tarafından tüm Asya kıtasına yayılmıştır. Uçurtmanın Japonya'ya budist rahipler vasıtasıyla 7. yy'da ulaştığı söylenir. Rahipler uçurtmaları kötü ruhların yönlerini değiştirmek ve o sene hasatın bereketini arttırmak için kullanmışlardır. Japonya' da uçurtmanın popülerlik kazanması ise Edo dönemine rastlamaktadır. O dönemde ilk kez samuray sınıfının altındaki insanlara da uçurtma uçurtmaları için izin verilmiştir. Edo (bugünkü adıyla Tokyo) Hükümeti o dönemde her ne kadar "gittikçe daha çok insanın boş işlerle vakit öldürdüğünü" söylemişse de uçurtmanın popülerliğini arttırmasının önüne geçememiştir. (34, 44).

18. ve 19. yy larda ise uçurtma bilimsel araştırmalarda kullanılan aletlerin arasında yer almaya başlamıştır. Benjamin Franklin, Alexander Wilson uçurtmaları rüzgar ve hava akımları üzerindeki bilgilerini arttırmakta kullanmışlardır. Sir George Caley, Samuel Langley, Lawrence Hargrave, Alexander Graham Bell ve Wright Kardeşler uçurtmalarla deneyler yapmış ve bu deneyler uçakların yapılmasında çok faydalı olmuştur. I. Dünya Savaşı sırasında,

İngiliz, Fransız, İtalyan ve Rus orduları düşmanların yerlerini belirlemek ve işaretlemek için uçurtmalardan yararlanmışlardır. II. Dünya Savaşında ise, Harry Saul'un Hücüm Uçurtması (Barrage Kite) uçakların hedeflere yakın olabilecek kadar alçaktan uçmalarını önlemiştir.

Son 50 yılda uçurtmalara duyulan ilgi gittikçe artmıştır. Uçurtma yapımında değişik materyaller kullanılmış ve bu da uçurtmaların daha sağlam, daha hafif, daha renkli ve daha dayanıklı olmasını sağlamıştır. Francis Rogallon' un kanatlı uçurtması ve Domina Jalbert'in Parafoil uçurtması gibi önemli buluşlar, modern Delta Kanatların ve spor yapmakta kullanılan paraşütlerin gelişimine faydalı olmuşlardır. 1972de Peter Powell iki kumandalı stunter adlı bir oyuncağın tanıtımını yapmış ve insanlar uçurtmayı sadece eğlence için değil aynı zamanda da bir spor aracı olarak kullanmaya başlamıştır. Meraklıları manevra yapabilen, daha hızlı uçabilen ya da karmaşık numaralar yapan yeni modeller üretmeye başlamışlardır. Daha büyük ve daha güçlü uçurtmalar yapılmış ve 1980'lerde Yeni Zellandalı Peter Lynn bu uçurtmaların çekebileceği, ismine buggy denen üç tekerlekli bir araç yapmıştır. 1990'larda tekerlekler üstünde, suda su kayağı yaparken ya da buz üstünde kayarken uçurtma uçurmak çok popüler hale gelmiştir (68).

1980'lerin başında "Uçurtma Sörfü" kavramını spor tarihine kazandıran Oregon'lu Cory Roeseler olmuştur. Roeseler rüzgar sörfü yaparken dalgaların üzerinden sıçrayıp tekrar suya konarken defalarca düşmüş ve daha yumuşak konuşlar yapabilmek için yelken yerine uçurtma kullanma fikrini ortaya atmıştır. Bu amaçla kendisine onu sörf yaparken havaya kaldırabilecek ve tekrar su üzerine kondurabilecek uçurtmasını yapmasıyla, rüzgâr sörfü ile paraşüt karışımı olan sporun ilk temelleri atılmıştır. Böylelikle uçurtma sörfü, dünyada en hızlı gelişen ve büyüyen ekstrem spor dalları arasında lider konuma gelmiştir. Yelken- paraşüt karışımı bir uçurtma, buna bağlı bir kontrol barı, ipler ve bir board' dan oluşan spordur. Paraşütü andıran uçurtmanın kontrolü, bar adı verilen kontrol çubuğuyla sağlanırken, board su üzerinde kaymaya ve yönlendirmeye yaramaktadır. Kontrollü bir seyir ve enerji tasarrufu sağlamak için uçurtma bele takılan trapeze sabitlenmektedir (20).

2.3. Rüzgar sörfü

Rüzgar sörfü yelkenin, tahta adı verilen bir teknenin üzerine hareketli bir mafsalla (universal joint) bağlanması fikrinden doğmuştur. Bu sayede öne veya arkaya eğilebilen yelken sayesinde hareketli bir dümene gerek duymadan yön tutmak mümkün olabilmektedir. Böylece boardun altına sabit bir dümen ve yelkenin düşmesine engel olmak ve yön tutmak için kullanılan bir çatal (bumba) ile tamamlanan donanım en küçük ancak en hızlı yelken sınıfı arasında yer almaktadır. Newman Darby adında bir Pennsylvania'lı söz konusu fikri ilk olarak kullanarak 1964'de sailboard adını verdiği ilk rüzgar sörfünü icat etmiştir. Türkiye' nin rüzgar sörfü ile tanışması ise 1980'lere rastlamaktadır. Rüzgar sörfünün diğer teknelerden farkı sert rüzgârlarda teknenin sürtünmesi azaldığı için diğer teknelere oranla çok hızlı ilerlemesidir. Günümüzde olimpiyat sporları arasına girmiş olan rüzgâr sörfü, ilk kez 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunları'nda yarışma kapsamına alınmıştır.

Yelkenin, board adı verilen bir teknenin üzerine hareketli bir mafsalla bağlanıp bu sayede öne veya arkaya eğilebilen yelkenle hareketli bir dümene gerek duymadan yön tutmanın mümkün olduğu, böylece boardun altına sabit bir dümen ve yelkenin düşmesine engel olmak ve yön tutmak için kullanılan bir çatal (bumba) ile tamamlanan donanım en küçük ancak en hızlı yelken sınıfı olarak bilinmektedir (20).

2.4. Atılganlık

Bireyin kendini ifade edebilmesi, hem kendisinin hem de çevresindekilerin haklarına saygı duyup korumaya çalışması nedeniyle etkili bir iletişim kurabilmesi, mutlu bireyler ve huzurlu toplum oluşturabilmesi açısından önem arz etmektedir. Bireyin, ilişkilerinde genelde boyun eğici (pasif), saldırgan (agresif), insanları yönlendirici (manipulatif) ve atılgan olmak üzere dört farklı temel davranış biçimlerinden birini seçerek tepkide bulunduğu söylenebilir. Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi

olarak kabul edilebilecek atılganlık, insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir (22).

Atılganlık, kişilerarası iletişim ve etkileşimi kurmadaki sağlıklı davranış biçimlerinden biridir. Kişinin, başkalarını da dikkate alarak duygularını, gereksinimlerini ve düşüncelerini ifade etmesi ve kendi haklarını korumasıdır (23).

Atılganlık (Assertiveness) kelimesinin Oxford sözlüğündeki karşılığı: “The action of stating positively yani olumlu ifade edilen eylem, declaring or claiming yani açıkça söylemek veya iddia etmek” dir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda assertiveness kavramının karşılığı atılganlık olarak ifade edilmiştir. Atılganlık kompleks bir yapı arz ettiğinden, bu yapıyı oluşturan bölümleri açıklamaya ve bileşenleri arasındaki ilişkiyi kurmaya çalışarak tanımlamanın yerinde olacağı düşünülmektedir. Bu anlayıştan hareketle atılganlık; bireyin olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve arzularını başkalarının haklarını göz ardı etmeksizin ve bu konuda kaygı ve suçluluk duymaksızın ifade edebilmesi olarak tanımlanabilir (40). Atılganlık; girişkenlik ve kendine güvenli davranış olarak kavramlaştırılmıştır. Bireyin haklarını korumada, düşüncelerini, duygularını ve inançlarını doğrudan, dürüst, uygun yollarla başkalarının haklarını gözeterek ortaya koyma biçimidir.

Literatür incelendiğinde atılganlığın davranışsal boyutu; hakkını savunma, ricaları, istekleri belirtme ve geri çevirme, selam verme ve alma, sevgi ve şefkati ifade etme, kendi fikirlerini belirtme, haklı öfke ve sıkıntıyı ifade etme olarak ifade edilirken kişisel boyutunun ise; arkadaşlar, tanıdıklar, eş, anne-baba, çocuklar, yabancılar gibi bireylerle olan ilişki şekli olarak vurgulanmaktadır (56).

Atılganlık ve saldırganlık kavramlarının çoğu zaman karıştırıldığı gözlenmektedir. Atılganlık, karşı tarafın ve çevrenin engellemesine rağmen istenen amaca ulaşmaya kadar sürdürülen davranışlar bütünü olarak tanımlanabilir. Atılgan kişinin bu tutumu, diğer insanlara yönelik olumlu bir tutumdur. Saldırgan davranış ise diğer insanlara karşı düşmanlık duyguları ve

tutumları olarak ortaya çıkar. Saldırgan kişinin amacı diğer insanlar üzerinde güç kullanmaktır. Örneğin, bir kuyrukta sıra beklerken önünüze izinsiz olarak biri geçtiğinde eğer kızdığınız halde sesinizi çıkarmazsanız çekingen, bu kişiyle kavga ederseniz saldırgan, bu kişiye kuyruğun sonuna geçmesini uygun bir dille söylerseniz atılgan davranmış olursunuz. Burada atılgan davranışın aynı zamanda kendiliğinden olduğunu düşünebiliriz (24).

Atılgan kişilerin karakter özelliklerinin başında saygılı, adil ve dürüst olmaları gelmektedir. Kişileri asla küçük düşürmeye çalışmazlar. Kişilere değil problemlere yönelirler. İletişimde “ben” yerine “sen” dilini kullanırlar. Diğer bireylere karşı duyarlıdırlar (69). Haklarının farkında olup diğerlerinin haklarına da saygı gösterirken, olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edip, kendi davranış, duygu ve düşünceleri için tüm sorumlulukları alabilirler (23). Etkin bir biçimde dinler, tartışır ve başkalarında, işbirliği içinde olma isteği uyandırır (63).

Küçük ve geleneksel toplumlarda, toplumsal kontrolün fazla olması ve bireycilik - yarışmacılık yerine itaat ve boyun eğmeyi teşvik eder. Bu nedenlerle toplumsal etkenlerin, bireyin atılganlık düzeyini etkilediği söylenebilir. Özellikle erkek egemen toplumlarda kadınların boyun eğici olması ve çevresindekilere kendini adamasının beklenilmesi atılganlıklarını engelleyebilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bireysel değerleri gözden geçirme, geliştirme sürecinde kimlik arayışı içinde olmaları ve geldiği sosyo- kültürel ortamla karşılaştığı ortamın farklılaşmasından kaynaklanan güvensizlik ve ilişki kurmada güçlük yaşamaları onların atılganlık düzeylerini de etkilemektedir. Öğrencilerin kişilik özellikleriyle atılganlıkları arasındaki ilişkinin yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da bu görüşü doğrulamaktadır. Toplumda lider konumda olacak ve yön verecek bireylerin yetiştirilmesi için atılganlık becerileriyle donatılması gereklidir. Çünkü atılgan davranışın özellikleri: kendini ifade etmesini sağlayan, dürüst olması sebebiyle direkt olarak ifade edilen, ilişkiyi güçlendiren, başkalarının haklarına saygılı olan, sözel olmayan iletişimde de etkin kullanılmasını gerektiren ve sosyal olarak kabul gören bir davranış olarak sıralanabilir. Atılgan olmayan bireylerin,

gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığından, çeşitli psikolojik ve sosyal doyumsuzlukları yaşayabileceği de söylenebilir (40).

Lazarus atılğan davranışın özelliklerinden biri olarak “olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği”ni vurgulamaktadır. Yani diğer insanlara karşı olumlu ve olumsuz duygularını ifade edemeyen, haklarını isteyemeyen bireylerin atılğan olamayacağı söylenebilir. Duygularını özgürce ve doğrudan ifade edemeyen ya da ifade ettiklerinde büyük kaygı ve suçluluk duyanların atılğan özelliklerinin yetersiz olduğu düşünülebilir. Bireyler kendilerini ifade edebildikleri oranda çevresiyle etkili iletişim kurabilirler ve sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olurlar. Bireylerin atılğanlık düzeyi yükseldikçe kişilerarası iletişim düzeyi yükselirken, atılğanlık düzeyini olumsuz yönde etkileyen çekingen davranışların ya da saldırganlık olarak nitelendirilen davranışların ise çevresiyle olan iletişimini engellediği bilinen bir gerçektir (41, 24).

Literatür taraması sonucu doğrudan uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerde atılğanlığı ölçen bir araştırmaya ulaşılamamıştır ancak üniversite öğrencileri ve çeşitli gruplar üzerinde yapılan çalışmalar bulunmaktadır.

2.5. Tükenmişlik

Günümüzde, insanın sahip olduğu rollerin artması, kişiye önemli sorumlulukların yüklenmesi ve ilişkilerin karmaşıklaşması ruh sağlığını zorlayıcı bir hal almakta, kişilerarası ilişkiler doğrudan insanlarla çalışan bireylerin yaşamında daha da önemli bir yer tutmaktadır (21).

Her bireyin ruh sağlığı, günlük hayatın getirdiği sıkıntılar, iş stresi ve benzer nedenlerden dolayı olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu tür etkilenmeler, bireyin ailesine, çevresine, işine, diğer insanlara karşı olan ilgisine, sevecenliğine ve mesleki rolünün gerektirdiği sorumlulukları yerine getirmesine olumsuz etkilerde bulunabilir (31). Literatürde bu tür olumsuzlukların yaşanması, yani enerjinin kaybı ya da aşırı talepler sonucu bazen fiziksel rahatsızlıklarla

karakterize, ruhsal ve fiziksel enerji azalması durumu tükenmişlik (burnout) olarak adlandırılmaktadır. Tükenmişliğinin sonucunda oluşan sorunlar ne yazık ki, yalnızca o kişiyi ilgilendirmekle kalmayıp onun ötesinde ailesine, arkadaş çevresine ve iş hayatına da yansımaktadır (57).

İlk kez Freudenberger (1974 ve 1975) tarafından ortaya konan tükenmişlik kavramı; daha sonra Maslach ve Jackson (1981, 1982 ve 1986) tarafından tanımlanmıştır. Maslach ve Jackson (1986) tükenmişlik kavramının işe vuruk tanımını yaparken duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eksikliğine ilişkin duyguları sınırladıkları üç ayrı kategori ortaya koymuşlardır. Duygusal tükenme kişinin duygusal kaynaklarının tüketilmiş ve kişiye fazla yüklenilmiş olma duygularını anlatırken, duyarsızlaşma kişinin bakım, hizmet ve eğitim verdiği diğer insanlara karşı olumsuz, katı ve duygudan yoksun davranışlarını içerir. Kişisel başarı ise var olan sorunun üstesinden başarı ile gelme, kişinin işinde kendini yeterli ve başarılı hissetmesi duygularını tanımlamaktadır (40, 22).

