

**BOŞ ZAMAN FAALİYETİ
OLARAK BİSİKLET SPORU YAPAN
BİREYLERİN BENLİK SAYGISI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
Yavuz YILDIZ**

YÜKSEK LİSANS

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BOŞ ZAMAN FAALİYETİ OLARAK BİSİKLET SPORU
YAPAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Yavuz YILDIZ-2018
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır**

TEZ KABUL VE ONAY

Yavuz YILDIZ tarafından hazırlanan “**Boş Zaman Faaliyeti Olarak Bisiklet Sporunu Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Başkan

Dr. Öğ. Üy. Ali Kemal TAŞKIN

Danışman

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

Üye

Jüri Üyesi :Dr. Öğ. Üy. Ubeyde GÜLNAR

İmza

.....

.....

.....

Yukarıdaki sonucu onaylıyorum.

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KORKMAZ
SBE Müdür V.

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Yavuz YILDIZ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOŞ ZAMAN FAALİYETİ OLARAK BİSİKLET SPORU YAPAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ Yavuz YILDIZ

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN
2018, 53 Sayfa

Jüri

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN
Dr. Öğ. Üy. Ubeyde GÜLNAR
Dr. Öğ. Üyesi Ali Kemal TAŞKIN

Bu çalışmanın amacı; boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmaya yaşları 18-25 arasında değişen, Gaziantep ile Batman illerinde ikamet edip, rekreasyon amaçlı bisiklet sporuyla uğraşan gönüllü 100 erkek ile yine Batman ve Gaziantep illerinde ikamet eden ve sedanter bir yaşam sürdüren gönüllü 100 erkek birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler tesadüfi yöntem ile seçilmiştir. Araştırmada bireylerin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesinde on sorudan oluşan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt kategorisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 25 IBM istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda rekreasyon amaçlı bisiklet sporu yapan grubun benlik saygısı düzeylerinin, sedanter yaşam süren bireylerin benlik saygısı düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak benlik saygısının bireylerin fiziksel görünimleri ile ilişkili olduğunu ve rekreasyon amaçlı da olsa yapılacak olan fiziksel aktivitelerin bireylerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu değişimler yarattığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Bisiklet Spor, Sedanter Yaşam.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE SELECTION OF SELF-RESPONSE OF INDIVIDUALS IN BIKE SPORTS AS EMOTIONAL ACTIVITY

Yavuz YILDIZ

Batman University Institute of Social Sciences

Department of Recreation Management

Advisor: Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

2018, 53 Page

Jury

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

Dr. Öğ. Üy. Ubeyde GÜLNAR

Dr. Öğ. Üyesi Ali Kemal TAŞKIN

The purpose of this study is; The aim of this course is to examine the self-esteem levels of individuals engaged in cycling. A total of 100 volunteer volunteers who live in the provinces of Batman and Gaziantep and live a sedentary life were included in the study. The participants were selected by random method. In the study, the sub-category of Rosenberg self-esteem scale consisting of ten questions was used to determine the self-esteem levels of the individuals. SPSS 25 IBM statistical package program was used in the evaluation and calculation of the data. Data are summarized as mean and standard deviation. As a result of the analyzes, it was found that the self-esteem levels of the group engaged in recreational cycling were significantly higher than the self-esteem levels of the sedentary individuals ($p < 0.05$). found to be. As a result, we can say that self-esteem is related to the physical appearance of individuals and physical activities that will be done for recreation, however, have positive changes on self-esteem levels of individuals.

Key Words: Self-Esteem, Cycling, Sedentary Life.

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı bireylerin boş zamanlarını doldurma biçimleri olarak bisiklet sporu yapan bireylerin, benlik saygısı düzeylerinin önemine işaret etmek bireyi bisiklet sporuna yönelten nedenleri ortaya koymak bisiklet kullanımına ve bireyin benlik düzeylerini belirlemektir.

Böylelikle bisiklet sporu yapan bireylerin davranışlarını daha iyi anlamak alan yazına katkı sağlamak bisiklet sporu konusunda paydaşlara (bisiklet işletmeleri, bisiklet dernekleri, bisiklet federasyonu) yararlı bilgiler sağlamak ve son olarak tespit edilmiş hususların, konu ile ilgili yapılacak birçok çalışmaya ışık tutması çalışmamızın asıl amaçları arasındadır.

“Boş Zaman Faaliyeti Olarak Bisiklet Sporunu Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi” konulu yüksek lisans çalışmam sürecinde bana yardımlarını esirgemeyen ve her konuda bana destek veren Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN Hocama teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca hayatımda çok önemli bir yeri olan aileme bu süre zarfında bana göstermiş oldukları hoşgörüden ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
GİRİŞ	1
I.BÖLÜM: BOŞ ZAMAN VE REKREASYON	
1.1. Zaman Kavramı ve Boş Zaman	2
1.1.1. Zaman Kavramı	2
1.1.2. Boş Zaman Kavramı	4
1.1.3. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları	6
1.1.3.1. Dinlenme Fonksiyonu	6
1.1.3.2. Eğlenme Fonksiyonu	7
1.1.3.3. Gelişim Fonksiyonu	7
1.2. Rekreasyon	8
1.2.1. Rekreasyon Tanımları ve Anlamı	8
1.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	9
1.2.3. Rekreasyonun Özellikleri	12
1.2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	13
II .BÖLÜM: LİTERATÜRDE BİSİKLET	
2.1. Bisiklet Tarihi.....	17
2.1.1. Bisikletçiliğin Dünyadaki Tarihsel Gelişimi	17
2.1.2. Bisikletçiliğin Türkiye’deki Tarihsel Gelişimi.....	18
2.2. Bisikletin Doğuşu ve Gelişimi	20
2.2.1. İlk Yarışlar	22

2.2.2. Diğer Turlar ve Yarışlar.....	23
2.2.3. Olimpiyatlar	23
2.3. Bisiklet Sporı Motivasyonla	24
III. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	27
3.2. Veri Toplama Yöntem ve Araçları	27
3.3. İstatiksel Analiz	28
IV. BULGULAR VE YORUM	28
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
KAYNAKÇA	35
EKLER.....	41
Ek 1 Kişisel Bilgiler	42
Ek 2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	44
ÖZGEÇMİŞ.....	45

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Sedanter yaşam süren ve bisiklet sporu yapan gruplara ait demografik bilgiler	31
Tablo 2: Sedanter yaşam süren ve bisiklet sporu yapan grupların ölçüm parametrelerinin karşılaştırılması	31