Tükenmişlik, bireysel yaşantılara bağlı olan tutumsal ve duygusal bir tepkidir. Chemiss'e göre tükenmişlik; işten kaynaklanan problemlere bir tepki olarak işe ilişkin tutum ve davranışlarda olumsuz değişiklikler göstermeyi, hizmet verilen kişiye karşı ilginin azalmasını, olumsuzluğu, diğer arkadaşlarına ve hizmet verdiği kişilere karşı kızgınlığı, başarısızlığı rasyonelize etme eğilimini, değişikliğe direnci, insanlara karşı katılığın artışı ve yaratıcılığın yitimini içeren bir olgudur (31).

İşe ilişkin stres ve bıkkınlık her türlü meslekte görülebilmektedir. Ancak tükenme kavramının, yorgunluk (fatigue) ya da yıpranmadan (wearing down) ve iş doyumsuzluğundan farklı olduğu deneysel yollarla gösterilmiştir. Ayrıca, tükenme diğerlerinden farklı olarak daha çok, insanlara doğrudan hizmet veren ve yardımcı amaçlayan hekimlik, hemşirelik, öğretmenlik, psikologluk, polislik vb. mesleklerde ortaya çıkan durumdur (56). İnsanla yüz yüze ilişki içinde olan meslek elemanlarında oldukça sık görülen bir durum olduğundan, eğitim alanında çalışan bireyler tükenmişliğe en yatkın risk gruplarından biridir (34).

Tükenmişlik, tüm kapasitesi ile insanlarla çalışan bireyler arasında meydana gelebilen duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı azalması olarak da tanımlanabilir. Tükenmişlik içindeki bir insan, yaşamının anlamını yitirdiğini ve tüm isteklerinin kaybolduğunu düşünür. Daha önce kendisi için çok anlamlı olan uğraşları, artık sıkıcı gelmekte ve hiçbir ödül vaat etmemektedir. Bu insanlar garip, eleştirici, kızgın, katı, önerilere kapalı ve insanları iten davranışlar içinde görülürler. Tükenmiş kişi, bağlandığı bir yaşam tarzı ya da ilişkiden belediklerini elde edememesine bağlı bir yorgunluk ve hayal kırıklığı içindedir (21).

Literatür taraması sonucu doğrudan uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerde tükenmişliği ölçen bir araştırmaya ulaşılammıştır ancak üniversite öğrencileri, hemşireler ve çeşitli gruplar üzerinde yapılan çalışmalar bulunmaktadır.

2.6. Depresyon

Depresyon, yaşamın getirdiği stres yaratan birçok duruma gösterilen normal bir tepkidir. Çoğu kez depresyon olarak yorumlanan durumlar arasında, okulda ya da iş yaşamında uğranılan başarısızlık, sevilen birinin kaybedilmesi, hastalık ya da yaşlılığın kişinin kaynaklarını tüketmekte olduğunun anlaşılması gibi durumlar sayılabilir (15).

Depresyon sık görülen, uzun süreli atakları olan, yüksek süregenleşme, depreşme ve yineleme oranları gösteren, ciddi fiziksel ve psikososyal yeti kaybına neden olan son derece yıkıcı bir bozukluktur. Depresyon, aslında duygu durumundaki bir bozukluktur. Bu nedenle depresyon yerine duygusal rahatsızlık terimi de sıklıkla kullanılmaktadır (3).

Tıp literatüründe depresyonu ilk tanımlayan Antik Yunan hekimi Hippokrates olmuştur. Hippokrates bu durumu kara safra fazlalığıyla açıkladığı için "melaine chole" olarak adlandırmıştır. Batı dillerine "melancholy" olarak geçen bu sözcük günümüzde depresyonun bir alt tipini tanımlamak için

kullanılmaktadır. 1750'lerden itibaren İngilizce "depression" sözcüğü melankolinin eşanlamlısı olarak kullanılmaya başlamıştır. Latince "de primere" (aşağıya bastırmak) sözcüğünden köken alan Fransızca "depression" sözcüğü İngilizceye de aynı biçimiyle geçmiştir. Türkçeye "çöküntü" olarak tercüme edilebilen sözcük bu dillerde birçok olguyu tanımlamakta kullanılmıştır (44).

Beck'e göre çocuklar ve buluş çağındakiler, kronik olarak trajedilerle, sosyal itilmelerle, eleştirilerle ve belki de anne babanın olumsuz davranışlarıyla karşılaştıkça, yaşamla bağlarını olumsuz bir düzene göre kurarlar. Beck depresyonun bu olumsuz şemalar ve mantık hataları yüzünden ortaya çıktığına inanır. Eğer depresyona giren insanlar kendi mantıksız yargılarının kurbanı iseler, düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirme gücüne de sahiptirler. Depresyonlarda ortak olan ve sık sık görülen temel bozukluk kederli duygu durumudur (38).

Bireylerde olağan faaliyetlere karşı ilgisizlik, zevk alamama, hayatın anlamsız gelmesi, ağlama isteği ve konuşmaya karşı isteksizlik, umutsuzluk, karamsarlık, kendini değersiz görme ve intihar fikirleri, unutkanlık, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, uykuya dalmada güçlük, erken uyanma, iştahsızlık, hareketlerde yavaşlama, cinsel istekte azalma olarak görülebilmektedir (26,2).

Depresyon genelde, önemli bir insandan ayrılma, sosyal hayattaki değişiklik, örneğin iş yerinden veya evinden ayrılma gibi hayatta büyük değişiklikler olduğunda meydana gelmektedir. Bazen de, yeni bir yere taşınma, yeni bir kültüre uyum sağlama ve yeni bir lisan öğrenmek gibi büyük olayların üstünden gelmek ve bunları yenmek için güç kaynaklarının olmamasını hissetmekle başlar (38).

Depresyonun neden olduğu yeti kaybı sosyal ve meslekî alanlarda olabilir ve kişinin aile düzeni ile ekonomik durumuna ciddi olumsuz etkiler yapabilir. Bununla birlikte depresyon birey kadar çevresi ve bakımını üstlenenler üzerinde de ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Depresyon, birçok fiziksel bozukluğa bağlı olarak görülebilmektedir. Örneğin: hormonal sistemdeki

bozukluklar, nörolojik bazı hastalıklar, kan hastalıkları, kanser, enfeksiyon hastalıklarının bazılarında, kaza ve ameliyatlardan sonra depresyon gelişebilmektedir (26,22).

Depresyonun davranışlardaki etkisi, enerji azalmasına bağlı olarak hareketlerde yavaşlama şeklinde ortaya çıkmaktadır. Günlük işler bile altından kalkılmayacak görevler gibi görünmekte bu nedenle işler ya hiç yapılmamakta, ya da yapılması için çok fazla zaman ve çaba harcanmaktadır. Kişi genellikle yalnız kalmak istemekte, sosyal ilişkilerden kaçınmaktadır (62).

Bu psikolojik rahatsızlık altı aydan iki yıla kadar uzayabilir ve bir insanın yaşamı boyunca farklı zamanlarda ortaya çıkabilir. Depresyon, yaygınlığı nedeniyle, psikolojik hastalıkların “soğuk algınlığı” olarak bilinir. Bu insanların çoğunun yardım almak için gerekli yerlere başvurduğu ve bilimsel olarak hakkında en fazla şey bilinen bir zihinsel durumdur (6).

Depresyonu ikiye ayırmak mümkündür;

1. Maskeli Depresyon; bedenin değişik yerlerinde ağrılar, sızılar, uyuşma, karıncalanmalar, hissiyat azlığı, karakter bozuklukları, seksüel alanda ve beslenme ile ilgili davranışlarda bozukluklar, alkolizm, madde bağımlılığı gibi sorunlarla ortaya çıkmaktadır.

2. Atipik Depresyon; kişilik yapısı takıntı ve saplantılara yatkın insanlarda farklı saplantı ve kuruntularla ortaya çıkmaktadır. Bedensel uğraşlar artmakta, çeşitli korkular gelişmekte, normalden daha fazla uyku ve yemek hali, kollarda ve bacaklarda güçsüzlük, iş ve aile yaşamından uzaklaşma, beklenmedik bir şekilde alkol ve kumara ilgi başlamakta, açıklanması güç cinsel uyumsuzluklar dikkat çekmektedir (44).

Beck, depresyonda yatkınlıkla ilgili olabilecek iki kişilik boyutu bildirmiştir; sosyotropi ve otonomi. Sosyotropi, kişinin diğer insanlarla olumlu ilişkilerde olma ihtiyacını belirtmektedir. Yüksek sosyotropik insanlar için, diğer

insanlardan onay almak çok önemlidir. Kişilerarası ilişkilerde algılanan kayıp veya reddedilme bu tür insanlarda depresyona yol açabilir. Otonomi ise, kişinin bağımsızlık ve belirlenen amaçlara ulaşma ihtiyacını vurgulamaktadır. Yüksek otonomiye sahip insanlar, kişisel başarı ve başarısızlıklara büyük önem verirler. Çevre üzerinde sağladıkları kontrolün kaybı ya da algılanan başarısızlık depresyona yol açabilir. Sosyotropik/ otonomik kişilik özellikleri tanımlandıktan sonra, depresyonun açıklanmasıyla ilgili bazı hipotezler ileri sürülmüş ve bunlar test edilmiştir. Kimi araştırmacılara göre depresyonun gelişmesindeki en önemli faktör, insanın kişilik özellikleri ile eşleşen stresli yaşam olaylarıyla karşılaşmasıdır. Bu durumda sadece, kişilik özelliklerine karşılık gelen yaşam olayları depresyon için yatkınlık oluşturacak ve tetikleyici olabilecekler, diğer olayların önemli bir etkisi bulunmayacaktır. Buna karşılık, kimi araştırmacılar yaşam olaylarının kişilik yapıları ile eşleşmelerinin önemli olmadığını, belirli kişilik özelliklerine karşılık gelsin veya gelmesin, çok farklı yaşam olayları sonunda depresyon geliştirilebileceğini ileri sürmektedir. Klinik popülasyonda, sosyotropik ve otonomik kişilerin depresyon açısından en ağır durumda oldukları dönemlerinin kişilerarası ilişkilerle bağlantılı olduğu (sosyotropik yaşam olayları) gösterilmiştir. Ancak, bu bağlantının, otonomik denekler için de geçerli olması, yaşam olayı türü ve kişilik yapısının eşleşmesi varsayımına ters düşmektedir. Sosyotropik kişilik özellikleri gösteren hastalar için sosyotropik olayların, otonomik özellikler gösteren hastalar için ise kişilik özellikleri ile eşleşmeyen yaşam olaylarının da depresyon için tetikleyici olabileceğine dair bir araştırma bulgusu da Segal ve ekibi tarafından bildirilmiştir (25, 39).

Literatür taraması sonucu doğrudan uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerde depresyonu ölçen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışadönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir (4,28). Yapılan araştırmalar takım sporu

yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında kişilik özellikleri yönünden belirli farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız oldukları belirtilmektedir (38). Bireysel spor yapan sporcuların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik (spontan olma) özelliği fazla, kendilerine güvenen, benmerkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğunu belirlemişlerdir (26). ABD’de yapılan bir çalışmada, pratisyen hekimlerin vizitelerinin %50’sini stresle ilgili sebepler teşkil etmektedir. Araştırmaların sonuçları egzersizin anksiyete ve depresyonda düzelme ile birlikte olduğunu göstermektedir (5).

2.7. Öfke

Öfke, bireyin bir tehlikeyle ya da engellenmeyle karşılaştığında yaşadığı çaresizliğin, güçsüzlüğün, yetersizliğin yarattığı kaygıdan kurtulmak amacıyla hoşnutsuzluktan, kızgınlık ve şiddete kadar değişebilen bir duygudur. Öfke, çoğunlukla saldırganlık ve düşmanlığın bir şekli olarak bilinmesine karşın, öfkenin her zaman saldırganlık ve düşmanlığa yol açmadığı ileri sürülmektedir. Bununla birlikte öfkenin olumsuz olarak değerlendirilmesi, genellikle ifade etme tarzından kaynaklanmaktadır. Çünkü birçok kişi öfke ifadesi nedeniyle çeşitli sorunlar yaşamaktadır (27).

Öfke, özellikle açık bir şekilde, olduğu gibi gösterildiğinde ve bu durum diğer insanlar tarafından olumsuz yönde değerlendirildiğinde, kişide olumsuz benlik kavramına, düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına, sözel ve fiziksel saldırılara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olmaktadır. Başka bir anlatımla, insanlar hem öfkenin neden olduğu olumsuz sonuçlar, hem de kültürel nedenlerden dolayı öfkelenmekten korkmakta ve öfkesini göstermek istememektedir. Oysa öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesidir. Öfkenin bu şekilde yaşanması ise bireyin kendisine zarar vermesine neden olmaktadır. Diğer taraftan, öfkeyle olumlu baş etme yöntemlerinin yetersizliği, kişilerarası çatışmalar, anksiyete ve çevresel uyaranlar, yüksek tansiyona yol açan stres etkenleri olarak tanımlanmaktadır (58).

Sağlıklı bir iletişimin olduğu ortamlarda birey, kendi duygularını rahat bir biçimde ifade edebilmek ve çevresi tarafından anlaşılma ister. Yaşam sürecinde, bireyin duygu ve düşünceleri, dış çevre tarafından kontrol edilmeye ve yönlendirilmeye çalışılır. Bu durumda, birey kendisini rahatsız hissedebilir. Yaşamda diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmeye çalışan bireyler, insanların psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadırlar. Bu durumda, karşıdaki bireyin göstereceği birinci tepki, “kendisine yöneltilen bu kontrolü reddetmek ve ona direnmektir”. Bu ise “öfkelenmek ve öfke davranışı sergilemek” biçiminde ortaya çıkar. Bir başka deyişle; birey kendisine yöneltilen dış kontrole öfkelenerek tepkisini ortaya koyar. Böyle bir iletişimle yüz yüze kalan bireyin göstereceği ikinci tepki ise “öfkelerini içe atarak kendisini kontrol etmek isteyen dış etmenlerin kontrolüne girmeyi kabul etmek” olarak ortaya çıkabilir. Bireylerin davranışlarını dışarıdan kontrol etmeye çalışmanın onlara zarar verdiğini ileri süren Glasser (2000), bu durumu, bireyde ortaya çıkabilecek psikolojik sağlıkla ilgili sorunlar da dahil olmak üzere birçok sorunun nedeni olarak görmektedir. Westermayer’e göre, öfke duygusunun insan doğasında bir işlevi vardır. Bu nedenle öfke duygusu işlevsel olmayan bir şey değildir. Öfke duygusunun işlevini yerine getirmesine engel olan şey onun içe atılması ya da bireyin kendine yönelmesidir. Öfkeleri içe yönelik bireyler öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu edilgen öfke tepkileri genellikle, somurtma, surat asma, küsme biçiminde ortaya çıkar. Bu bireyler karşılarındaki kişinin onların düşüncelerini okumalarını ümit ederler. Sonuçta ise bu öfkeleri acı çekme ya da gücenme biçimine dönüşebilir. Öfkeleri içe yönelik bireyler, kendilerinde öfke yaratan bir durumla karşılaştıkları zaman, hemen bir saldırgan tepki ortaya koymazlar, fakat bu bireyler bu durumun önemini ve verecekleri tepkiyi uzun süre düşünürler. İçe yönelik öfke, ifade edilmek için güvenli bir yer arar (17, 32).

Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Bu insanlar, kendi içlerinde sahip oldukları kural ve ölçütler nedeniyle, yaşadıkları bu öfkelerini açıkça ifade etmelerine engel koymaktadırlar. Bu durum aslında aşırı bir öz

disiplin sorununun varlığına da işaret edebilir; ifade edilmeyen öfke duygusu ya da açığa vurulmayan öfke duygusu içte tutularak biriktirilmiştir. Açığa vurulmayan öfke duygusu bireyde yüksek kan basıncı ve kalp hastalıkları gibi fizyolojik etkiler meydana getirerek fiziksel sağlık problemlerinin doğmasına da neden olabilir. Ayrıca bu bireylerin sigara içme davranışlarındaki yoğunluk dikkat çekicidir. Bununla bağlantılı olarak kalp ve damar hastalıkları oranının artması kaçınılmazdır. Bunun yanında açığa vurulmayan öfke duygusu, bireyin kendisini çaresiz hissetmesine ve bu durumun sonucunda ise bireyde depresif duyguların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle öfkelerini açığa vurmayan bireylerin öncelikle öfkelerini tanılamaları (fark etmeleri) önemlidir. Daha sonra onların, kendilerine koymuş oldukları hangi engelin, onların öfkelerini ifade etmelerine izin vermediğini tanılamaları (fark etmeleri) gerekmektedir. Bu aşamadan sonra ise bu bireylerin, öfkelerini ifade edebilmeleri için uygun bir yolun bulunması gerekmektedir. Fizyolojik bakımdan en iyi olan şey bireyin yaşamakta olduğu gerginliği hemen ve doğrudan doğruya gidermesidir. Bunu başaramadığında, bu gerginliği dolaylı yollardan gidermeye çalışır. Bireyin dolaylı yollardan gidermeye çalıştığı bu gerginlik, çoğu zaman öfke biçiminde etkisini gösterir, fakat genellikle bu öfke yaşantısının, öfkeye neden olan durumla bağlantısını kurmak ise zordur. İçerik yönelik öfke çoğu zaman bireylerde, depresyonda olduğu gibi, kendine zarar verici davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ergen intiharlarında öfke duygusunun önemli rol oynadığı bilinmektedir. Ayrıca öfke düzeyinin yüksek olmasının, adam öldürmeye yatkınlığı da beraberinde getirdiği ifade edilmektedir, öfkenin bastırılması kavramı üzerinde özellikle durmuştur. Ona göre öfkenin bastırılması stres, depresyon, ülser ve kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır (48).

2.8. Sosyotropi

Beck'in bilişsel kuramına göre kişiliğin sosyotropi ve otonomi olmak üzere iki boyutu vardır. Bu kuramda sosyotropi (sosyal aidiyet), bireyin diğerleri ile pozitif etkileşim gösterebilme özelliği olarak tanımlanmaktadır. Yüksek sosyotropi özellikleri gösteren kişiler için, diğer insanlardan onay almak çok önemlidir. Bu bireylerin olumlu kendilik imgelerini sürdürebilmeleri, kendileri

için önemli olan kişiler tarafından onaylanmalarına, sevimelerine, sayılmalarına, önemsenmelerine bağlıdır (38).

Sosyotropik ve otonomik kişilik kavramının teorisyenlerinden olan Beck' e göre sosyotropik özelliklere sahip olan bireylerin yaşam tatmini daha ziyade başka insanlarla olan ilişkilere bağlıdır. İş –iş gören uyumu açısından kişilik özelliklerinin değerlendirilmesine ilişkin yapılan bir araştırma sonucunda, sosyotropik kişilik özelliğini ifade eden iş görenlerin grup çalışmalarına daha yatkın olduğu ortaya çıkmıştır. Beck, olumsuz yaşam olaylarında depresyon faktörünün niçin risk taşıdığını ve özellikle sosyotropik kişiliğin buna daha yatkın olduğunu belirtmektedir. Diğer bir anlatımla, sosyotropik davranış sergileyen kişiler daha çok stres ve depresyon yaşarlar (39,25). Sosyotropik özelliği yüksek olan kişiler sevmeyi ve sevimeyi isterler. Başkaları tarafından kullanılmaya yatkındırlar ve fazla inatçı değildirler. Ortak faaliyetlere girişmeyi ve başkalarına yardım etmeyi severler. Ayrıca insanlarla olan ilişkilerinin düzgün işlemesine önem verirler ve onlar tarafından kabul görmek isterler. Bireyler arasında sosyal ilişki odaklı ve başarıya odaklı şeklinde bir ayrıma tabi tutan Beck, sosyal odaklı kişileri sosyotropik kişilik olarak tanımlamaktadır. Sosyotropik kişilerin başkalarıyla olan ilişkilerinde bir kopma olduğunda veya insanlar tarafından reddedildiğinde depresyona girdikleri görülmüştür (38).

2.9. Otonomi

Otonomi; bireyin bağımsızlığını, kişisel haklarını koruyabilme ve artırabilme özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilik özelliği yüksek olan bireyler, kendi aktivitelerini yönlendirmekten, hedeflerine ulaşmaktan, çevrelerinde olup bitenleri kontrol etmekten ve başarılı olmaktan mutluluk duyarlar. Babadağ otonomi, insanın özgür düşünüp karar verme, kararını eyleme geçirme, özgür, bağımsız davranma gücü ve yetkisi olarak tanımlamakta, bir meslek üyesinin birey ve meslek mensubu olarak karar verme, kararlarını uygulamaya geçirmede özgürlüğe sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır (38).

Otonomik kişilik özelliğine sahip olan bireyler kişisel başarıya, bireysel üstünlüğe ve çevre üzerindeki etkinliğine bağlıdır. İş –iş gören uyumu açısından kişilik özelliklerinin değerlendirilmesine ilişkin yapılan bir araştırma sonucunda, otonomik kişilik özelliğine sahip iş görenlerin bireysel ve bağımsız işlerde çalışmaya daha yatkın oldukları ortaya çıkmıştır. Bu anlamda girişimcilik özelliğini taşıyan kişilerin otonomik kişilik özelliklerinin üstün olması beklenebilir. Otonomik kişiliği ağır basan kişiler nispeten soğuk ve çekingen tavırlıdır. Başkalarına karşı daha az sevecen ve samimidirler. Çatışmalara daha fazla eğilimlidirler. Bu tür kişiler, başarıya odaklanmış ve kendi kontrollerine sahip kişiler olarak başkalarına karşı savunmacı bir davranış sergilerler (38).

Sosyotropi ve otonomi konusundaki çalışmaların ortaya çıkardığı sonuçlara göre; kadınlar erkeklere göre daha sosyotropik kişilik özelliklerine sahiptir. Kadınlar başkaları ile ilişki halinde olmayı isterlerken erkekler daha bireyselci olarak otonomik davranış göstermeye eğilimlidir. Sosyotropik kişilerin başkalarıyla olan ilişkilerinde bir kopma olduğunda veya insanlar tarafından reddedildiğinde depresyona girdikleri görülmüştür. Otonomik kişiler ise başkalarına daha az bağımlı oldukları için depresyona girme eğilimleri daha düşüktür (26, 39,25).

Literatürde taraması sonucu doğrudan uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerde sosyotropi ve otonomi ile ilgili araştırmalara rastlanmamıştır. Otonomi için genellenebilir sonuçlara ulaşmak mümkün görünmediği halde, araştırma sonuçları genellikle sosyotropi için kişilik özellikleri ve yaşam olayı türünün eşleşmesinin depresyon geliştirme açısından önemli olabileceğini göstermektedir. Ancak, bulgular yine de genellenebilir olmaktan oldukça uzaktır. Bazı araştırmalar, klinik örnekleme yapılırken, bazı araştırmalarda üniversite öğrencileri kullanılmıştır.

2.10. Yurtdışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Ellison ve Freischlag (1975), basketbol, beyzbol, futbol oyuncularını, atlet (kısa-uzun ve kros koşucuları) ve sporcu olmayanlardan oluşan 84 öğrenci seğilmiştir. Bernreuter Kişilik Envanteri (BPI) uygulanmıştır. Ancak canlılık, nörotik eğilimler, kendine yeterlik, içe-dışa dđn¼kl¼k, başatlık, güven ve hoşsohbetlilik değişkenleri açısından sporcu ve sporcu olmayanlar arasında önemli bir fark bulamamışlardır(25).

Varma (1979), kolej ve üniversitede spora katılanlar ve katılmayanlar üzerinde uygulanan Cattell 16 PF (Kişilik Faktörü) testlerini yönetirken; hakimiyet, mutluluk, daha güçlü süperego, girişkenlik, aęıkgözl¼lük, güven, gruba bağlılık ve dinlenme gibi biręok yönde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Varma, sporun sağlıklı, zengin ve hoş bir çevre oluşturarak bazı sağlam kişilik özelliklerini ortaya çıkardığını da ilave etmiştir. Spor sadece bir serbest zaman etkinliği değil, eğitsel ve hapsedilmiş enerjiyi uygun alanlara yönelten, gizli kalmış duyguların ağığa vurulmasını sağlayan tedavi edici değeri de vardır şeklinde ağıklamıştır(33).

Kane (1964), profesyonel 100 genç futbolcuya 16 PF (Kişilik faktörü) uygulamış, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre daha saldırgan, başat, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptadığını belirtmektedir(37).

Wendt ve Patterson (1974), 21 takım sporcusu bayana ve 21 bireysel spor yapan bayana Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere uygulanmıştır. Ancak onbeş gereksinim açısından önemli bir fark bulamamışlardır(18).

Fletcher ve Dowell (1971), tarafından atletler ve atlet olmayanlar arasındaki kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere lise birinci sınıfta okuyan toplam 950 erkek öğrenciye Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmıştır. Sportif etkinlikte bulunanlar (atletler), sporcu olmayanlara göre başatlık, düzen ve saldırganlık gereksinimlerine ilişkin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır(29).

2.11. Türkiye'de Yapılan Bazı Araştırmalar

Bilge (1990), değişik spor dallarındaki, erkek sporcuların psikolojik gereksinimlerini ortaya koymak amacıyla 18-25 yaşları arasında 95 milli sporcu ile 104 sporcu olmayan toplam 199 üniversite öğrencisine Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmış, milli sporcular ile sporcu olmayanlar, psikolojik gereksinimler yönünden karşılaştırıldıklarında milli sporcuların karşı cinsle ilişkiler gereksiniminin sporcu olmayanlardan, sporcu olmayanların düzen ve kendini suçlama gereksinimlerinin milli sporculardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Takım sporcularının gösteriş ve saldırganlık gereksinimlerinin bireysel sporculardan, bireysel sporcuların uyarılık ve kendini suçlama gereksinimlerinin takım sporcularından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hentbolcuların duyguları anlama gereksiniminin basketbolculardan, hentbolcuların, voleybolcuların ve atletlerin dayanıklılık gereksinimlerinin basketbolculardan ve basketbolcuların saldırganlık gereksinimlerinin atletlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur(9).

Bayar (1983), atletler üzerinde atletlerin kişilik özelliklerini ölçmek üzere yapılan bir çalışmadır. Atlet olan 100 ve hiç spor yapmamış 100 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Eysenck Kişilik Envanterinin tümü ile Guilferd Zimmerman Mizaç Envanterinin coşkusal denge, genel etkinlik ve nesnellik boyutları ele alınmıştır. Eysenck Kişilik Envanterlerinin alt boyutları olan psikotiklik, Nevrotiklik, Dışa-İçe Dönüklük ve Yalan Boyutlarında anlamlı bir fark bulamamıştır. Zimmerman Mizaç Envanteri ise, sadece deneme grubuna uygulanmış ve coşkusal denge ile Eysenck Kişilik Envanterinin Nevrotiklik boyutu arasında ters yönde yüksek bir ilişki bulunmuştur. Coşkusal denge boyutunda deneme grubu ortalamaları özellikle bayanlarda Fransız ve Amerikan normlarından çok yüksek bulunmuştur(6).

Koruç ve Bayar (1990), bu araştırmada MMPI Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri kullanılarak takım sporları ve bireysel sporlarda yer alan sporcuların kişilik özellikleri arasındaki fark araştırılmıştır. Milli takım düzeyinde 368 sporcuya uygulanmış, takım sporu yapan kadınlar 59, bireysel spor yapan kadınlar 87, spor yapmayan kadınlar 96, takım sporu yapan erkekler 68, bireysel spor yapan erkekler

154, spor yapmayan erkekler 75 kişidir. Bireysel spor yapan kadınlar, spor yapmayan kadınlara göre daha kendine güvenik, maceracı, dışa dönük, sosyal yeterliliğe sahip olduklarını göstermektedir. Takım sporları yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınların karşılaştırılmasında takım sporları yapan kadınların daha güvenlik, enerjik, maceracı, risk almaya eğilimli, gereksiz kaygılardan uzak, kurallara uyan dengeli ve daha dışa dönük, takım ve bireysel spor yapan kadınların karşılaştırılmasında takım sporlarında yer alan kadın sporcuların daha dışa dönük, daha sosyal, daha aktif, daha girişken, daha az yaratıcı, sosyal açıdan daha uyumlu olduklarını bireysel spor yapan kadınlarınsa daha yaratıcı, daha az girişken, daha tepkisel, daha içe dönük olduklarını göstermektedir. Bireysel spor yapan erkeklerin, spor yapmayan erkeklere göre daha uyumlu, daha girişken, saldırgan, kendilerine yönelik meraklı, toleranslı, sorumluluklarını yerine getirmede titiz, yaratıcı olduklarını, takım sporu yapan erkeklerin daha uyumlu, girişken, toleranslı, titiz, yaratıcı olduklarını göstermektedir. Bireysel ve takım sporu yapan erkekler karşılaştırıldığında takım sporu yapan erkekler daha toleranslı, estetik, düşünebilen, daha az saldırgan bireyler olduğu şeklinde yorumlanmıştır(46).