BİRİNCİ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN VE REKREASYON

GİRİŞ

Zaman sosyal yaşantıda insanların vazgeçilmez hayati durumlarından biridir. Geçmişten bu yana insanların hayati sorunlarından ilki, zamanın yetmemesidir. Zamanın büyük çoğunluğunu alan iş yükü, bireylere kendileri için boş zaman bırakmamaktadır. İnsanlar için zaman yetersizliği ve zamanı iyi yönetemeyip planlayamama büyük bir problemdir. Bunun beraberinde kişinin hayatını daha da monotonlaştırmakta ve birçok sporsal etkinlikten yoksun kalmasına sebebiyet vermektedir. Boş zamanların doğru ve pozitif biçimde değerlendirilebilmesinin daha çok kişinin yaşantı biçimleri ile alakalı olduğu da gözlemlenmektedir. Çalışan bireyler başta olmak üzere her insanın yoğun çalışma temposu, rutin yaşam tarzı ve olumsuz çevresel faktörler sebebiyle tehlikeye giren beden ve ruh sağlığını koruyabilmesi için kişiyi hayata bağlayan, dinlendiren, kişiye zevk veren kişinin çalışma verimini arttıran ve en önemlisi bilimsel ve teknolojik gelişmeler sonucunda açığa çıkan boş zamanın en sağlıklı biçimde doldurulabileceği bir spor dalına ihtiyacı vardır. Ayrıca günümüzde bireyler iyi bir fiziki yapıya sahip olmak isterler. Çünkü iyi bir fiziki yapıya sahip olmak bireylerin kendilerine güvenini ve bununla beraber hayatta daha verimli olmalarını sağlayacaktır. Ancak bu hedefe ulaşmak geçmiş dönemlere nazaran daha zor hale gelmiştir. Çünkü gelişen teknoloji ile insanlar daha önceleri beden gücü harcayarak yaptıkları işleri günümüzde teknolojik aletlerle yapmakta ve bu da daha az kalori harcamalarına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da fazla kilo ile beraber istemedikleri bir fiziki yapıya sahip olarak içine kapanık ve özgüveni eksikliği yaşayan bireyler olarak karşımıza çıkarlar. Bireylerin boş zamanlarını doldurma biçimi olarak çeşitli fiziksel aktiviteler olmakta ve bisiklet sporu da bu aktiviteler arasında yer almaktadır. Bisiklet bireylerin boş zamanlarını doldurma etkinliğinin yanı sıra birçok iktisadi faydası, kişinin sağlık, zaman, değer kazancı gibi yararlarının olduğu da bilinmektedir. Maddi ve manevi dünyasına bireyin taleplerinin karşılanması ölçüsünde birçok yararı olup kişinin iş hayatında ve normal sosyal

hayatında daha verimli bir süreç geçirmesinde de önemli rol oynamaktadır. Biz de bu çalışmada bisiklet sporunun benlik saygısı düzeyine etkisinin bilimsel olarak katkı düzeyini ortaya çıkarmayı amaçladık.

1.1. Zaman Kavramı ve Boş Zaman

1.1.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı ile ilgili birçok bilim adamı ilgilendikleri alan doğrultusunda farklı tanımlar yapmışlardır. Bir ekonomist için zaman, para kazanmaktaki en etkili yol iken; bir doktor için zaman hastasını iyileştirmek için verdiği savaştır. Tarih, felsefe ve diğer bilim alanları zamanı farklı yorumlamışlardır. Bu nedenle zamanın tanımı hakkında ortak bir görüş bulunamamıştır. Mackenzie’ye göre zaman “son derece değerli eşsiz bir kaynak ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz, isteyerek ya da istemeyerek harcanmak zorundadır. Çünkü zaman tekrar ele geçmeyen bir soyut kavramdır” şeklinde açıklanmıştır (Mackenzie, 1985).

Zaman; “bir fiilin, bir iş veya oluşun geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit; meydana gelen olayları sıralamaya yarayan başsız ve sonsuz mücerret, soyut kavramdır”(Karaküçük, 1997). Tezcan “İnsan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonu belli bir saatle ölçülebilen bir bölümüdür” şeklinde açıklanmıştır (Tezcan, 1991).

Addington, “zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir” (Addington, 1993). Walter Williams’a göre: “zaman tüm insanların eşit olarak sahip olduğu tek şeydir.”

“Zaman, olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut kavramdır” (Alaylıoğlu,R. Oğuzhan,F., 1968). TDK’ ya göre “Zaman, bir eylemin içinde geçtiği, geçeceği ya da geçmekte olduğu süredir” (T.D.K., 1983).

“Zaman, insanın yaradılışından bu yana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarısında zaman anlayışının payı büyüktür. Bu, fertler kadar toplumlar için de böyle gelişmiştir.” Descartes de “toplumların ileri veya geri zekâlı diye ayıramayacağını, ülkelerin gelişme ve zenginlik farkları yalnızca zamanı iyi kullanarak, planlı ve programlı bir şekilde çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir”(Doğruyol, 1990).

Uzay çağını yaşadığımız 21. yüzyılda zamanın kullanımı her yönüyle büyük önem arz etmektedir. Günümüz dünyasında zamanının çoğunu çalışarak geçiren insanların sayısı oldukça azalmıştır. Şüphesiz ki bu durumun en önemli sebebi teknolojinin hızla gelişmesi ve hayatın hemen hemen bütün safhalarında yer almasıdır. Çok çalışmakla artık çok para kazanılmıyor. Planlı ve programlı çalışmak günümüz dünyasında en geçerli çalışma şekli olmuştur. Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi sonucunda insanların çalışmaya ayırdıkları zaman kısalmış, bunun doğal bir sonucu olarak da insanların boş zaman süreleri artmıştır.

Kalkınmış ülkelerin gelişmemişlik içinde bocalayan ülkelere göre gözle görünür farkı, zamanı değerlendirmekteki kararlılık ve bilinçli olmalarında yatmaktadır. Zamanını verimli kullanan ülkeler ve bireyler, gerek sosyal gerekse ekonomik yönden oldukça gelişmiştir. Günümüz dünyasında planlı ve programlı çalışan insanlar her yönden ileri bir durumdadır. Zamanı verimli kullanmak, modern insan için bir zorunluluktur. İnsanlar, zamanı iyi programlamak zorundadır.

Çünkü zaman:

1. İktisat yapılmayan
2. Borç alınıp, verilmeyen
3. Satılıp gelir elde edilmeyen, çoğaltılamayan
4. Toplanamayan ve hammadde gibi depolanamayan

5. Sadece kullanılan ve kaybedilendir (Baltaş, 1987).

Diğer taraftan zaman, servet elde etmek, ilim tahsil etmek ve sağlık elde etmek için bir hammadde niteliği taşımaktadır.

Zamanı iyi bilip kullanan bir insan;

- Zamanını doğru yerde en iyi şekilde kullanır.

- Kişi hayatında yaşadığı her olaydan ders çıkararak tecrübe sahibi olur.

- Kişi kendi hayatını ve kişiliğini anlamlandırarak yaşar.

- Kişiyi daha programlı kılar.

- “Erişmek istediği amaca her gün zamanını nerelerde harcamak gerektiği hakkında yeterince kendini hazırlar, böylece daha verimli olur ve daha fazla mutlu olmak için boş zaman ilgilerine ve hobilerine zaman ayırabilir” (Uzunoğlu, 1992).

1.1.2. Boş Zaman Kavramı

Globalleşen dünyamızda teknolojinin hayatımızda daha fazla yer edinmesi ile zaman kavramına da yeni açılımlar getirmiştir. Çalışma hariç zaman anlayışının oluşması insanların keyfi olarak algılayabilecekleri “informal alan” şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu alan yazısında “boş zaman” veya “serbest zaman” şeklinde açıklanmıştır. Ülkemizde kullanım açısından bu iki tanımdan birinin diğerine tercihi hali hazırda tartışılmaktadır.

Doğan (2002). Zamanın boş olmayacağı düşüncesiyle “serbest zaman” ifadesini tercih edenler, serbest sözcüğünün gerçek anlamından kaynaklanan farklılıktan habersiz gözükmektedirler. “Gerçekte Farsça bir sözcük olan serbest başı bağlı olmak” anlamındadır. Bu yüzden serbest zaman, çalışma dışı ayrılmış zamandan ziyade düzenlenmiş, planlanmış bir zaman olarak ifade edilebilir. Serbest sözcüğünün özgün

karşısının serbaz sözcüğüyle ifade edilmesi, eş anlamlısının boş ve başboş sözcükleri olmasını gerektirir. Bu noktada “serbest zaman” yerine boş zaman kavramını çalışma dışı zamanın ifadesinde kullanılması sözlüğe ve etimolojiye uygundur şeklinde görüşünü belirtmektedir.