3. BÖLÜM: MATERYAL ve YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Anketler katılımcılara yüz yüze ve elektronik posta aracılığıyla uygulanmış ve toplamda 186 kişiye ulaştırılmıştır. Ancak katılımcıların her iki grupta da eşit sayıda olması amacıyla her bir grup için tüm sorulara yanıt veren 20 bayan ve 40 erkek olmak üzere toplam 60, genel toplamda da tüm anketleri tam olarak yanıtlayan 120 katılımcının verileri dikkate alınmıştır.

Katılımcılara ilk olarak Rathus Atılganlık Envanteri yüz yüze uygulanmış, daha sonra sırasıyla Maslach Tükenmişlik, Beck Depresyon, Beck Sosyotropi ve otonomi ve Spielberg Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği katılımcıların elektronik posta adreslerine gönderilmiş ve anketler cevaplandırılmıştır.

3.2. Kullanılan Ölçüm Araçları

3.2.1. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)

Bu envanter Rathus tarafından geliştirilmiş, Nilüfer Voltan Acar tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (27). RAE'nin güvenilirlik çalışmaları yurt içinde ve yurt dışında yapılmıştır. Bu çalışmalar yurt dışında testin tekrarı iki yarım metodu ve tekler çiftler metoduyla değişik araştırmacılar tarafından yapılmıştır.

RAE, bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir. Formun başlangıcında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır. Her madde ile ilgili kişilere ölçek maddelerindeki ifade ve davranışların kendilerine ne oranda uyduğu sorulmuştur. Seçenekler; "Çok Uygun", "Oldukça Uygun", "Biraz Uygun", "Pek Uygun Değildir", "Fazla Uygun Değildir", "Hiç Uygun Değildir" şeklinde 6 lı Likert ölçeğine göre cevaplandırılmıştır. Testte yer alan sorular iki türe ayrılmış ve puanlamaları birbirine zıt yönde yapılmıştır. Olumlu ifadeler: 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29. (13 madde) maddelerden oluşmuş ve 6'dan 1'e doğru puanlama

yapılmıştır. Olumsuz ifadeler: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 (17 madde) maddelerden oluşmuş ve 1'den 6'ya doğru puanlama yapılmıştır

Olumlu ifadelerin toplamından elde edilen puan ile olumsuz ifadelerin toplamından elde edilen puanlar toplanmasıyla elde edilecek puan atılganlık düzeyini belirtmektedir. Çekingenliğe doğru uzanan uç 30, atılganlığa uzanan uç puan ise 180 dir. 30-80 Çekingenlik, 81-130 Orta, 131-180 Atılganlık olarak değerlendirilir.

3.2.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)

Araştırmamızda mesleki tükenmişliği ölçebilmek için Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek, bireyin "kişisel başarı", "duygusal tükenme" ve "duyarsızlaşma" düzeyini belirlemeye yönelik geliştirilmiştir. 22 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ergin tarafından yapılmıştır (45). Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları "Duygusal tükenme" (DT) için 0.83, "Duyarsızlaşma" (D) için 0.72, "Kişisel başarı" (KB) için 0.72 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkiye ye ilişkin norm çalışması da yapılmıştır. Ölçek üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Duygusal tükenme alt ölçeği, kişinin mesleği ya da işi tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenilmiş olma duygularını içerir. Duyarsızlaşma alt ölçeği, kişinin hizmet, bakım ve eğitim verdiklerine karşı, onların insan olduklarını dikkate almaksızın ve duygudan yoksun olarak davranımlarını tanımlar. Kişisel başarı alt ölçeği, insanlarla çalışan bir kimsenin kendisini yeterli ve başarılı hissetmesini tanımlar. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerindeki yüksek puan ve kişisel başarı alt ölçeğindeki düşük puan tükenmişliğin yüksekliğini gösterir. Duygusal tükenme boyutunda 9 madde (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 no' lu sorular), duyarsızlaşma boyutunda 5 madde (5, 10, 11, 15, 22 no' lu sorular) ve kişisel başarı boyutunda 8 madde (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 no' lu sorular) olmak üzere 22 maddeden oluşmaktadır. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile ilgili ifadeler olumsuz, kişisel başarı ile ilgili ifadeler olumludur. Ölçekte her bir madde hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman, her zaman şeklinde beşli bir dereceleme ile yanıtlanmaktadır. Duygusal tükenme

ve duyarsızlaşma alt ölçeklerindeki yüksek puan ve kişisel başarı alt ölçeğindeki düşük puan tükenmişliğin yüksekliğini gösterir. Her alt ölçek için puanlama;

Hiçbir zaman 0 puan, Çok Nadir 1 puan, Bazen 2 puan, Çoğu zaman 3 puan, Her zaman 4 puan şeklindedir.

Duygusal tükenme:	Alt sınır (düşük)	<20
	Orta düzey (normal)	21- 27
	Üst sınır (yüksek)	28 ve >
Duyarsızlaşma:	Alt sınır (düşük)	<8
	Orta düzey (normal)	9- 12
	Üst sınır (yüksek)	13 ve >
Kişisel başarı:	Alt sınır (düşük)	<23
	Orta düzey (normal)	24- 27
	Üst sınır (yüksek)	28 ve >

3.2.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck tarafından 1961 de geliştirilen ve ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Teğin (1980), Hisli (1988) tarafından yapılan BDÖ; karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum almama, suçluluk duyguları, huzursuzluk, yorgunluk, iştah azalması, kararsızlık, uyku bozukluğu, sosyal çekilme gibi depresif belirtilere ilişkin 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde depresyona özgü bir davranışı belirleyen dört dereceli kendini değerlendirme ifadesini içermektedir.

BDÖ'de toplam değer 9 ve daha az ise "depresyon yok", 10-16 ise "hafif", 17-23 ise "orta", 24 ve daha fazla ise "şiddetli depresyon" olarak değerlendirilmektedir(26). BDÖ kullanılarak yapılan benzer araştırmalarda, BDÖ değeri kesim noktası olarak farklı değerler alınmakla birlikte, genel olarak kesim noktası (cut off değeri) 17 olarak alınmıştır.

Ölçekte 21 soru yer almakta ve her soru depresyonun ciddiyetine göre sıfırdan 3'e kadar değişen dereceli bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan 11-17 puan "hafif düzeyde", 18-29 puan "orta düzeyde", 30-63 puan "ciddi düzeyde depresyon" olarak değerlendirilmektedir.

3.2.4. Spielberg Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SSÖÖTÖ)

Öfke duygusu ve ifadesini ölçen, kendini değerlendirme türünde bir ölçektir. Spielberger tarafından 1983 yılında geliştirilmiş, ülkemiz için geçerlik ve güvenilirliği Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek; Öfke İçe, Öfke Dışa, Öfke Kontrol ve Sürekli Öfke olmak üzere 4 alt ölçekten ve 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi; "Hiç tanımlamıyor" ifadesine 1 puan, "Biraz tanımlıyor" ifadesine 2 puan, "Oldukça tanımlıyor" ifadesine 3 puan, "Tümüyle tanımlıyor" ifadesine 4 puan verilerek yapılmaktadır. Öfke İçe, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32, Sürekli Öfke alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Ölçeğin genel toplam puanı olmayıp, 4 alt ölçeğin maddeleri o alt ölçeğin toplam puanını oluşturmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini; öfke dışa alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini; öfke içe alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 no' lu sorular sürekli öfke ölçeğini, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31 no' lu sorular öfke- içe alt ölçeğini, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no' lu sorular Öfke- dışa alt ölçeğini, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34 no' lu sorular öfke- kontrol alt ölçeğini belirtmektedir (23).

3.2.5. Beck Sosyotropi ve Otonomi Ölçeği (BSOSOTÖ)

Özgün adı Sociotropy-Autonomy Scale (SAS) olan BSOSOTÖ, Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Şahin ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (47). 60 maddelik, iki farklı kişilik özelliğini ölçmeye yönelik olarak oluşturulan bir ölçektir. 30 madde sosyotropi alt ölçeğine, 30 madde otonomi alt ölçeğine aittir.

1, 4, 5, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 19, 24, 26, 27, 29, 31, 33, 34, 35, 38, 40, 44, 46, 47, 49, 50, 53, 56, 58 ve 59. sorular sosyotropi ölçeğini; 2, 3, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 20, 21, 22, 23, 25, 28, 30, 32, 36, 37, 39, 41, 42, 43, 45, 48, 51, 54, 55, 57 ve 60. sorular otonomi ölçeğini belirtir. Her bir madde, “sizi ne kadar tanımlıyor” sorusuna karşılık “hiç tanımlamıyor” dan başlayıp, “çok iyi tanımlıyor” a kadar giden yanıt seçenekleri olan 5 aşamalı likert tipindedir. Sosyotropi ve otonomi alt boyutlarının soru maddeleri karışık olarak yer almaktadır ve bir alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan (30 madde) 120 puandır. Sosyotropi alt boyutundan alınan yüksek puanlar yüksek sosyotropi kişilik özelliklerine, otonomi alt boyutundan alınan yüksek puanlar yüksek düzeydeki otonomi özelliklerine işaret etmektedir. 0-39 arasındaki puan “düşük”, 40- 79 arasındaki puan “orta” ve 80-120 arasındaki puanlar “yüksek sosyotropi/ otonomi özelliğini göstermektedir. Sosyotropi alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar yüksek sosyotropik kişilik özelliklerini, otonomi alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise yüksek düzeydeki otonom özelliklerini göstermektedir.

3.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde yüzde, bağımsız T- test, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünü belirlemek için ise basit korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde anketlerden elde edilen bulgular tablolaştırılmış ve yorumları yapılmıştır.

Araştırmaya katılanların çoğunluğunu erkekler oluşturmaktaydı (%66,7). Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	Sayı	%
Erkek	80	66.7
Bayan	40	33.3
Toplam	120	100

Katılımcıların yarısı rüzgar sörfü, yarısı ise uçurtma sörfü yapmaktaydı. Tablo 2 cinsiyete göre rekreasyonel tercihleri göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların rekreasyonel tercihlerine göre dağılımı.

Rekreasyonel etkinlik	Cinsiyet	Sayı	%
Rüzgar Sörfü	Bayan	20	33.5
	Erkek	40	66.5
Toplam		60	100
Uçurtma sörfü	Bayan	20	33.5
	Erkek	40	66.5
Toplam		60	100

4.1. Atılganlık Düzeyi Analizi

Uçurtma sörfü yapanların atılganlık puan ortalaması (135,40±15,65), rüzgar sörfü yapanların atılganlık puan ortalamasından (128,16±16,62) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksekti (p=0,016). Katılımcıların cinsiyete göre atılganlık düzeyleri değerlendirildiğinde ise, bayanların atılganlık puan ortalaması (134,72±16,45) ile erkeklerin atılganlık puan ortalaması (130,31±16,40) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo 3).

Tablo 3. Etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	t	p
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	128,16	16,62	2,454	,016
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	135,40	15,65		
Erkek	80	130,31	16,40	1,388	,168
Bayan	40	134,72	16,45		

Rathus Atılganlık Envanteri'nin güvenilirlik çalışmaları Çekingenliğe doğru uzanan uç 30, atılganlığa uzanan uç puan ise 180 dir. 30-80 Çekingenlik, 81-130 Orta, 131-180 atılganlık olarak değerlendirilir (27).

Tablo 4. Etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların atılgnlık grupları

Atılgnlık Düzeyleri			
	Orta	Yüksek	Toplam
Rüzgar Sörfü	35	25	60
	% 58,3	% 41,7	% 100,0
Uçurtma Sörfü	18	42	60
	% 30,0	% 70,0	% 100,0
Genel Toplam	53	67	120
	% 44,2	% 55,8	% 100,0
Erkek	39	41	80
	% 48,8	% 51,3	% 100,0
Bayan	14	26	40
	% 35,0	% 65,0	% 100,0
Genel Toplam	53	67	120
	% 44,2	% 55,8	% 100,0

Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türüne göre atılgnlık düzeyleri incelendiğinde rüzgar sörfü yapan bireylerin % 53,8'inin orta düzeyde atılgn olduğu görülmektedir; buna karşılık uçurtma sörfü yapan bireylerin %70 ile yüksek seviyede atılgnadır (Tablo 4).

Katılımcıların cinsiyete göre atılgnlık düzeylerine bakıldığında erkeklerin %51,3'ünün, bayanların % 65'inin yüksek düzeyde atılgn olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 5. Cinsiyete ve etkinlik türlerine göre katılımcıların atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması

	Değişkenler	Sayı	X	SS	t	p
ERKEK	RS	40	126,92	16,26	1,876	,064
	US	40	133,70	16,02		
BAYAN	RS	20	130,65	17,47	1,579	,118
	US	20	138,80	14,67		

RS: Rüzgar sörfü yapanlar, US: Uçurtma sörfü yapanlar

Tablo 6'da da görüldüğü gibi erkek ve bayan katılımcıların rüzgar sörfü ya da uçurtma sörfü yapmalarına göre atılganlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.2. Tükenmişlik Düzeyi Analizi

Tablo 6. Rekreatif etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların duygusal tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	t	p
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	10,83	5,61	1,424	,157
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	9,28	6,29		
Erkek	80	10,06	5,90	,011	,991
Bayan	40	10,05	6,23		

Katılımcıların rekreatif etkinlik türüne ve cinsiyete göre tükenmişlik düzeyleri değerlendirildiğinde, rüzgar sörfü yapanların tükenmişlik puan ortalaması ($10,83\pm 5,61$) ile uçurtma sörfü yapanların tükenmişlik puan ortalaması ($9,28\pm 6,29$) arasında ($p>0,05$) ve bayanların tükenmişlik puan ortalaması ($10,05\pm 6,23$) ile erkeklerin tükenmişlik puan ortalaması ($10,06\pm 5,90$) arasında ($p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 6).

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin güvenilirlik çalışmalarında 1- 20 puan arası düşük, 21- 27 puan arası normal, 28 ve üstü puan yüksek olarak değerlendirilir.