Sözlük anlamı olarak boş zaman; “bireyin kendi adına özgürce kullanma hakkının olduğu, çalışma ve yaşama ilgili zorunlu sorumlulukların ya da görevlerin gerçekleştirilmesinden sonra kalan zaman olarak tanımlanmaktadır.” “Bu tanımla ilgili benzer bir kavram olan rekreasyon ise; tamamıyla çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılmış boş zaman içinde bireyin rutin hayat, yoğun iş yükü ve çevresel olumsuzluklardan etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve devamı için yapılan, kişisel doyum sağlamak, zevk ve haz almak amacıyla bireyin isteğine göre gönüllü olarak ferdi ya da grup olarak yaptığı etkinliklerdir” (Şahin, 2002).

Uluslararası literatürde boş zaman kavramı bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Buna göre şöyle bir tanım elde edilmiştir: “Boş zaman etkinliği, kişinin mesleki, ailevi ve toplumsal görevlerini yerine getirdikten sonra özgür iradesiyle girişebileceği, dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamını gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlarıdır” (Tezcan, 1982).

1.1.3. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

“Boş zaman kavramının gelişim sürecine bakıldığında, sanayi devrimi ile çalışma, tasarruf, sermaye birikimi gibi kavramların yeni toplumsal değerler olarak ortaya çıktığı ve boş zamanların savurganlık ve tembellik olarak değerlendirildiği görülmektedir.” “Çalışmaya büyük önem verilen sanayi devrimi döneminde boş zaman, yorulan bireylerin fiziksel gücünü tamir eden ve dengesini yeniden bulmasına yardımcı olan dinlenme fonksiyonunu yerine getirmektedir.” “Ancak burada dinlenmenin fiziksel

yorgunluğu giderebilmesine karşın, sinir sistemini ve bireyin ruhsal yapısını mutlaka yeniden canlandıracağı gerçeği gözden uzak tutulmaktadır.” (Sağcan, 1986).

1.1.3.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dru Scott; “Çalışma zamanı berrak düşünmeyi ve etkili çalışmayı ifade eder. Dinlenme zamanı, akülerimizin yeniden dolmasını ve gücümüzün yenilenmesini sağlar. Çalışmak mecburiyetinde olduğumuz günlerde muntazam, yüksek verimli sabahlar istiyorsanız, kendinize devamlı bir miktar dinlenme zamanı ayırınız. Tam olarak verimli zaman, toplam dinlenme zamanına bağlıdır” “şeklinde boş zamanlarda dinlenme fonksiyonunun önemini vurgulamaktadır.”

Bilhassa mesai zamanlarında fizyolojik olarak tüketici, bir ortam içinde olmayan bireyler için artık dinlenmek, “sırtüstü yatmak ve hiçbir şey yapmamak” anlamını taşımamaktadır. “İş dışı zamanlarda, bedensel ya da zihinsel olarak zorlu birtakım uğraşlarla dinlenme yolunu seçen insanların sayısı hiç de az değildir.” Çağdaş dünyanın her geçen gün yenilerini keşfettiği “boş zaman uğraşları/hobiler” “bunun en belirgin göstergesidir” (Kropoktin, 1997).

1.1.3.2. Eğlenme Fonksiyonu

Günümüz dünyasında insanlar, ne kadar boş zaman etkinliğine katılırsa o kadar başarılı sayılmakta ve statüsü artmaktadır. Eğlenceye verilen önem günlük yaşamda da gözükmektedir(Püsküllüoğlu, 2005).

Can bıkkınlığını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine ağırlık basmadığı tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister gayretli ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite tiplerine katılma fırsatı sağlamaktadır.

1.1.3.3. Gelişim Fonksiyonu

Bu tür çalışma, insanların maddi ve manevi yorgunluklarını gidererek onlara kişiye birçok açıdan yaratıcı bir güç kazandırmaktadır. Can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine ağır basmadığı, tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister gayretli, ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite tiplerine boş zamanın temel fonksiyonları açısından katılım fırsatı sağlarlar. Eğlenmek, zamanı hoş bir şekilde geçirmek ve bunu bazen can sıkıntısından kurtulmak için değil, ayrıca tasayı, merakı vb. gidermek için yapmak anlamını da taşımaktadır. İnsan yaratılışı itibarıyla boş durmamaktadır. İnsan olumlu ya da olumsuz sürekli bir iş halindedir. İyi-kötü, doğru-yanlış, helal-haram şeklinde bir aktivite içinde olmak zorundadır.

Boş zaman iki tarafı da keskin bir kılıç gibidir. “Boş zamanını olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler ortaya çıkarır” (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

1.2. Rekreasyon

1.2.1. Rekreasyon Tanımları ve Anlamı

Torkildsen (2005) rekreasyon kelimesinin Latince sağılığı iyileştirme anlamı taşıyan ‘recreatio’ kelimesinden, Karaküçük (1997) ise rekreasyonun yenilenme, yeniden yaratılma anlamı taşıyan “recreatio” kelimesinden geldiğini belirtmiştir. Rekreasyon kavramı ile ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır (Çetinkaya, 2011). Recreatio kelimesinden türeyen rekreasyon ve boş zaman bütün insanların hayatına bir şekilde dokunur ve bu dokunuş, bireyin yararlı ve gönüllü aktivitelere katılımını içerir. Bireyin, serbest zamanında ruhsal ve fiziksel açıdan doyuma ulaşabilmek için kendi arzusu ve isteğı ile katıldığı aktiviteler rekreatif aktivitelerdir (Edginton, vd., 2006).

Bir tiyatro oyunu izlerken, gezerken, müze ziyaretlerinde ya da en rahat ulaşılabilir hali ile yerel bir parkta vakit geçirirken birey bir şekilde rekreatif bir aktivitenin içerisinde yer almış olur. Söz konusu rekreasyonel aktivitelerin bireyin sosyalleşmesine katkı sunduğı söylenebilir. Kaliteli bir sosyalleşme imkanı (Edginton, vd., 2006) sunmasının ötesinde rekreasyon katılımcılara fiziksel, duygusal, felsefi ve sağılıkla ilgili diğeri ihtiyaçlarını karşılama noktasında da önemli faydalar sağılar.

Kadınlarda meme kanseri riski üzerine yapılan bir araştırmada rekreasyonel fiziksel aktivitenin meme kanseri riskini azalttığı bulgusuna rastlanılmıştır. Aynı zamanda araştırmacılar yaşam boyu fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekerek en faydalı dönemi 14-20 yaş arası dönem olarak işaret etmiştir. Literatürde benzer faydalara ulaşılabilir. Bu faydaların sunulacağı çalışma alanlarını hastaneler, parklar, müzeler, şirketler, devlet birimleri, kar amacı gütmeyen kuruluşlar ve daha birçok alan ile ilişkilendirmiş ve düzenli boş zaman hizmetlerinin hızlı bir şekilde büyümesinin çalışılacak yeni rekreasyonel alanları oluşturduğunu belirtmiştir. Rekreasyonun çalışma

alanları dikkate alındığında rekreasyonun pek çok alanı kapsayan multi-disipliner bir yapı niteliği taşıdığı (Argan, 2007) ifadesi desteklenebilir.

Neredeyse bütün aktivitelerde rekreasyonun faydası topluma yansır fakat bu faydalar ekonomik beklentilerin artması ile daha sık araştırma konusu haline gelmiştir (Brown, 2009). Bu rekreasyonel aktiviteler, olumsuz çevre şartlarının kişide neden olacağı stresi azaltabilmekte bunun yanı sıra, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığına ve sosyal hayatının gelişimine olumlu katkılar sunmaktadır (Özer, 2014). Ayrıca Yılmaz (2004), rekreatif aktivitelerin ve ortam değişikliklerinin bireyin beden ve ruhsal açıdan yenilenmesi için önemli bir araç olduğunu belirtmiştir. Rekreasyonun multi-disipliner yapısını ve literatür destekli yukarıda paylaşılan faydalarını dikkate alıp gereken önemin verilmesinin topluma faydaları olacağı düşünülmektedir. Parklar bu noktada toplumun kolayda ulaşabileceği mekânlar olarak önem arz etmektedir.

1.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun gruplandırılması konusunda dikkat çeken özellik kişinin rekreasyon etkinliğine katılımına neden olan amaç, arzu, zevk, fiziki tercihler olmak üzere sıralanabilir. Bununla birlikte rekreasyon etkinliğini belirleyici etmenlere göre de sınıflandırmak mümkündür. Karaküçük (2008) amaç ve çeşitli kıstaslar adı altında iki özellik belirleyerek aşağıdaki sınıflandırmayı yapmıştır.

Amaçlarına göre;

- a. Sanatsal amaçlı
- b. Dinlenme amaçlı
- c. Kültürel amaçlı
- d. Sportif amaçlı
- e. Toplumsal amaçlı
- f. Turizm amaçlı
- g. Rehabilitasyon amaçlı

Çeşitli kıstaslara göre;

- a. Zamanın süresine göre
- b. Kullanılan alanlara göre
- c. Yaş faktörüne göre
- d. Etkinliğe katılanların sayısına göre
- e. Sosyolojik muhtevaya göre

Bir diğer yaklaşım ise Gökmen'in önerdiği kıstaslardır;

- a. Beceri (el yatkınlığı) gerektiren etkinlikler
- b. Zihinsel etkinlikler

c. Bedensel beceri gerektiren etkinlikler

d. Toplumsal ağırlıklı etkinlikler

Etkinliklere katılma şekline göre yapılan sınıflandırma ise;

a. Etkili rekreasyon: İnsanların aktif rol aldıkları, bahçe düzenleme, yüzme, halı saha maçı vb. gibi rekreasyon etkinlikleridir.

b. Edilgen (pasif) rekreasyon: İnsanların aktif rol almadıkları, seyirci olarak maç izleme, tiyatro, sinema vb. boş zaman değerlendirme etkinlikleridir (Hazar, 2009).

Boş zamanların aktif bir rekreasyon etkinliğiyle değerlendirilmesi, bireyin bedensel ve ruhsal gelişmesine olumlu katkı yapmasının yanında çevrenin ve toplumun gelişmesine de katkıda bulunur. Birey bir taraftan kendini geliştirip gerçekleştirirken, öte yandan yaptıkları, yarattıkları başkalarından gördüğü ilgi ve kazandığı beğeni oranında güven duygusu artar, mutlu olur. Hazar (2009), rekreasyonu sınıflandırırken fonksiyon açısından değerlendirmiştir. Buna göre fonksiyonel açıdan rekreasyonu aşağıdaki şekilde sınıflandırmıştır:

a. Estetik rekreasyon: Ünlü sanat ve spor etkinliklerinin daha eğitimi ve gelir düzeyi çok yüksek kişiler tarafından takip edilmesi vb. gibi.

b. Sosyal rekreasyon: Sosyalleşmek amacı ile yapılan, kutlamalara katılmak, arkadaş-akraba ziyaretleri vb. etkinlikler.

c. Sağlık rekreasyonu: Sağlığı koruyucu, aktif, tedavi edici etkinlikler ile boş zamanlarını değerlendirmek.

d. Sanatsal rekreasyon: Kişilerin sanatsal beceri ve yeteneklerini geliştirip gösterdikleri etkinlikler.

- e. Fiziksel rekreasyon: Aktif olarak katılım gerektiren, açık ve kapalı alanlarda yapılabilen etkinlikler.
- f. Turistik rekreasyon: Kişilerin turizm programlarına katılarak ya da planlayarak yaptıkları boş zaman değerlendirme etkinlikleri.
- g. Ticari rekreasyon: İnsanların ücret karşılığında katıldıkları sportif, kültürel, turistik boş zaman değerlendirme etkinlikleri.

1.2.3. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun birden çok alanı vardır ve bu alanlara bireyin katılmadaki amaçları doğrultusunda rekreasyon ortak bir amaç olmaktadır. Bu ortak amaç, rekreasyonun özelliklerini belirtmektedir. Bu özellikler birçok araştırmalarda rastlanılan temel görüş olarak şu şekilde sıralanmıştır:

1. Rekreasyon çalışmaları, boş zamanda yapılır ve her yaştaki ve cinsteki insanların bu faaliyetlere katılmalarına imkân verir.
2. Rekreasyon faaliyetleri, her türlü açık ve kapalı alanlarda, her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
3. Rekreasyon, çok çeşitli çalışma içerir, katılımcıya haz verir ve tatmin sağlar.
4. Rekreasyon, bir çalışma gerektirir. Bu faaliyetler, ‘fiziksel, zihinsel, toplumsal ya da duygusal’ olabilir.

5. Rekreasyon, çalışma yaparken bir başka çalışmaya ilgi duyma ve çalıştırmayı imkânı sağlar.

6. Rekreasyon, toplumun kültürüne, ahlâkına, törelerine ve manevi değerlerine uygun olmalıdır.

7. Kişilerin psikolojik yapılarını, sosyal ve fiziksel bünyelerini, sağlıklarını, vatandaşlık duygularını ve diğer kişilik geliştirici özelliklerini taşımaktadır.

8. Rekreasyon faaliyetlerinin bir fiyatı vardır. “Yapılan faaliyetler ne olursa olsun faaliyeti yerine getiren kişinin bir bedel ödemesi, diğer bir ifade ile kişisel gelirlerden bir harcama yapması söz konusudur” (Bozatay, 1998).

1.2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

İnsan varoluşundan bu yana göreceli olarak zamanını bilinçli ya da bilinçsiz olarak ihtiyaçları doğrultusunda düzenlemesi gerekmiştir. İnsanlığın gelişimi ile birlikte bu ihtiyaç artmış ve ilkel dönemden günümüze kadar yaşanan toplumsal, endüstriyel ve teknolojik gelişmeler boş zaman ve rekreasyonun oluşumunu etkilemiştir. Doğaüstü güçler için düzenlenen törenler, dinsel kökenli tapınmalar ve av organizasyonları gibi ilkel dönemde ortaya çıkan etkinlikler boş zaman ve rekreasyonun ilk örneklerini oluşturmuştur.

Toprağın ekilip biçilmesi, tarım toplumlarına geçiş gibi etkiler rekreasyon alanında büyük bir etki yaratmazken insanların daha örgütlü hareket etmesi ile birlikte dini kutlamaların geliştirilmesi, hasat veya bahar bayramları, topluluklar arası düğün vb. kutlamaların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Endüstrinin gelişmesi, üretim şekillerinin değişmesi ile birlikte çalışan sınıfların boş zamanlarında artış gözlenmeye başlanmıştır. İnsanlar daha organize ve örgütlü hareketle rekreasyonun oluşmasına katkı sağlamıştır. Teknolojideki gelişmeler ve kentli yaşam tarzı rekreasyona ihtiyacı arttırarak sektör

haline gelmesini sağlamıştır. İnsanlar artık sahip oldukları boş zamanlarını değerlendirmek için rekreasyona ihtiyaç duymaktadırlar.

Alandaki araştırmalar rekreasyonu oluşturan faktörleri aşağıdaki gibi sıralamaktadır (Karaküçük, 2008). İş zamanının azalması ve boş zamanın artması; Üretim devrimi sayesinde bir insan gücü ile yapılan bir birim üretimin makineler yardımıyla katlanarak artması, bu sayede bir tarla da ya da fabrika da çalışanların iş yükünün büyük bölümünü makinelerin yapması çalışanların boş zamanlarını arttırmıştır. (Adıgüzel ve Yüksel, 2011).