Tablo 7. Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların duygusal tükenmişlik grupları

Duygusal Tükenmişlik				
	Düşük	Normal	Yüksek	Toplam
Rüzgar Sörfü	55	4	1	60
	% 91,6	% 6,7	% 1,7	100,0%
Uçurtma Sörfü	57	2	1	60
	% 95,0	% 3,3	% 1,7	% 100,0
Genel Toplam	112	6	2	120
	% 93,3	% 5,0	% 1,7	% 100,0
Erkek	74	5	1	80
	% 92,5	%6,3	% 1,2	% 100,0
Bayan	38	1	1	40
	% 95,0	% 2,5	% 2,5	% 100,0
Genel Toplam	112	6	2	120
	% 93,3	% 5,0	% 1,7	% 100,0

Katılımcıların rekreatyonel etkinlik türüne göre duygusal tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde her iki grubun da duygusal tükenmiş düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Rüzgar sörfü yapan bireylerin %91,7'sinin ve uçurtma sörfü yapan bireylerin %95'inin duygusal tükenmişlik düzeyleri düşüktür. Katılımcıların cinsiyete göre duygusal tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde erkek katılımcıların %92,5'inde ve bayan katılımcıların %95'inde duygusal tükenmişlik düzeyi düşüktür (Tablo 7).

Tablo 8. Rekreatyonel etkinlik türüne ve cinsiyete göre katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	t	p
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	4,01	2,67	,412	,681
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	3,80	3,07		
Erkek	80	4,03	2,68	,695	,488
Bayan	40	3,65	3,23		

Katılımcıların rekreatyonel etkinlik türüne ve cinsiyete göre duyarsızlaşma düzeyleri değerlendirildiğinde, rüzgar sörfü yapanların duyarsızlaşma puan ortalaması (4,01±2,67) ile uçurtma sörfü yapanların duyarsızlaşma puan ortalaması (3,80±3,07) arasında ($p>0,05$) ve bayanların duyarsızlaşma puan ortalaması (4,03±2,68) ile erkeklerin duyarsızlaşma puan ortalaması (3,65±3,23) arasında ($p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 8).

Tablo 9. Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların duyarsızlaşma grupları

Duyarsızlaşma Düzeyleri				
	Düşük	Normal	Yüksek	Toplam
Rüzgar sörfü	55	5	0	60
	% 91,7	% 8,3	% 0	% 100,0
Uçurtma Sörfü	53	7	0	60
	% 88,3	% 11,7	% 0	% 100,0
Genel Toplam	108	12	0	120
	% 90,0	% 10,0	% 0	% 100,0
Erkek	73	7	0	80
	% 91,2	% 8,8	% 0	% 100,0
Bayan	35	5	0	40
	% 87,5	% 12,5	% 0	% 100,0
Genel Toplam	108	12	0	120
	% 90,0	% 10,0	% 0	% 100,0

Katılımcıların rekreatyonel etkinlik türüne göre duyarsızlaşma grupları incelendiğinde her iki grupta da katılımcıların çoğunluğunun düşük duyarsızlaşma grubunda görülmektedir. Rüzgar sörfü yapan katılımcıların %91,7'si, uçurtma sörfü yapan katılımcıların %88,3'ü düşük gruptadır. Erkek katılımcıların %91,3'ü, bayan katılımcıların ise %88,3'ü düşük duyarsızlaşma grubundadır (Tablo 9).

Tablo 10. Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	t	p
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	24,91	2,81	1,413	,160
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	24,03	3,93		
Erkek	80	24,28	3,52	-,844	,400
Bayan	40	24,85	3,27		

Rekreatyonel etkinlik türüne ve cinsiyete göre kişisel başarı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 11. Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların kişisel başarı grupları

Kişisel Başarı Düzeyi				
	Düşük	Normal	Yüksek	Toplam
Rüzgar Sörfü	20	29	11	60
	% 33,3	% 48,3	% 18,4	% 100,0
Uçurtma Sörfü	27	22	11	60
	% 45,0	% 36,7	% 18,3	% 100
Genel Toplam	47	51	22	120
	% 39,2	% 42,5	% 18,3	% 100
Erkek	34	31	15	80
	% 42,5	% 38,8	% 18,8	% 100,0
Bayan	13	20	7	40
	% 32,5	% 50,0	% 17,5	% 100,0
Genel Toplam	47	51	22	120
	% 39,2	% 42,5	% 18,3	% 100,0

Katılımcılar kişisel başarı düzeylerine göre incelendiğinde hem rekreasyonel etkinlik türü ve hem de cinsiyete göre katılımcıların çoğunluğunun düşük ve normal kişisel başarı grubunda oldukları görülmektedir (Tablo 11).

Tablo 12. Cinsiyete ve rekreasyonel etkinlik türüne göre katılımcıların duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeylerinin karşılaştırılması

	Değişkenler		Sayı	X	SS	t	p
ERKEK	Duygusal tükenmişlik	RS	40	10,57	5,79	,775	,441
		US	40	9,55	6,04		
	Duyarsızlaşma	RS	40	4,02	2,42	,041	,967
		US	40	4,05	2,96		
	Kişisel başarı	RS	40	24,92	2,96	1,636	,106
		US	40	23,65	3,93		
BAYAN	Duygusal tükenmişlik	RS	20	11,35	5,34	1,333	,191
		US	20	8,75	6,89		
	Duyarsızlaşma	RS	20	4,00	3,19	,680	,500
		US	20	3,30	3,31		
	Kişisel başarı	RS	20	24,90	2,57	,095	,924
		US	20	24,80	3,91		

RS: Rüzgar Sörfü, US: Uçurtma Sörfü

Tablo 12’de de görüldüğü gibi cinsiyete ve rekreasyon etkinlik türüne göre katılımcı grupları arasında duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

4.3. Depresyon Düzeyi Analizi

Rüzgar sörfü yapan katılımcıların depresyon puan ortalaması (12,38±8,46) ile uçurtma sörfü yapanların depresyon puan ortalaması arasında (9,73±7,32) ve erkek katılımcıların depresyon puan ortalaması (11,70±8,73) ile bayanların depresyon puan ortalaması (9,77±6,15) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p0,05) (Tablo 13).

Tablo 13. Rekreatif etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların depresyon düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	t	p
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	12,38	8,46	1,834	,069
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	9,73	7,32		
Erkek	80	11,70	8,73	1,247	,215
Bayan	40	9,77	6,15		

Tablo 14. Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre depresyon gruplarına dağılımı

Depresyon Düzeyi					
	Yok	Hafif	Orta	Yüksek	Toplam
Rüzgar sörfü	33	14	11	2	60
	% 55,0	% 23,3	% 18,3	% 3,3	% 100,0
Uçurtma sörfü	37	16	6	1	60
	% 61,7	% 26,7	% 10,0	% 1,7	% 100,0
Genel Toplam	70	30	17	3	120
	% 58,3	% 25,0	% 14,2	% 2,5	% 100,0
Erkek	46	19	12	3	80
	% 57,5	% 23,8	% 15,0	% 3,8	% 100,0
Bayan	24	11	5	0	40
	% 60,0	% 27,5	% 12,5	% ,0	% 100,0
Genel Toplam	70	30	17	3	120
	% 58,3	% 25,0	% 14,2	% 2,5	% 100,0

Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türüne göre depresyon grupları incelendiğinde rüzgar sörfü yapan bireylerin %55'inde, uçurtma sörfü yapan bireylerin ise % 61,7'sinde depresyona rastlanmamıştır. Katılımcıların cinsiyete göre depresyon düzeyleri incelendiğinde erkek katılımcıların % 57,5'inde, bayan katılımcıların ise % 60'ında depresyon saptanmamıştır. Hafif ve orta düzey depresyon bulguları da bir kenara bırakıldığında depresyon bakımından yüksek grupta olan katılımcı sayısı çok azdır (Tablo 14).

Tablo 15. Erkek ve bayan katılımcıların rekreasyonel etkinlik türüne göre depresyon düzeylerinin karşılaştırılması

	Değişkenler	Sayı	X	SS	t	P
ERKEK	RS	40	13,12	9,16	1,470	,145
	US	40	10,27	8,14		
BAYAN	RS	20	10,90	6,82	1,161	,253
	US	20	8,65	5,35		

RS: Rüzgar Sörfü, US: Uçurtma Sörfü

Tablo 15’de de görüldüğü gibi, erkek ve bayan katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

4.4. Sosyotropi Düzeyi Analizi

Tablo 16. Rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların sosyotropi düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	t	p
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	64,95	12,55	,568	,571
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	66,30	13,45		
Erkek	80	66,11	12,86	,550	,563
Bayan	40	64,65	13,30		

Rüzgar sörfü yapanların sosyotropi puan ortalaması ($64,95\pm 12,55$) ile uçurtma sörfü yapan katılımcıların sosyotropi puan ortalaması ($66,30\pm 13,45$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Erkek katılımcıların sosyotropi puan ortalaması ($66,11\pm 12,86$) ile bayanların sosyotropi puan ortalaması ($64,65\pm 13,30$) arasındaki fark da anlamlı değildir ($p>0,05$) (Tablo 21).

Tablo 17. Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre sosyotropi grupları

Sosyotropi Düzeyi				
	Düşük	Orta	Yüksek	Toplam
Rüzgar Sörfü	0	52	8	60
	% 0	% 86,7	% 13,3	% 100,0
Uçurtma Sörfü	0	53	7	60
	% 0	% 88,3	% 11,7	% 100,0
Genel Toplam	0	105	15	120
	% 0	% 87,5	% 12,5	% 100,0
Erkek	0	71	9	80
	% 0	% 88,8	% 11,2	% 100,
Bayan	0	34	6	40
	% 0	% 85,0	% 15,0	% 100,0
Genel Toplam	0	105	15	120
	% 0	% 87,5	% 12,5	% 100,0

Katılımcıların çoğunluğu hem rekreasyonel etkinlik türüne hem de cinsiyete göre orta sosyotropi grubunda yer almaktadır (Tablo 17).

4.5. Otonomi Analizi

Tablo 18: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların otonomi düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	t	P
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	89,46	13,43	-,042	,967
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	89,56	12,75		
Erkek	80	90,46	13,20	1,125	,263
Bayan	40	87,62	12,66		

Rüzgar sörfü yapanların otonomi puan ortalaması ($89,46 \pm 13,43$) ile uçurtma sörfü yapan katılımcıların otonomi puan ortalaması ($89,56 \pm 12,75$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Erkek katılımcıların otonomi puan ortalaması ($90,46 \pm 13,20$) ile bayanların otonomi puan ortalaması ($87,62 \pm 12,66$) arasındaki fark da anlamlı değildir ($p > 0,05$) (Tablo 18).

Tablo 19: Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre otonomi grupları

Otonomi Düzeyi				
	Düşük	Orta	Yüksek	Toplam
Rüzgar Sörfü	0	15	45	60
	% 0	% 25,0	% 75,0	% 100,0
Uçurtma Sörfü	0	15	45	60
	% 0	% 25,0	% 75,0	% 100,0
Genel Toplam	0	30	90	120
	% 0	% 25,0	% 75,0	% 100,0
Erkek	0	15	65	80
	% 0	% 18,8	% 81,3	% 100,0
Bayan	0	15	25	40
	% 0	% 37,5	% 62,5	% 100,0
Genel Toplam	0	30	90	120
	% 0	% 25,0	% 75,0	% 100,0

Katılımcıların çoğunluğu hem rekreasyonel etkinlik türüne hem de cinsiyete göre yüksek otonomi grubunda yer almaktadır (Tablo 19).

4.6. Öfke Düzeyi Analizi

Tablo 20: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların içe öfke düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	T	P
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	19,61	4,31	,744	,458
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	19,01	4,51		
Erkek	80	19,26	4,40	-,190	,850
Bayan	40	19,42	4,47		

Rüzgar sörfü yapanların içe öfke puan ortalaması (19,61±4,31) ile uçurtma sörfü yapan katılımcıların içe öfke puan ortalaması (19,01±4,51) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Erkek katılımcıların içe öfke puan ortalaması (19,26±4,40) ile bayanların içe öfke puan ortalaması (19,42±4,47) arasındaki fark anlamlı değildir ($p>0,05$) (Tablo 20).

Tablo 21: Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre içe öfke grupları

İçe Öfke				
	Düşük	Orta	Yüksek	Normal
Rüzgar sörfü	10	44	6	60
	% 16,7	% 73,3	% 10,0	% 100,0
Uçurtma sörfü	17	37	6	60
	% 28,3	% 61,7	% 10,0	% 100,0
Genel Toplam	27	81	12	120
	% 22,5	% 67,5	% 10,0	% 100,0
Erkek	19	53	8	80
	% 23,8	% 66,3	% 10,0	% 100,0
Bayan	8	28	4	40
	% 20,0	% 70,0	% 10,0	% 100,0
Genel Toplam	27	81	12	120
	% 22,5	% 67,5	% 10,0	% 100,0

Katılımcıların çoğunluğu hem rekreasyonel etkinlik türüne hem de cinsiyete göre orta içe öfke grubunda yer almaktadır (Tablo 21).

Tablo 22: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların dışa öfke düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	T	P
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	20,43	5,00	,638	,525
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	19,83	5,29		
Erkek	80	19,26	5,17	-,513	,609
Bayan	40	20,47	5,11		

Rüzgar sörfü yapanların dışa öfke puan ortalaması ($20,43 \pm 5,00$) ile uçurtma sörfü yapan katılımcıların dışa öfke puan ortalaması ($19,83 \pm 5,29$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Erkek katılımcıların dışa öfke puan ortalaması ($19,26 \pm 5,17$) ile bayanların dışa öfke puan ortalaması ($20,47 \pm 5,11$) arasındaki fark anlamlı değildir ($p > 0,05$) (Tablo 22).

Tablo 23: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların dışı öfke grupları

Dışı Öfke				
	Düşük	Orta	Yüksek	Normal
Rüzgar sörfü	13	34	13	60
	% 21,7	% 56,7	% 21,7	% 100,0
Uçurtma sörfü	15	32	13	60
	% 25,0	% 53,3	% 21,7	% 100,0
Genel Toplam	28	66	26	120
	% 23,3	% 55,0	% 21,7	% 100,0
Erkek	20	43	17	80
	% 25,0	% 53,8	% 21,3	% 100,0
Bayan	8	23	9	40
	% 20,0	% 57,5	% 22,5	% 100,0
Genel Toplam	28	66	26	120
	% 23,3	% 55,0	% 21,7	% 100,0

Katılımcıların çoğunluğu hem rekreatyonel etkinlik türüne hem de cinsiyete göre orta dışı öfke grubunda yer almaktadır (Tablo 23).

Tablo 24: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	T	P
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	18,70	5,10	-0,973	,333
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	19,56	4,64		
Erkek	80	18,55	4,81	-1,872	,064
Bayan	40	20,30	4,84		

Rüzgar sörfü yapanların sürekli öfke puan ortalaması (18,70±5,10) ile uçurtma sörfü yapan katılımcıların sürekli öfke puan ortalaması (19,56±4,64) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Erkek katılımcıların sürekli öfke puan ortalaması (18,55±4,81) ile bayanların sürekli öfke puan ortalaması (20,30±4,84) arasındaki fark anlamlı değildir ($p>0,05$) (Tablo 24).