Verimlilik artmış, çalışma şartları iyileştirilmiş, evden ya da uzaktan çalışma gibi yeni mesai kavramları geliştirilerek boş zamanların artışına katkı sağlamıştır. Kentleşme: “Tarihsel dönüm noktası olarak görülen Endüstri Devrimi ayrıca nüfusun artmasına ve köylerden kentlere göçün artmasına neden olmuştur” (Adıgüzel ve Yüksel, 2011). Kentler günlük yaşamları, çalışma koşulları, toplumsal ilişkileri ile köylerden büyük farklılıklar gösterir. Görünüşte birçok kişi ile ilişki kurulmuş gibi gözükse de bu ilişkiler yüzeysel ve soyuttur. Kendini yalnız hisseden insan kent içindeki açık veya kapalı alanlara ya da doğrudan kent dışındaki doğal ortamlara yönelmektedir (Karaküçük, 2008).

Kişisel gelirin artması: Kişisel gelirin yüksek olması, rekreasyon etkinliklerinin çeşitli ve sayısının çok olduğu toplumlarda gözlenen bir durumdur. Özellikle kentli yaşamda alınan her hizmet karşılığı bir bedel ödenmesine alışılmıştır. Aynı şekilde rekreatif etkinlikler için de günümüzde ekipman temin etmek önemli yer tutar. Bununla birlikte ulaşım ve yiyecek içecek gibi ek harcamalar da eklendiğinde rekreatif etkinliğin maliyetleri artar. Bu maliyetleri maddi olarak karşılama gücüne sahip olanların rekreasyona katılımı yüksek olmaktadır. Gelir düzeyi yüksek gelişmiş toplumlarda boş zaman ve rekreasyon faaliyetlerine katılım zorunlu harcamalar haricinde kalan bütçe ile gerçekleştirilir.

Eğitim: Eğitimli kişilerin rekreatif etkinliklere katılımına daha sık rastlanmaktadır (Tezcan, 1982). Eğitim alarak sosyal statüsünü ve gelir düzeyini arttıran

kişinin topluma açık hale geldiği ve bu nedenle rekreasyona yöneldiği düşünülmektedir. Özellikle Amerika ve Kanada’da okullarda verilen boş zaman eğitiminin rekreasyonun gelişimine katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Erkal, 1981).

Tarih ve köken olarak uzun bir geçmişe sahip olan ülkeler kendi milli rekreatif etkinliklerini sanat, müzik, edebiyat ve spor alanlarında oluştururlar. Yeni dünya ülkelerinde, yeni topluluklarda ise bu kültürün oluşturulması için boş zaman eğitimi verilerek bu kültür oluşturulabilir.

Teknolojik gelişmeler: Teknolojinin gelişmesi ile birlikte makineleşmenin artması, otomasyon sistemlerinin kurulması çalışanların boş zamanlarını arttırırken, diğer yandan geliştirilen yeni ürünler ile günlük hayatın zaman alan zorunluluklarını da kolaylaştırmıştır. Bulaşık, çamaşır makineleri, yemek makineleri, dondurulmuş gıdalar insan hayatını kolaylaştırmış ve uğraş süresini azaltmıştır. Gelişmiş spor ve oyun konsolları, tv, film, video gibi aletler rekreasyon etkinlikleri için yeni imkanların ortaya çıkmasını sağlamıştır (Karaküçük, 2008).

Yerel ve ulusal boş zaman politikaları: Halkın talepleri ve konunun uzmanlarının çalışmaları sonucu geliştirilen politikalar rekreasyona katılımı doğrudan etkilemektedir. Teknolojideki gelişmeler sonucunda çalışma saatlerinin ve yıllık izinlerin düzenlenmesi, eğitim sisteminde rekreasyon ile ilgili yapılacak değişiklikler, ulusal destek programlarının açıklanması devlet tarafından rekreasyonu destekleyecek politikalardan bazılarıdır. Bununla birlikte yerel yönetimlerin rekreasyon alanlarını, tesislerini arttırması, malzeme ve ulaşım desteği sağlanması da diğer önemli destekleyici unsurdur.

Sağlık ve zindelik bilincinin artması: Kentleşme ile gelişen ve modern toplumlarda karşımıza bir sorun olarak çıkan hareketsiz yaşam tarzı, kısa ama yoğun iş yükünün getirdiği sağlık sorunları insanları rekreasyona, sağlık ve zindelik açısından daha bilinçli olmaya yönlendirmektedir. Kendilerini bu tür sağlık sorunlarından korumak için insanlar rekreasyon etkinliklerini tercih etmektedirler. “Bedensel ve ruhsal sağlığın etkin bir biçimde elde edilebileceği rekreatif etkinliklerin başında çeşitli spor dalları gelmektedir.” Bu amaca yönelik etkinlik çeşitleri yarışmacı olmaktan çok zamanı

olumlu deęerlendirmeyi hedefler. Daha çok maceraya yönelik ve doęa ile içiçe yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 2008).

Eęlencenin bir sektör haline gelmesi: Eğlence kentleşme ile birlikte gelişip sektör haline gelmiştir. Rekreasyonun alanı içinde yer alan eğlence faaliyetleri insanların boş zamanlarını değerlendirebilmeleri için imkanlar üretir. Sanatsal etkinlikler temalı-konsept parklar, disko, bar, casino gibi yerler insanların boş zamanlarını değerlendirebilecekleri eğlence merkezleridir. Bu sektörün gelişmesi doğrudan rekreasyonu destekler niteliktedir.

II .BÖLÜM: LİTERATÜRDE BİSİKLET

2.1.Bisiklet Tarihi

2.1.1. Bisikletçiliğin Dünyadaki Tarihsel Gelişimi

“Literatür çalışmalarına genel çerçeveden bakıldığında bisikletin kullanımı 1800’lü yılların ikinci yarısına dayanmaktadır.” 1890 ile 1910 yılları arasındaki döneme bakıldığında bisiklet için “altın çağ” denmektedir. Bunun sebebi belki de o senelere ait motorlu taşıtların çok sayıda bulunmaması ve bulunan azınlıkta olan araçların yüksek bir meblağ olması bisikletin etkin bir ulaşım türü olarak varlığını sürdürmüştür. 1890 ile 1910 yılları arasındaki dönemden sonrasına bakıldığında motorlu araç kullanımının bir hayli artması ve özellikle üst-orta gelir grubundaki kişilerin bisikletten otomobillere doğru yönelmesi ile bisiklet ciddi bir kayıp yaşamış ve bisiklet kullanımı toplumlarda hızla düşmeye başlamıştır (Forester, 1994).

Motorlu araçların sayısının artması, bisikletin gün geçtikçe kullanım oranının düşmeye başlaması tabikide tüm ülkelerde farklılık arz etmektedir. ABD ve Avrupa arasında fark özellikle hissedilen ülkelerdendir. ABD’ye bakıldığında özellikle sanayi alanında sıçramayla motorlu araçlara geçiş çok hızlı gerçekleşmiş ve bisiklet kullanımındaki azalma çok çabuk olmuştur. Avrupa ülkelerinde ABD’ye nazaran bu geçiş daha yavaş olmuş ve 1955’lara kadar motorlu araçlar ve bisikletler trafikte görülmüştür. 2. Dünya Savaşından sonra ise Avrupa’da ve özellikle Almaya da sanayide olan hızla gelişim, buna paralel olarak motorlu araç kullanımı hızla artmış ve bisiklet kullanımı yerini almıştır. 1955’lerin sonlarında neredeyse tamamını motorlu taşıtın kullanımına yer veren bisiklet kullanımı 1970’lerde Avrupa’da tekrar hızlı bir şekilde artmaya başlamış ve yeniden etkin bir ulaşım türü olarak yerini almıştır (Şahin, 2005).

1970’lerdeki özellikle Avrupa’da tekrar bisiklet kullanımının artışının sebebi hem küresel güçler arasında petrol krizinin yaşanması hasebiyle toplu taşıma ve bisiklet kullanımına dönüş olması, hem de motorlu araçların insanlarda oluşturduğu sağlık sorunlarına karşı farkındalığın oluşmaya başlamasıdır (Fietsbraad, 2006).

Motorlu Taşıtların kullanımında görülen hızlı artış oranı, 60'lı yıllarda bisiklet kullanımında etkili bir düşüşe sebep olmuştur. 70'lerden sonra tekrar bisiklet kullanımı bir anda artmaya başlamış, ve bu artış ülkeden ülkeye değişiklik gösterdiği gibi bu değişikliği şehirlerde de değişiklik göstermiştir. Genel olarak bakıldığında bu farklılığın nedeni, şehirlerin bisiklet ulaşımına yaklaşımları ve yürüttükleri politikalarıdır. Bisikletin boş zamanda olan kullanımına bakıldığında ulaşımındaki bugünkü Avrupa ülkeleri ile diğer ülkeler arasında oldukça farklar görülmektedir. Genel bir sonuca varılmak istenirse gelişmiş ülkelerde bisiklet kullanımı fazla iken gelişmemiş ülkelerde ise bu oran daha düşük seviyelerdedir (Fietsbraad, 2006).

2.1.2. Bisikletçiliğin Türkiye'deki Tarihsel Gelişimi

Bisiklet tarihini gözlemlediğimizde Osmanlılar dönemindeki ilk bisiklet müsabakaları Osmanlı toprakları olan Selanik'te düzenlendiği anlaşılmaktadır. Yapılan bu yarış organizasyonlarından nitelikli rant sağladığından gören girişimciler ile bisiklet ithalatı işiyle ilgilenen Leon Efendi ve ortağı Papazyan, 1910- 1912 yılları arasında ilk bisiklet yarışlarını tertiplemişlerdir. Yaşanan bazı olumsuz olaylardan ötürü bisiklet yarışları yasaklanmıştır ama II. Meşrutiyet'in ilânından sonra tekrardan bu yarışlar yapılmaya başlanmıştır (Bülbül, 2013). “1923'te Spor Cemiyetleri İttifakı'nın oluşmasından sonra yapılan ve aynı yıl FIAC üyeliğine kabul edilen Bisiklet Federasyonu, bisiklet sporunun bütün ülke çapında ilerlemesinde doğru bir rol oynamıştır” (Hiçyılmaz, 2012).

Bisiklet Federasyonunun ilk başkanı, bisiklet sporunun ileri gelenleri arasında yer alan Muvaffak Bey (Menemencioğlu)'dir. Cambaz Fahri, Cavit Cav ve Raif Bey bisiklette ilk Türk milli takımını derlemiş ve 1924 Olimpiyat Oyunları'na sistematik bir biçimde hazırlanmışlardır. Fakat o dönemde ekonomik sıkıntılardan dolayı yarış bisikletlerin olmayışı Türk milli takımını olumsuz etkilemiş ve takım olimpiyatlara katılamamıştır (Hiçyılmaz, 2012).

Daha sonraki dönemleri araştırdığımızda bisikletteki ilk türk milli müsabaka, 1927’de Taksim Stadı pistinde Bulgaristan ile birlikte yapılmıştır. Bulgaristan ile birlikte yapılan yarıştan sonra Türk milli takımı 1928 Amsterdam Olimpiyatları’nada katılmıştır. Bu olimpiyatlardan sonra “Ege Turu” ismi ile düzenlenen yarışma, Türkiye’nin ilk uzun etaplı yarışları arasına girmiştir. “1938’de İstanbul-Edirne-İstanbul Etabı düzenlenmiş, bu etap 1939, 1941 ve 1942’de tekrarlanmıştır. 1940 yılında ilk kez düzenlenen Balkan Bisiklet Şampiyonası’nda pist yarışında Kirkor Cambaz ve Orhan Suda’dan oluşan Türk takımı, takım takip müsabakasında iki gümüş madalya almaya hak kazanmıştır. Oldukça büyük başarılar sağlamıştır” (BFB, 2003).

“1941’de yürütülen Ankara-İzmir Turu da eski yarışlardandır. İlk velodrom 1949’da Konya’da uygulanmıştır”. “1963 yılında etaplar hâlinde yapılan Marmara Bisiklet Turu, daha sonrasında toplumlar arası nitelik kazanarak “Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu”ismi almıştır”. Bu tur dünyanın kayıtlı turlarından biridir. Türkiye bu turda A takımı haricinde, B ve ümit milli takımlarıyla da temsil edilir. Bisiklet sporu ihtisas derneklerinin kurulmasından sonra daha çok canlanmıştır. “1966 senesinde yapılan Almanya Turu’nda Rıfat Çalışkan’ın kazandığı etap birinciliğini, 1971 yılında İzmir’de yapılan Akdeniz Oyunları’nın mukavemet bölümünde, Türk milli takımının üçüncülüğü kazanması izlemiştir” (Hiçyılmaz, 2012).

1967 senesinde pist yarışmalarının düzenlenmesi için Balıkesir ve Konya’da velodromlar inşa edilmiştir. “Türkiye’deki ilk bisiklet kulübü 1968 senesinde kurulan” “İstanbul Bisiklet İhtisas Kulübü’dür. 1969 yılında Dr. Fevzi Aksoy’un başkanlığını yaptığı Bakırköy Bisiklet İhtisas Kulübü (BİK) kuruldu. 1973’te önce 19 Mayıs Mağazaları, sonrasında Meriç Tekstil Kulübü olarak çalışmalarını 1977 yılına kadar sürdürmüştür. BİK, 1970’li yıllarda Türkiye’de bisiklet sporundaki atılım ve güçlenmenin öncüsü olmuş ve yeni bir sistem getirmiştir. Ali Hüryılmaz’ın öncülüğünü yaptığı bu sistem; kondisyon, bisiklet ve disiplin ifadelerine öncelik verip burada yetişen sporcular milli takımın uzun yıllar değişmeyen elemanları olarak kalmışlardır (BFB, 2003).

İstanbul’da yapılan Balkan Bisiklet Şampiyonası’nda yol müsabakasını Erol Küçükbakırcı kazanmıştır. 1980 yılında Hasan Can, Uluslararası Atatürk Bisiklet Yarışı’nda birinci olmuştur, Romanya’da düzenlenen Balkan Şampiyonası’nda ise İbrahim Pekcan gümüş madalya almaya hak kazanmıştır. 1991’de Bisiklet Federasyonu tarafından “Dağ Bisikleti Yarışması” yapılmış, aynı sene Rodos’ta yapılan Balkan Şampiyonası’nda genç milli takım 3. olmuştur (Bülbül, 2013).

2004 Şubat ayında, Uluslararası Bisiklet Birliği ve Türkiye Bisiklet Federasyonu faaliyetleri ile Antalya’da “1. Uluslar Arası Türk Rivierası Bisiklet Turu” yapılacağı, dünyaca ünlü bisiklet şampiyonlarının bu tura katılacağı duyurulmuştur. Ancak parkurların zamanında hazır olmaması nedeniyle organizasyonun son anda yapılmayacağı bildirildi ve Türkiye büyük bir fırsat kaçırmış oldu (Bülbül, 2013).