Tablo 25: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların sürekli öfke grupları

Sürekli Öfke				
	Düşük	Orta	Yüksek	Toplam
Rüzgar sörfü	43	17	0	60
	% 71,7	% 28,3	% 0	% 100,0
Uçurtma sörfü	34	26	0	60
	% 56,7	% 43,3	% 0	% 100,0
Genel Toplam	77	43	0	120
	% 64,2	% 35,8	% 0	% 100,0
Erkek	55	25	0	80
	% 68,8	% 31,3	% 0	% 100,0
Bayan	22	18	0	40
	% 55,0	% 45,0	% 0	% 100,0
Genel Toplam	77	43	0	120
	% 64,2	% 35,8	% 0	% 100,0

Katılımcıların çoğunluğu hem rekreatyonel etkinlik türüne hem de cinsiyete göre düşük sürekli öfke grubunda yer almaktadır (Tablo 25).

Tablo 26: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı	X	SS	T	P
Rüzgar Sörfü Yapanlar	60	22,95	4,86	-,131	,896
Uçurtma Sörfü Yapanlar	60	23,06	4,86		
Erkek	80	22,61	4,48	-1,270	,207
Bayan	40	23,80	5,45		

Rüzgar sörfü yapanların öfke kontrol puan ortalaması ($22,95 \pm 4,86$) ile uçurtma sörfü yapan katılımcıların öfke kontrol puan ortalaması ($23,06 \pm 4,86$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Erkek katılımcıların öfke kontrol puan ortalaması ($22,61 \pm 4,48$) ile bayanların öfke kontrol puan ortalaması ($23,80 \pm 5,45$) arasındaki fark anlamlı değildir ($p > 0,05$) (Tablo 26).

Tablo 27: Rekreatyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre katılımcıların öfke kontrol grupları

Öfke Kontrol				
	Düşük	Orta	Yüksek	Normal
Rüzgar sörfü	3	32	25	60
	% 5,0	% 53,3	% 41,7	% 100,0
Uçurtma sörfü	5	33	22	60
	% 8,3	% 55,0	% 36,7	% 100,0
Genel Toplam	8	65	47	120
	% 6,7	% 54,2	% 39,2	% 100,0
Erkek	5	46	29	80
	% 6,3	% 57,5	% 36,3	% 100,0
Bayan	3	19	18	40
	% 7,5	% 47,5	% 45,0	% 100,0
Genel Toplam	8	65	47	120
	% 6,7	% 54,2	% 39,2	% 100,0

Katılımcıların çoğunluğu hem rekreatyonel etkinlik türüne hem de cinsiyete göre orta öfke kontrol grubunda yer almaktadır (Tablo 27).

Tablo 28: Rekreatyonel etkinlik türüne göre erkek katılımcıların öfke düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler		Sayı	X	SS	T	P
Sürekli öfke	RS	40	18,15	5,20	-,740	,461
	US	40	18,95	4,42		
İçe öfke	RS	40	19,70	3,89	,887	,378
	US	40	18,82	4,87		
Dışa öfke	RS	40	20,15	5,01	,322	,748
	US	40	19,77	5,39		
Öfke kontrol	RS	40	22,55	4,46	-,124	,902
	US	40	22,67	4,55		

RS: Rüzgar Sörfü, US: Uçurtma Sörfü

Rüzgar sörfü yapan erkek katılımcıların sürekli öfke puan ortalaması (18,15±5,20) ile uçurtma sörfü yapan erkek katılımcıların sürekli öfke puan ortalaması (18,95±4,42) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Rüzgar sörfü yapan erkek katılımcıların içe öfke puan ortalaması (19,70±3,89) ile uçurtma sörfü yapan erkek katılımcıların içe öfke puan ortalaması (18,82±4,87) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Rüzgar sörfü yapan erkek katılımcıların dışa öfke puan ortalaması (20,15±5,01) ile uçurtma sörfü yapan erkek katılımcıların dışa öfke puan ortalaması (19,77±5,39) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Rüzgar sörfü yapan erkek katılımcıların öfke kontrol puan ortalaması (22,55±4,46) ile uçurtma sörfü yapan erkek katılımcıların öfke kontrol puan ortalaması (22,67±4,55) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 28).

Tablo 29: Rekreatyonel etkinliğe göre bayan katılımcıların öfke düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler		Sayı	X	SS	T	P
Sürekli öfke	RS	20	19,80	4,81	-,647	,521
	US	20	20,80	4,94		
İçe öfke	RS	20	19,45	5,16	,035	,972
	US	20	19,40	3,78		
Dışa öfke	RS	20	21,00	5,08	,644	,523
	US	20	19,95	5,21		
Öfke kontrol	RS	20	23,75	5,60	-,057	,955
	US	20	23,85	5,45		

RS: Rüzgar Sörfü, US: Uçurtma Sörfü

Rüzgar sörfü yapan bayan katılımcıların sürekli öfke puan ortalaması (19,80±4,81) ile uçurtma sörfü yapan bayan katılımcıların sürekli öfke puan ortalaması (20,80±4,94) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Rüzgar sörfü yapan bayan katılımcıların içe öfke puan ortalaması (19,45±5,16) ile uçurtma sörfü yapan bayan katılımcıların içe öfke puan ortalaması (19,40±3,78) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Rüzgar sörfü yapan bayan katılımcıların dışa öfke puan ortalaması (21,00±5,08) ile uçurtma sörfü yapan bayan katılımcıların dışa öfke puan ortalaması (19,95±5,21) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Rüzgar sörfü yapan bayan katılımcıların öfke kontrol puan ortalaması (23,75±4,46) ile uçurtma sörfü yapan bayan katılımcıların öfke kontrol puan ortalaması (23,85±5,45) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 29).

4.7. Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi

Tablo 30' daki verilere göre, "sosyotropi" ile "otonomi" arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Bu değişkenler arasındaki ilişki doğru yönlü ve zayıftır ($r = 0,22$). Diğer değişkenler arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 30. Atılganlık, Duygusal Tükenmişlik, Depresyon, Öfke Kontrol, Sosyotropi ve Otonomi Değişiklerine ait korelasyon katsayıları

	ATILGANLIK	DEPRESYON	SOSYOTROPI	OTONOMİ	ÖFKE KONTROL	DUYGUSAL TÜKENMİŞLİK
ATILGANLIK	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1 120				
DEPRESYON	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,121 ,188	1 120			
SOSYOTROPI	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,102 ,266	-,077 ,403	1 120		
OTONOMİ	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,096 ,297	,041 ,657	,221(*) ,015	1 120	
ÖFKE KONTROL	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,151 ,099	,056 ,546	,118 ,200	-,125 ,175	1 120
DUYGUSAL TÜKENMİŞLİK	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,096 ,297	-,025 ,788	-,015 ,874	,065 ,483	1 120

* Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed).

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada elde edilen verilen değerlendirilmesi sonucunda, uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ancak tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasında herhangi bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türüne göre atılganlık düzeyleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 3). Rüzgar sörfü yapan bireylerin atılganlık düzeyleri orta, buna karşılık uçurtma sörfü yapan bireylerin yüksek olduğu görülmektedir. Atılganlığı bu araştırmada ele alındığı şekilde konu edinen benzer kaynaklara ulaşamadığından önceki araştırmalarla örtüşen ya da çelişen bir durumdan söz edilememektedir. Araştırmamızda karşılaştırdığımız etkinliklerin her ikisi de açık alanda yapılmakla birlikte, uçurtma sörfü rüzgar sörfüne göre daha fazla risk içeren dolayısıyla daha fazla özgüven ve atılganlık gerektiren bir etkinlik olarak kabul edilebilir. Uçurtma sörfü yapanların rüzgar sörfüyle uğraşanlara göre atılganlık puanlarının yüksek olması bu nedene dayandırılabilir.

Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre tükenmişlik düzeyleri karşılaştırıldığında genel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 7). Her iki etkinlikle uğraşan her iki cinsiyet için de tükenmişlik düzeyleri düşüktür.

Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre depresyon düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 17). Her iki etkinlik türünde yer alan her iki cinsiyet için depresyon puanları düşüktür.

Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre öfke düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 26). Her iki etkinlik türünde yer alan her iki cinsiyet için öfke puanları düşüktür.

Katılımcıların rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre sosyotropi ve otonomi düzeyleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 21, 23). Her iki aktivite grubunda da orta düzeyde sosyotropi özelliği görülürken, yüksek düzeyde otonomi özelliği görülmüştür. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda her iki gruptaki katılımcıların kendi etkinliklerini yönlendirmekten, hedeflerine ulaşmaktan, çevrelerinde olup bitenleri kontrol etmekten ve başarılı olmaktan mutluluk duydukları, özgür düşünüp karar verme, kararlarını uygulamaya geçirmede özgürlüğe sahip olmayı sevdiğini göstermektedir.

Atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde sadece sosyotropi ile otonomi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenler arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir (Tablo 30). Bu durum açık alan etkinliklerinin, ister rüzgar sörfü ister uçurtma sörfü olsun, katılımcılara sosyal ilişkiler kurabilme becerisi olan sosyotropi özelliğinin yanında bağımsız ve özerk davranabilme becerisi olan otonomi özelliğini de kazandırmış olduğunun bir göstergesidir.

Açık alan rekreasyonu ile ilgili araştırmalar, katılımcıların birçok olumlu gelişmeler sağladığını belirtmektedir. Bu gelişmeler benlik kavramı, depresyon, atılganlık, kişisel uyum, akademik başarı, özsaygı, mutluluk, stresten uzaklaşma ve grup ilişkisi üzerinde etkilidir.

Büküsoğlu ve Bayturan (12) serbest zaman aktivitelerine katılım sonrasında bireylerin kendilerini aktif, girişken, güvenli, daha az kaygılı algıladıklarını ortaya çıkarmıştır. Kendini tanıma, düşüncelerini ifade edebilme, sorumluluk alma gibi sosyal becerilerinde aktiviteye katılım öncesine göre belirgin bir artış belirlenmiştir. Ayrıca serbest zaman aktiviteleri ve bu aktiviteler sırasında yaşanan etkileşimler bireylerin yaşam deneyimlerini zenginleştirmekte, farkındalıklarını arttırmaktadır. Açık alan serbest zaman etkinlikleri öncesi bireyler kendilerini daha sessiz, pasif algılamalarına karşın, etkinlikler sonrasında aktif, girişken, güvenli, daha az kaygılı algılamışlardır. Bu tip etkinlikler kendini tanıma, düşüncelerini ifade edebilme, sorumluluk alma gibi sosyal becerilerde gelişim sağlamaktadır. Olumlu kişilik özelliklerindeki artış, sosyalleşmenin kişilik kazanma süreci üzerindeki olumlu etkisi ile açıklanmaktadır.

Kaya (41) açık alan etkinliği yapan bisikletçiler ile halk oyuncuların bazı kişilik özelliklerini karşılaştırmıştır. Kişilik özelliklerini belirleyen atılganlık- uysallık boyutuna ait puan ortalamalarında halkoyuncuların uysallık, bisikletçilerin ise atılganlık boyutunda oldukları tespit edilmiştir.

Kılbaş (43), rekreasyonun eğlendirme ve dinlendirme işlevinin yanı sıra toplumsal değişmeyi ve kalkınmayı destekleyen eğitim işlevinin önem kazandığını, özellikle toplumsallaştırma ve kişilik gelişimini sağlama açısından gençlerin yetiştirilmesinde kurumsal bir niteliğe büründüğünü belirtmektedir. Rekreasyon bireylerin yeteneklerini ve güçlü yanlarını ortaya çıkararak kendilerine olan güven duygusu, kabul görme ve başarı duygusunu geliştirmekle birlikte, kendilerini daha iyi tanıyabilmelerine yardımcı olmaktadır. Katılımcılar etkinliklerde kendilerini ifade edebilme becerilerini geliştirmekte, kendi düşüncelerini rahatlıkla söyleyebilmektedirler. Aynı zamanda arkadaş çevrelerinin gelişmekte, kendi çevrelerinde beğenilmekte, arkadaşlık kurma ve sürdürmeleri kolaylaşmaktadır. Kendilerini gerçekleştirmeleri, artan güven duygusu, zorluklarla baş etme gücünü arttırmaktadır.

Cılga (14), serbest zaman etkinliklerine katılımının bireylerin psikososyal gelişimlerine olumlu etkileri olduğunu, kendilerini gerçekleştirme, güven duygusu ve zorluklarla baş etme gücünü arttırdığını belirtmektedir.

Uluslararası araştırmalarda da, SZE' nin pek çok ruhsal hastalığın tedavisinde etkin bir tedavi yöntemi olduğu, psikososyal gelişimdeki olumlu katkıları bildirilmektedir.

Mc Avoy (53) tarafından yapılan araştırma, açık alan etkinliklerine katılımın bireylerde fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığa olumlu etkilerinin yanında, bireyin kendine olan güven ve saygısını arttırdığını, kişisel beceri, sosyal davranışlar, vücut ve kişilik gelişimi ile genel davranışları üzerinde olumlu değişikliklere yol açtığını ortaya koymuştur.

Açık alanda yapılan her rekreasyonel etkinlik günlük baskılardan ve yaşamın olumsuz etkilerinden terapötik bir kaçıştır. Açık havada, doğa içinde uzun bir

yürüyüş büyük bir problemin çözümü olabilir veya rahatsız edici düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir (64).

Yani açık alan etkinliklerine düzenli katılım stresi meydana getiren unsurları ortadan kaldırabileceği gibi aynı zamanda stres içindeki bireyin bu olumsuzluktan kurtulması içinde bir yoldur. Rekreasyon hem önlem hem de tedavi şekli olarak kullanılabilir (60).

Bunting ve arkadaşları (11) açık alanda yürü-konuş (walk-talk) programının kullanıldığı yürüyüş programına katılanların arkadaş ilişkileri ve grup içi davranışlarında olumlu artışlar saptarken, Goldenberg ve arkadaşları (32) benlik kavramında ve uyum puanlarında, Jones ve arkadaşları akademik uyum ve başarıda olumlu gelişmeler ortaya çıkarmıştır.

Hatie ve arkadaşları (35) kısa süreli (5 gün) bir doğa yürüyüş ve kampın grup üyelerinin uyumunu ve bağlılıklarını ve birlikte hareket etme davranışlarını olumlu etkilediğini belirtmiştir.

Serbest zaman aktivitelerine katılım sırasında motorik ve fiziksel yeteneklerin (10) gelişimi söz konusudur. Motorik becerilerin artması bireylerin kendilerini daha yeterli görmelerini sağlayabilir. Bunun sonucunda bireylerin atılganlık, kişisel ve sosyal uyum düzeyleri artarken depresyon düzeyleri düşmektedir (59).

Açık alan etkinlikleri kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Çünkü grup olmanın temelinde iletişim vardır (13). İletişim grup içindeki her iki cinsle de bağlantıyı sağladığından grup olma zevkini de tattırmakta (8) aidiyet duygusundan kaynaklanan (16) ve gruba kaynaşarak (1) kendini kabul ettirmenin getirdiği özsaygı, özgüven (65) ve grubun diğer üyelerine duyulacak güveni de olumlu olarak etkilemektedir. Bu şekilde birey sosyal çevresine uyum sağlamış olacak yani sosyalleşecektir (50).

Myers, benzer tespitleri yaptığı çalışmada, grup üyeleri arasındaki etkileşimin uyumu ve sonrasında ekip başarısını arttırdığını belirtmektedir. Bu anlamda açık alan aktiviteleri toplumda yer alan her sosyal sınıfa ait birey için terapi amacıyla kullanılabilir (55, 30, 17, 13) oyun ve rekreasyon aktivitelerinin içerisinde yer alan

sosyal ilişki olanağının sosyal kabul derecesini arttırdığı ve sonrasında olumlu kişilik özellikleri sayesinde, bireysel ve sosyal uyumun (36) elde edildiğini ortaya koymuştur.

Dağcılık sporu içerisinde yer alan kampçılık aktivitesinin 16-31 yaşları arasında 361 denek üzerinde 26 gün boyunca uygulanması ile kişilerde benlik yapısı ve denetim odağı düzeylerinde anlamlı ve olumlu artış vardır (51).

Brown ve arkadaşlarının 1995 yılında yaptıkları çalışmada, doğa yürüyüşü (Trekking) egzersizi yaptırılan 135 sedanter bayan ve erkeğin benlik algısında olumlu değişimden bahsedilmektedir.

Rekreasyonel etkinlik türü ve cinsiyete göre öfke düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark görülmemiştir. Her iki etkinlik grubunda her insanda olması olası normal öfke düzeyine rastlanmıştır. Elde edilen sonuçlar her iki grupta yer alan katılımcıların öfkelerini ifade etmekte zorluk çekmediklerini, kendilerinde öfke yaratan bir durumla karşılaştıkları zaman, hemen bir saldırgan tepki ortaya koymadıklarını, öfke duygusunu içte tutarak biriktirmediklerini, kendi duygularını rahat bir biçimde ifade edebildiklerini göstermektedir. Varma (12), sporun sağlıklı, zengin ve hoş bir çevre oluşturarak bazı sağlam kişilik özelliklerini ortaya çıkardığını belirtmiş, sporun sadece bir serbest zaman etkinliği değil, eğitsel ve hapsedilmiş enerjiyi uygun alanlara yönelten, duyguların kolayca açığa vurulmasını sağlayan tedavi edici değeri vardır şeklinde açıklamıştır.

Görüldüğü gibi serbest zaman etkinliklerine katılım, bireyi diğer bireylerden ayıran kişilik ve davranış özelliklerinin olumlu yönde değişmesine neden olmaktadır. Araştırmamızda rekreasyonel etkinlik olarak rüzgar sörfü ve uçurtma sörfü yapan bireylerin atılganlık, depresyon, tükenmişlik, öfke, sosyotropi ve otonomi özellikleri incelenmiş ve bu özelliklerin hiçbirinde olumsuz bir durumla karşılaşılmamıştır. Bu durumun, serbest zaman etkinliklerinin bireyler üzerindeki olumlu etkilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Her iki etkinlik katılımcıların mental ve fiziksel enerjilerini dengeleyebildiklerini akla getirmektedir. Katılımcıların serbest zamanlarında fiziksel egzersize katılmaları, aktif olmalarını sağlar. Fiziksel olarak aktif olmanın katılımcıların, atılganlık, stresle başa çıkma yeteneği, zindelik ve

sağlık, moral gibi özelliklerini geliştirdiği ve bunun sonucunda depresyon, tükenmişlik ve öfke düzeylerinin azaldığı akla gelmektedir.

Ancak araştırmadan elde edilen bu sonuçların, seçilen rekreasyonel etkinliklerin birbirine benzemesinden de kaynaklanmış olabileceği de dikkatten kaçmamalıdır. Bu nedenle bundan sonraki araştırmalarda;

- 1- Rekreasyonel etkinliklerin birbirinden daha farklı seçilmesi,
- 2- Katılımcı sayısının daha fazla tutulması,
- 3- Katılımcıların seçtikleri rekreasyonel etkinliğe hangi sebeplerden dolayı yöneldiklerinin belirlenmesi,
- 4- Katılımcıların hangi meslek grubunda yer aldığı ve aylık gelir düzeyinin belirlenmesi,
- 5- Anketlerin tamamının katılımcılara yüz yüze uygulanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- 1- **Adams K.O., 1971.** Effects of adapted physical education upon the social adjustment and motor proficiency of educable mentally retarded girls Univ. of Oregon, Eugene, Ore,
- 2- **Ağaoğlu, Y. S., 2007.** “ *Serbest Zaman Psikolojisi ve Sosyal Psikoloji*”, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Sayfa 63
- 3- **Akaya, C., 2005.** “*Depresyon Etiyolojisinde Serotonin ve Noradrenalin*”, Yeni Symposium Dergisi, Sayı 43-3, Sayfa 91-963.
- 4- **Bağır, S., Geri S., 2007.** “*Moskova Meslek Yüksekokulundaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetleri Periyodunda Fiziksel Aktivitelere Olan İlgileri*”, , 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Sayfa 71
- 5- **Baştuğ, G., Çumralıgil, B., 2004.** “*Kros Sporu İle Uğraşan Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaş Ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi*” Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, sayı II (3), Sayfa 95-100
- 6- **Bayar, P., 1983.** “*Atletlerin Kişilik Özellikleri*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi.: Ankara Üniversitesi Ankara)
- 7- **Beck, J. H., 1956.** Relationship between general motor ability, social adjustment, and social acceptance of junior high school girls:Univ. of Oregon, Eugene, Ore,
- 8- **Biddulph, L. G., 1953.** Athletic Achievement and the personal and social adjustment of high school boys. Journal of Research-Quarterly-(AAHPER) 25(1), 1-7
- 9- **Bilge, F., 1990.** “*Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara)
- 10- **Bowles, R.W., 1969.** Relationship between physical fitness and social adjustment of male college students: Univ. of Oregon, Eugene, Ore

- 11- Bunting, C. J., Tolson, H., Kuhn, C., Suarez, E., Williams, R. B., 2000. Physiological stress response of the neuroendocrine system during outdoor adventure tasks. *Journal of Leisure Research*. 42, 32 (2), 191-207
- 12- Büküsoğlu, N., Bayturan, A. F., 2005. “Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü”, *Ege Tıp Dergisi* 44 (3) : 173 - 177
- 13- Cho, M. Y. A., 1971. Study of the factors which determine social acceptance and personality traits of sports groups Sookmyung Women's University. Theses Collection, Volume II., Seoul, Korea
- 14- Cılga, İ., 1986. Toplumla Çalışma İlkeleri Açısından Gençlik Merkezi Faaliyetlerinin Geliştirilmesi, Gençlik Merkezi Yöneticileri Semineri, Ankara, MEB Basımevi
- 15- Cimilli, C., 2001. “Depresyonda Sosyal Ve Kültürel Etmenler”, *Duygudurum Dizisi Sayı 4, Sayfa 157-168*
- 16- Coalter, F. and Allison M., 1996. Sport and community development, *Research Digest No. 42, Edinburgh, Scottish Sports Council*
- 17- Cooper, L., 1969. Athletics, activity and personality: a review of the literature *JOURNAL: Research-quarterly-40(1), , 17-22, Mar*
- 18- Craighead, D.J., Privette, G., Vallianos, F., and Byrkit, D., 1986. “Personality Characteristics of Basketball Players, Starters and Non-Starters” *International Journal of Sport Psychology*. 17,110-119
- 19-Demirci Orel, F., Yavuz, M. C., “ *Rekreasyonel Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma*” 61-76
- 20- Demirkan, M., Tekin, A., Zorba, E., Müftüler, M., Ceylan, Ö., 2006. “*Spor Turizmi: Gökova Körfezi’ nde Su Sporlarına Uygun Alanların Belirlenmesine Yönelik Bir Çalışma*” , 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Bildiri Kitabı, Cilt 1, sayfa 31- 33

- 21- Dericioğulları, A., Konak, Ş., Arslan, E., Öztürk,B., 2007. “Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik Düzeyleri: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği”, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:2, Sayı:5, sayfa 13-21
- 22- Dervent, F., 2007. “Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri Ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi” Yüksek Lisans Tezi
- 23- Dolunay, A. B., 2002. “Keçiören İlçesi Genel Liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu Araştırması” Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, Cilt 55, Say 1, Sayfa 51-62
- 24- Durukan, E, Can, S., Gök, A., 2007. “Bir Rekreasyon Faaliyeti Olarak Üniversiteler Arası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Liderlik Davranışlarının (Anlayış Gösterme Boyutunda) Karşılaştırılması”, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, sayfa 80
- 25- Ellison, K. and Freischlag, J., 1975. “Pain Tolorance, Arousal and Personality Relationships of Athletes and Nonathletes”. *The Research Quarterly*, 46, 250- 255.
- 26- Erkan, N., 1995. “ Boş Zamanı Değerlendirme” , 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları, Ankara
- 27- Erkek, N., Özgür, G., Babacan Gümüş, A., 2006. “Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları” C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2006, 10(2), Sayfa 9-18
- 28- Erkan, N., 1995. “ Boş Zamanı Değerlendirme” , 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları, Ankara
- 29- Fletcher, R. and Dowell, I., 1971. “Selected Presonality Characteristics of High School Athletes and Nonathlete” *Journal of Psychology*. 77, 39-41
- 30- Fraleigh, W. P., 1956. Influence of play upon social and emotional adjustment with implications for physical education Univ. of Oregon, Eugene, Ore

- 31- Girgin, G., Baysal, A. 2004. “Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Ve Bazı Değişkenler (İzmir Örneği)”, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt 5, Sayı 2, sayfa 147-156
- 32- Goldenberg, M. A., Klenosky, D. B., O'Leary J. T., Templin T. J., 2000. A means-end investigation of ropes course experiences. Journal of Leisure Research. 42, 32 (2), 208-224
- 33- Gravelle, L., Searle, L., Jean, P.ST., 1983. “Personality Profiles of The Canadian Women’s National Volleyball Team” Canadian Volleyball Association Technical Journal, p.13-17
- 34- Gülseren, Ş., Karaduman, E., Kültür, S., 1999. “ Hemşire ve Teknisyenlerde Tükenmişlik Sendromu ve Depresif Belirti Düzeyi”, Kriz Dergisi, Sayı)-1, Sayfa 27-38
- 35- Hattie, J., Marsh, H. W., Neill, J. T., Richards, G. E., 1997. Adventure education and Outward Bound: out-of-class experiences that make a lasting difference. Review of Educational Research. 67(1), 43-87
- 36- Henert, S. E., 1996. The effect of a peer-mentoring program on the social and personal adjustment of college freshmen student-athletes University Microfilms International, Ann Arbor, Mich
- 37- Johnson, J.S., 1982. “Sports Participation and Psychological Adjustment” *International Social Science Journal*. 34(2), 273-76
- 38- Kabakçı, E., 2001. “ Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler”, Türk Psikiyatri Dergisi, Sayı 12-4, Sayfa 273-282
- 39- Kaya, İ., 2007. “Bisikletçiler İle Erkek Halkoyuncuların Bazı Kişilik (Psikolojik) Özelliklerinin Karşılaştırılması”, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:15 No:1 s: 439-450
- 40- Kahrıman, İ., 2005. “Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları Ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı

Değişkenler Açısından İncelenmesi", C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Adana, Sayı 9, sayfa 24- 32

41- Kaya, N., Aşti, T., Acaroğlu, R., Kaya, H., Şendir, M., 2006. "*Hemşire Öğrencilerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi*" ,C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, sayı 10 (3). Sayfa 1- 11

42- Kesim, Ü., 2006. "*Fiziksel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Ve Yerel Yönetimler Sempozyumu Sonuç Raporu*", Eskişehir

43- Kılbas, S., 2001. *Gençlik ve Bos zaman Degerlendirme*, AnacaYayınları. Adana

44- Kocabaşoğlu, N., Doksat, M. K., Doğangün, B., 2004. "*Ankesitiye ve Depresyonun Çok Yönlü İlişkisi*", Yeni Symposium Dergisi, Sayı 42-4, Sayfa 168-176

45- Koçan, N., 2007 "*Geleneksel Sporlarımızdan Ciritin Rekreasyon Amacı İle Günümüze Uyarlanması*", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, sayfa 84

46- Koruç, Z. ve Bayar, P., 1989. "*Sporun Kişilik Üzerine Etkileri*". Ankara: Araştırma Raporu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü

47- Kraus, Richard G., 1977. "*Recreation Today: Program, Planning and Leadership*", California

48- Kuru, E., 2003. "*Farklı Statülerdeki Beden Eğitimi Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri*", G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 23, Sayı 1, sayfa 175-191

49- Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F., 2007. "*Dünyadaki Değişimin Boş Zaman Faaliyetlerine Etkileri*", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, sayfa 73

50- Marlowe, M., 1979. Games analysis intervention: a procedure to increase the peer acceptance and social adjustment of a retarded child *Education-and-training-of-the-mentally-retarded-14(4)*, 262-268, Dec

- 51- Marsh, H. W., Richards, G. E., 1986. Barnes, J., Multidimensional self-concept: A long term follow-up of the effect of participation in an outward bound program. *Personality and Social Psychology Bulletin*
- 52- Mc Avoy, L., 2001. Outdoors for Everyone: Opportunities that include people with disabilities. *Parks and Recreation*, Vol. 36, Issue.8, p. 24-36
- 53- McConnel, K.E. 1985. "The Economics of Outdoor Recreation. (*Handbook of Natural Resources and Energy Economics*)" , Volume II, Elsevier Science Publishers: Ed. Knesee, A.V., Sweeney, J.L.).
- 54- Mengütay, S., Zorba, E., Ağlönü, A., Cerit, E., Ağlönü,Ö., 2007. " *Yerel Yönetimlerde Çalışanları Katıldıkları Rekreatif Etkinliklere Yönelten Nedenler Ve Kazanımları(Muğla Belediyesi Örneği)*" 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Sayfa 45
- 55- Myers, A., 1962. Team competition, success and the adjustment of group members In Loy, J.W. and Kenyon, G.S. (ed.), *Sport, culture and society: a reader on the sociology of sport*, New York, Macmillan, 1969, p. 365-377. Reprinted from the *Journal of abnormal and social psychology* 65(5), , 325-332
- 56- Öksüz, Y., 2004 "Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi" *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, Cilt 5, Sayı 2, Sayfa 147-156 147
- 57- Özdemir, K., Coşkun, A., Özdemir, H. D., Çınar, Z., 1999. "Dişhekimliği Fakültesi Öğretim Elemanlarında Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinin Değerlendirilmesi" , C.Ü. , *Dişhekimliği Fakültesi Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, sayfa 98- 104
- 58- Özmen, A., 2006. "Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin Ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçe Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi", C.Ü. *Sosyal Bilimler Dergisi* Cilt : 30 No:2, sayfa 175-185