2.2. Bisikletin Doğuşu ve Gelişimi

“Bisiklet hakkında tarihi kaynaklara bakıldığında bisiklet ilk etapta, ilkel şekilde, Çin’de var olduğu ortaya çıkmasına rağmen, ilk bisiklet çizimlerinin 1493 senesinde Leonardo da Vinci ya da onun yetiştirdiği talebelerinden biri tarafından çizildiği söylenir”. Bu çizimlerden faydalanarak ilk bisikleti ortaya çıkaran kişi Kirkpatrick Mac Mullan olarak bilinmektedir. 1839–1840 seneleri arasında İskoçya’da düzenlenen bu bisiklet, günümüzde dahi Londra’da Science Museum’dadır. Mac Millan’dan önce ilk temel modeli Fransız Sirvac’ın ortaya çıkardığı sol ve sağ ayakların itmesi ile yürüyen bisikletin ortaya çıktığı bilinmektedir. Celerifere ismi ile bilinen bu alet 1790 senesinde yapılmıştır (bisikletdunyasi.com, 2018).



Resim. 1:Fransız Sirvac'ın ortaya çıkardığı bisiklet modeli (Bisiklet Hakkında Bilgiler. Com, 2018).

Fransız Sirvac'ın yaptığı bisiklet modelinden hemen sonra onu takip eden Drais de Senebol'un yaptığı bisikletin daha hareketli, daha orijinal ve daha biçimli bir modelini ortaya çıkaran Boran Karl Von Drais' in yapmış olduğu 1816 modeli daha sonraki senelerin günümüzde var olan bisiklet şeklinin tohumlarını ortaya çıkarmıştır. 1817 senesinde yapılan 26 kilo ağırlığında Drais'in Viyana' da sergilenen tahtadan yapılan bisikletinin yapımı sonrasında 1820 senesinden hemen sonra tahta bisiklet yapımlarının yerini artık madeni bisiklet yapımı almıştır.

İngiliz Brich' in bu bisiklet yapımını 1855 senesinde Fransız Ernest Michaux' un bundan daha farklı bir modeli izlemiştir. Diğer bisiklet şekillerinden daha farklı olarak ilk kez bu modelde bisiklet pedalları görülmüştür. 1870 senesinden sonra daha çok geliştirilen yeni yapım bisiklete "Bicyole" adı verilmiştir. İki çember olarak bilinen bu modelde ön tekerliğin çapı 1 ile 1,5 metre arasında değişiklik göstermiştir. Tabi, bu bisiklette yapılan bir takım değişimler ilkel bisikleti daha da modern hale getirmiştir (Bisiklet Hakkında Bilgiler. Com, 2018).

Sanayi devrimi ile birlikte seri bir şekilde üretim yapan Fransız firması " Michaux Company" firmasınca 200 çalışanı ile senede 140 bisiklet üretmeye başlanmıştır. (Bisikletdunyasi.com, 2018).

2.2.1. İlk Yarışlar

Tabi bu bisikletin yaygın olması ve bisikletin ilkel görünümünden çıkıp yerine yepyeni modellerin alınmasıyla bisiklet sporunun paralel bir şekilde varolmasına sebep olmuştur. Bisiklet sporunun yaygın olarak yapıldığı “Fransa' da ilk pedallar Tuilerie, Chams de Mars, St. Jammes ve Daumesni' de isim yapmış kişiler idi”. Bu müsabakada Dr. Jammes Moore (İngiltere 1847- 1935) 1. olmuştur. Moore sonrasında " Legion d' Honneur" ünvanına layık görülmüştür. Amatörler arasındaki ilk mukavemet yarışını ise Terront kazanmıştır. Paris – Longchamps arasında 1889 senesinde düzenlenen bu müsabakada 3 saat 40 dakika 20 saniyelik derece elde edilerek yarış son bulmuştur. “1890 yılındaki 10 kilometrelik ilk sürat yarışını Cattereau kazanmıştır” (Bisiklet Hakkında Bilgiler. Com, 2018).

Öteki taraftan bakıldığında özellikle 1890 senesinden itibaren bisiklet bir grup sporu haline gelmiştir. Amatörlere has pist mukavemet dünya şampiyonası 1893 senesinde Chicago da yapılmıştır ve bununla birlikte Güney Afrikalı Ment jes 2 saat 46 dakika 12 saniye ile birinci olmuş ve hemen ardından iki sene sonra başlayan profesyonel müsabakalarda İngiliz Michael 2 saat 24 dakika 58 saniyelik bir derece ile Colongene' de şampiyon olarak bisiklet yarışına farklı bir adım atılmasını sağlamıştır. Geçmiş yıllardan günümüz dünyasına paralel bir şekilde bisiklet yarışlarında ilerleme katedilmiştir (Bisiklet Hakkında Bilgiler. Com, 2018).

2.2.2. Diğer Turlar ve Yarışlar

“Profesyonellere ait Yol Dünya Şampiyonası ise birçok çeşitli dalda 1927 senesinde ilk kez düzenlenmiştir.” Bu yıllara kadar birbirinden farklılık gösteren yol yarışları genellikle 124-296 km arasında olmuştur. Kopenhag'daki 190 Km'lik ilk amatör yol yarışını 1921 senesinde İsveçli Skolt 6 saat 18 dakika 17 saniye ile bu müsabakayı kazanmıştır. 1927 senesindeki 184 Km'lik profesyonel Yol yarış Şampiyonluğunu ise İtalyan Binda 6 saat 37 dakika 28 saniyelik bir derece ile Cologne'de 1. olmuştur (bisikletdunyasi.com, 2018). İlk yarışlar bu şekilde ilerleme

gerçekleştirmişken günümüz dünyasında artık daha modern bisiklet yarışları yapılmaya başlanmıştır (Bülbül, 2013).

2.2.3. Olimpiyatlar

Yol Yarışları

Geçen yıllara paralel olarak ilk modern olimpiyat yarışları 1986 senesinde organize edilmiştir. “Yarışçılar parkur etrafında iki tur atarak toplamda 87 kilometre ilerlemişlerdir.” “Öteki taraftan bayanlar ise 1984 yılında ilk olimpiyat yarışını koşmuş ve bundan tam 12 sene sonra, 1996 Atlanta Oyunlarında, zamana karşı ferdi yarışmada kategoriler arasına alınmaya hak kazanmıştır” (Bülbül, 2013).

Turlar

Ulusal veya uluslararası özellik taşıyan bu yarışma türlerinin özelliği yarışmaların bir yöreyi veya bir ülkeyi, hatta bazı büyük turlarda kıtayı tamamen dolaşmasıdır (Fransa turu gibi). Dünyanın en eski, en uzun ve en büyük turu olan Fransa turu Guinness rekorlar kitabında en uzun spor olayı adıyla yer almaktadır (Bisikletdunyasi.com, 2018).

Günümüzde yapılan “Fransa Bisiklet turu ise bütün Avrupa ülkelerinden geçmekte, radyo ve televizyonda yayınlanıp, milyonlarca kişi tarafından ücretsiz” izlenmektedir. “Ülkemiz ki en büyük bisiklet turu Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet turu olduğu bilinmektedir” (Bisikletdunyasi.com, 2018).

2.3. Bisiklet Sporı Motivasyonları

“Boş zaman aktivite rekreasyonu dâhilinde kabul gören ve genel olarak açık alan etkinlikleri diye bilinen; havada, karada, denizde, buzda ve karda düzenlenebilen tüm aktivitelerin hepsidir” (Ardahan, 2011).

Günlük hayatımızda bisiklet, toplumların boş zaman aktivitesi olarak düşünülebileceği gibi aynı zamanda şehir içinde günlük kullanımın da bir parçası haline gelmiştir.