- 59- **Saygılı H., 2000.** Problem çözme becerisi ile sosyal kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. A.Ü Sosyal bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum
- 60- **Schroeder A.W., 1963.** Relationships between the muscular fitness and school adjustment of ninth grade male students : Univ. of Oregon, Eugene, Ore
- 61- **Serinkan, C., Barutçu, E., 2006.** “*Pamukkale Üniversitesi İİBF Öğrencilerinin Kariyer Planları Ve Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özelliklerine İlişkin Bir Araştırma*” Afyon Kocatepe Üniversitesi, i.i..B.F. Dergisi Cilt .VIII, Sayı,2, Sayfa 317-339
- 62- **Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S., Aydın, N., 2006.** “ *Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon Ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi*” , Anatolian Journal of Psychiatry; sayı 7, sayfa 100-108
- 63- **Tegin, B., 1999.** “ *Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtilerle Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki*”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 7, Sayı 1-2, Sayfa 51-63
- 64- **Tomporowski P.D., Ellis N.R., 1984.** Effects of exercise on the physical fitness, intelligence, and adaptive behavior of institutionalized mentally retarded adults. *Applied-research-in-mental-retardation*-(Elmsford, N.Y.) 5(3), 329-337
- 65- **Ulrich R., Simons R., 1986.** Recovery from stress during exposure to everyday outdoor environments. In: Winerman, I; Barnes,R; Zimring,C., eds. *Proceedings of the seventeenth Annual Conference of the EDRA*, April, Atlanta. Washington, DC: EDRA: 115-122
- 66- **Voltan-Acar, N., 2003.** “*PDR'de Yirmibeş Yıl (Makaleler)*”, Ankara
- 67- **Yeniçeri, M., Kürkçü, R., Özdağ, S., 2007.** “ *Devlet Memurlarının Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik Yapıları ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Araştırılması*”, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri kitabı, Sayfa 34

68- Willis, K.G. 1991. "*The Recreational Value of the Forestry Commission Estate in Great Britain: A Clawson-Knetsch Travel Cost Analysis*", *Scottish Journal of Political Economy*, 38(1): 58-75.37. 28

69- <http://ub-counseling.buffalo.edu/assertiveness.html>

70- [http:// www.ilkogretin-online.org.tr](http://www.ilkogretin-online.org.tr)

EKLER

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

Ek-1

YÖNERGE

Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre ilgili alanın içini işaretleyerek cevaplandırınız.

ÖRNEK : İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa **ÇOK İYİ UYUYOR**; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa **OLDUKÇA UYUYOR**; biraz uyuyor, size biraz anlatıyorsa **BİRAZ UYUYOR**; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa **PEK UYMUYOR**; oldukça uymuyor, oldukça anlatmıyorsa **FAZLA UYMUYOR**; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa **HİÇ UYMUYOR** cevabını işaretleyiniz.

Cevabınızı belirtmek için "hangi sıklıkta" bölümüne cevabınızın karşılığı olan alanı işaretleyiniz.

Çalışmamıza katkıda bulunduğunuz ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

YAŞ:

CİNSİYET: K () E ()

RÜZGAR SÖRFÜ ()

UÇURTMA SÖRFÜ ()

	Çok iyi uyuyor	Oldukça Uyuyor	Biraz Uyuyor	Pek Uymuyor	Fazla Uymuyor	Hiç Uymuyor
1- Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.						
2- Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum						
3- Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.						
4- Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.						
5- İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse "hayır" demekte zorluk çekerim.						
6- Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.						
7- İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.						

MASLACH TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ

Ek-2

YÖNERGE

Bu ölçekte insanların işleriyle ilgili tutumlarını yansıtan ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, her ifadenin örneklediği durumu ne sıklıkta yaşadığınızı uygun yanıt aralığına aşağıda verilen sıklık puanlarını koyarak belirtmenizdir.

“İşim gereği karşılaştığım insanlar” ifadesini, kendi işiniz dolayısıyla hizmet verdiğiniz, sorunlarıyla uğraştığınız ya da iş yürütmek için muhatap olduğunuz insanlar için düşününüz. (örneğin; doktor için hasta, öğretmen için öğrenci, tüccar için müşteri iş gereği karşılaşılan kişilerdir.)

Cevabınızı belirtmek için “hangi sıklıkta” bölümüne cevabınızın karşılığı olan alanı işaretleyiniz.

Çalışmamıza katkıda bulunduğunuz ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

YAŞ:

CİNSİYET: K () E ()

RÜZGAR SÖRFÜ ()

UÇURTMA SÖRFÜ ()

Hangi Sıklıkta?

	hiçbir zaman	çok nadir	bazen	çoğu zaman	her zaman
1- İşimden soğuduğumu hissediyorum					
2- İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum					
3- Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum					
4- İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım					
5- İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değillermiş gibi davrandığımı fark ediyorum					
6- Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı					
7- İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum					
8- Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum					
9- Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum					
10- Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertim					
11- Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum					
12- Çok şeyler yapabilecek güçteyim					
13- İşimin beni kısıtladığına inanıyorum					
14- İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum					
15- İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil					
16- Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor					
17- İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım					
18- İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış					

hissederim					
19- Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim					
20- yolun sonuna geldiğimi hissediyorum					
21- İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşırım					
22- İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum					

YÖNERGE

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **bugün dahil geçen hafta içinde** kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- A- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- B- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- C- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- D- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.

- E- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- F- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- G- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime çok kızıyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.
- H- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
 2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
 3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- İ- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- J- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- K- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. Şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

- L- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- M- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
- N- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- O- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- P- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- R- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- S- 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
 2. İştahım çok azaldı.
 3. Artık hiç iştahım yok.

T- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

Evet Hayır

U- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

V- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

YÖNERGE 1

Aşağıda kişilerin kendilerini anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki bölmelere uygun olanı işaretleyerek belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **genel** olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

YAŞ:

CİNSİYET: K () E ()

RÜZGAR SÖRFÜ ()

UÇURTMA SÖRFÜ ()

	hemen hiçbir zaman	bazen	çoğu zaman	hemen her zaman
1- Çabuk parlarım				
2- Kızgın mizaçlıyım				
3- Öfkesi burnunda bir insanım				
4- Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır				
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
7- Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim				
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir				
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir				
10-Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...	hiç tanımlamıyor	biraz tanımlıyor	oldukça tanımlıyor	tümüyle tanımlıyor
11- Öfkemi kontrol ederim				
12- Kızgınlığımı gösteririm				
13- Öfkemi içime atarım				
14- Başkalarına karşı sabırlıyım				
15- Somurtur ya da surat asarım				
16- İnsanlardan uzak dururum				
17- Başkalarına iğneli sözler söylerim				
18- Soğukkanlılığımı korurum				
19- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
20- İçin için köpürürüm ama göstermem				
21- Davranışlarımı kontrol ederim				
22- Başkalarıyla tartışırım				
23- İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim				
24- Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım				
25- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim				
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm				
27- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir				
28- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim				
29- Kötü şeyler söylerim				
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
31-İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim				
32- Sınırlarıma hakim olamam				
33- Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söylerim				
34- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim				

BECK SOSYOTROPİ VE OTONOMİ ÖLÇEĞİ

Ek-5

YÖNERGE

Bu ölçek, insanların insanlarla olan etkileşim biçimini/ tarzını belirlemek için hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birini okuduktan sonra, o cümlenin sizin kişiliğinizi ne ölçüde tanımladığını değerlendirin.

Cevabınızı belirtmek için "hangi sıklıkta" bölümüne cevabınızın karşılığı olan alanı işaretleyiniz.

Çalışmamıza katkıda bulunduğunuz ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

YAŞ:

CİNSİYET: K () E ()

RÜZGAR SÖRFÜ ()

UÇURTMA SÖRFÜ ()

Sizi Ne Kadar Tanımlıyor?

	hiç	çok az	az	iyi	çok iyi
1- Kendimi diğer insanlara hep iyi davranmak zorundaymış gibi hissederim					
2- Özgür ve bağımsız olmak benim için çok önemlidir.					
3- İyi bir iş yaptığımda bunu benim bilmem, başkalarının bilmesinden daha önemlidir					
4- Yaşadığım güzel olayları başka insanlarla paylaştığımda o olaylar bana daha da güzel gelir					
5- Diğer insanların duygularını incitmekten korkarım					
6- İnsanlar benim davranışlarımı ya da yaptığım işleri yönetmeye kalkarlarsa rahatsız olurum					
7- İnsanlara "hayır" demek bana zor gelir					
8- Hafta sonlarında başkalarıyla birlikte olacağım bir etkinlik planlamazsam kendimi kötü hissederim					
9- Bir grubun üyesi olmaktansa, kendine özgü bir birey olmayı daha değerli görürüm					
10- Kendimi hasta hissettiğim zamanlar yalnız kalmayı tercih ederim					
11- İnsanlar zayıf yönlerimi, hatalarımı bilirlerse beni sevmeyecekler diye endişelenirim					
12- Bir konuda kendimi haklı görüyorsam, başkalarının hoşuna gitmese de düşünce ve duygularımı açıkça söylemekten çekinmem					
13- Misafirlikteyken sadece oturup konuşmaktan rahatsız olurum. Bunun yerine kalkıp bir şeyler yapmayı tercih ederim					
14- Bir işte insanın kendi amaçlarına ve standartlarına ulaşması, diğer insanların koyduğu standartlara ulaşmasından daha önemlidir					
15- Diğerlerini memnun etmek için kendime ters düşen işler yapmam					
16- Yalnız başıma uzun yürüyüşler yapmaktan hoşlanırım					

17- Diğer insanların beni sevmeleri, önemli başarılar elde etmemden daha önemlidir.					
18- Bir lokantada kendi başıma akşam yemeği yemek beni rahatsız eder					
19- Hayatımdaki bir insanın bana gerçekten ilgi duyduğunu hissetmezsem yaptığım işlerden zevk almam					
20- Bir şey yapmaya karar verirken başkalarının düşüncelerinden etkilenmem					
21- Kalkıp istediğim yere gidebilme özgürlüğüne sahip olmak benim için çok önemlidir					
22- İşimde başarılı olmak benim için arkadaş edinmekten daha önemlidir					
23- Duygularımı kontrol altında tutmanın önemli olduğuna inanırım					
24- diğer insanların yanındayken, benden ne beklediklerinden emin olmazsam rahatsız olurum					
25- Diğer insanlara yardım etmeyi onların bana yardım etmelerinden daha rahat kabul ederim					
26- İlk defa gideceğim bir yeri tek başıma ziyaret etmek benim için eğlenceli olmaz					
27- Eğer bir arkadaşım beni uzun süre aramazsa beni unuttuğunu düşünerek endişelenirim.					
28- Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmaktansa sürekli çalışıp iş çıkarmak benim için daha önemlidir					
29- Beni sevmediklerini bildiğim insanların yanında rahatsız olurum					
30- Bir amaç benim için önemliyse, diğer insanları rahatsız etse bile o amaca ulaşmaya çalışırım					
31- Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur					
32- Bir amaca ulaştığım zaman insanlardan gelecek övgülerden çok o amaca ulaşmaktan ötürü memnunluk duyarım					
33- Diğer insanların hoşlanmayacağını düşünerek söyleyeceğim şeyleri dikkatlice seçerim					
34- Geceleri evde tek başıma kaldığımda kendimi yalnız hissederim					
35- Sık sık arkadaşlarımı ya da ailemi düşündüğümü fark ederim					
36- Kendi planlarımı kendim yapmayı tercih ederim. böylece diğer tarafından kontrol edilmem					
37- Çevremde başka insanların olmasına ihtiyaç duymadan, bütün bir gün rahatça tek başıma kalabilirim					
38- Biri benim dış görünüşümü eleştirdiğinde, diğer insanların da beni çekici bulmayacaklarını düşünürüm					
39- Bir işi bitirmek, insanların o konuda nasıl tepki göstereceklerini düşünüp endişelenmekten daha önemlidir					
40- Boş zamanlarımı diğer insanlarla geçirmekten hoşlanırım					
41- Özel hayatıma karışıldığını düşündüğüm için özel soruları yanıtlamayı sevmem					
42- Bir sorunum olduğunda başkalarının beni etkilemelerine izin vermektense, sorunu kendi başıma düşünüp bir çözüm bulmayı tercih ederim					
43- İnsanlar kişiler arası ilişkilerde genellikle birbirlerinden çok şey beklemektedirler					

44- Yeni tanıştığım bir kişinin beni beğendiğini ya da sevdiğini anlayamazsam rahatsız olurum					
45- Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi- standartlarımı kendim belirlemeyi tercih ederim					
46- Başkalarını rahatsız ettiğimi düşünmek beni rahatsız eder					
47- Diğerleri tarafından beğenilip sevmek ve onaylanmak benim için önemlidir					
48- Bir işi bitirmek bana göre o iş için verilecek ödülde daha önemlidir					
49- Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduğumda kendimi güvende hissederim					
50- Diğer insanlarla birlikte olduğumda, onların benimle birlikte olmaktan hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak için ipuçları ararım					
51- Yalnız başıma bir yerlere gidip, yeni yerler keşfetmeyi- araştırmayı severim					
52- Herhangi bir kişinin bana kızdığını düşünürsem de özür dilemek istemem					
53- Başıma tatsız bir olay gelirse, başvuracağım bir yakınımın olduğundan emin olmak isterim					
54- Uzun bir toplantıda sonuna kadar oturmak zorunda kalırsam kendimi hapsedilmiş gibi hissederim					
55- İnsanların benim özel hayatıma ait konularda soru sormalarından ya da fikir vermelerinden hoşlanmam					
56- Diğerlerinden farklı olmak beni rahatsız eder					
57- Bence bir hapisanede bulunmanın en zor yanı özgürce dolaşamamaktır					
58- Yaşlanmanın en kötü yanı yalnız kalmaktır					
59- Sevdiğim insanların öleceğini düşünerek çok endişelenirim					
60- Diğer insanlar beni reddedecek olsa bile haklarımı savunmaya devam ederim.					

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : MERVE CEYLAN

Doğum Yeri : ANKARA

Doğum Yılı : 1984

Medeni Hali : EVLİ

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 1998 -2001 : ANKARA YAHYA KEMAL BEYATLI LİSESİ

Lisans 2001- 2006 : MUĞLA ÜNİVERSİTESİ

Yabancı Dil : İNGİLİZCE

MESLEKİ BİLGİLER

2005- : YÜCELEN HOTEL