Bisiklet kullanımına üç farklı şekilde değer biçmek mümkündür. Bu üç kullanım; “rekreatif amaçlı açık alanda bisiklet kullanımı, şehir içinde erişim amaçlı bisiklet kullanımı ve spor amaçlı bisiklet kullanımıdır” (Brown ve ark, 2009).

“Şehir içi ulaşım amaçlı bisiklet kullanımı ise kişilerin gündelik yaşamlarındaki gönüllü ve zorunlu rolleri yapabilmek için toplu taşıma entegre veya entegre olmayan bir düzende bir yerden bir başka yere varmak amaçlı kullanımı olarak nitelendirilir”. Bisikletin üçüncü kullanımı profesyonel (sportif) kullanımı olan “yarışmaya ve rekabete dayalı” türüdür. Burada birey takım halinde veya tek olarak diğer takımları/bireyleri bastırmak için bisikleti bir yarışma aracı olarak görür ve kullanır. Bunun dünyada insanlara çok şey katacak güzel örnekleri vardır. En yaygın ve işin erbabı olan profesyonel organizasyonlar: ”Türkiye Uluslararası Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu” veya “Fransa Bisiklet Turudur.” Bunların yanında bir başka etkinlikler: triatlon, down hill etkinlikleri, bisiklet maratonu ve BMX bisikletlerle ve bunların kullanılıp yapılan gösteriler gibi etkinliklerdir (Ritchie ve ark, 2010).

Açık alanlarda bisiklet kullanımı doğal alanlarda ve/veya organize edilmiş alanlarda “doğaya bağımlı” ve “doğayla ilişkili” olarak düzenlenirken (Ardahan, 2011). Şehir içi ulaşım veya gezinti amaçlı bisiklet kullanımıyla alakalı herhangi bir açıklama ve sınırlama yoktur. Bisikletin türü dahi sportif amaçlı bisiklet kullanımına göre de farklılık gösterir. Hız yapan bisiklet için velodrom gerekli görülürken, dağ bisikleti, downhill

bisiklet için yabancı veya yarı yapılandırılmış alanlara talep vardır. Gösteri bisikleti hem rekreatif hem de sportif amaçlı kullanılan bir türdür.

“Yarış bisikleti için ise genellikle trafikten temizlenmiş yollar kullanılmaktadır. Yani sportif amaçlı bisiklet kullanımı yarışma amaçlı ve yarışma amacı olmadan sportif amaçlı kullanım olarak iki başlıkta incelenir. Yarışma amaçlı, çekişmeye dayalı, profesyonel bisiklet kullanım bu çalışmanın sınırları dışında tutulmuş sadece ulaşım, rekreatif veya yarışma hedefi olmadan sportif amaçlı kullanım bisiklet kullananlar çalışma kapsamındadır.” “Rekreatif bisiklet kullanım tabiat hakkında bir serbest zaman etkinliğidir.” Hem şehir içi bisiklet kullanımı hem de açık alanlarda kullanım; “Mental ve fiziksel yeterliliği olan her yaş ve cinsiyetteki kişilerin yalnız veya başkalarıyla düzenleyecekleri fiziksel bir aktivitedir. Bisiklet kullanımını rekreatif şekilde yapmak yüksek seviyede de teknik bilgi, malzeme ve tecrübeye ihtiyaç olmaz.” Oluşabilecek tehlikeleri önlemek için, çoğunlukla rotayı ve o rotadaki muhtemel tehlikeleri bilen, yönetebilen bir yeterlilikte bir öncü ile veya yalnız olarak düzenlenebilen bir etkinliktir (Ardahan, 2011).

“Bununla beraber bisiklet kullanımı son zamanlarda hem günü birlik kullanımlarda hem de kamplı yapılan etkinliklerde giderek artış gösteren bir potansiyelle eko-turizm hareketlerinden birisi olarak gözükmemektedir” (Lumsdon, 2000). “Dağ bisikleti, downhill bisiklet, yarış bisikleti ve gösteri bisikletlerinin üst düzey kullanımları mutlaka fiziksel, mental ve sportif becerilerin varlığını lüzumlu hale getirecektir. Son yıllarda bisiklet kullanımı Türkiye’de artmaya başlamıştır. Bunun yanısıra gelişmiş ülkelerde uzun yıllardır alternatif ulaşım aracı olarak kullanılmaktadır.”

Genel çerçeveden bakıldığında bisikletin ulaşım amaçlı kullanımının ekonomik faydası, birey sağlığına faydaları, zaman, maliyet kazancı gibi bir çok yararlarının yanı sıra belki de en önemli etkisi karbon nötr olduğundan global iklim değişikliği ile mücadeleyle olan tesiridir (Brown ve ark, 2009).

“Tabi bunların hepsine paralel olarak da bireyleri bisiklet kullanmaya teşvik eden etkenlerin neler olduğu ve bu motivasyonel maddelerin rekreatif ürünlere

dönüştürülmesi ister istemez hem sektörün hem de araştırmacıların bir hayli ilgisini çekmeye başlamıştır” (Brown ve ark, 2009).

Aşağıda da görebileceğimiz gibi araştırmacılar bireyleri bisiklet kullanmaya motive eden etkenlere farklı bir çok kuramlarla bir açıklık getirmeye çalışmaktadırlar. Kişilerin ulaşım, rekreatif ve profesyonel spor amaçlı olarak bisiklet kullanmalarını motive eden birçok içsel veya dışsal etken vardır. Bu etkenler yapımdaki “talebin çekmesi” maddesini oluşturmaktadır (Frederick-Recascino ve Schuster-Smith, 2003). “Bisiklet kullanma talebinin yarattığı ekonomik, sosyal ve çevresel menfaatlerden dolayı, bireyleri bu etkinliklere katılmaya motive eden faktörlerin tanınması üretim ve rekreasyon bölümündeki üreticiler, ürün dağıtıcıları, etkinlik programlayıcıları için son derece önemlidir.”

Kişiye bisiklet kullanmaya motive eden etkenleri bildirmek için birden fazla tutum vardır. Her ne kadar gereksiz bir takım motive edici unsurlar olsa da araştırmacılar birtakım yerel ve yapısal etkenlere endeksli olarak başka fikirler ortaya atmışlardır. Crandall (Crandall, 1980). “Karakter ve içinde bulunulan durumların etkili olduğunu korurken” Levy (1979). “Bisiklet kullanımını kişinin karakteriyle içinde olduğu sosyal şartların etkileşimiyle açıklamaya çalışmıştır”. “Bunlarla birlikte; Deci ve Ryan (1985).” “Özgür İrade Teorisi ile (The Self-Determination Theory), Pintrich (2000).” “Başarılacak Amaç Teorisi ile (The Achievement Goal Theory), Engeström ve ark, (2003).” “Aktivite Teorisi ile (The Activity Theory) ile anlatmıştır.”

Her ne kadar inceleme yapan kişilerin tespitinde doğruluk yönü olsa da bu saydığımız kuramların dışında bireyleri bisiklet kullanmaya motive eden faktörleri iki grupta derleyebiliriz

Bunlardan birincisi, “bireyleri bisiklet binmeye iten faktörler” (push factors), ikincisi ise “bisikletin spor olarak, aktivitenin cazip oluşundan, gidilen yerler ve rotadan ve yapımının yarattığı imajdan kaynaklı” faktörlerdir. Belli başlı hatlarıyla bakıldığında bu iki faktörü ayrı ayrı veya bütünü olarak ele alan işe yarar çalışmalar yapılmıştır. Bu yaptığımız çalışma da yapılan çalışmalara dayanak olacaktır.

III. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın örneklem gurubunu yaşları 18-25 arasında değişen, Gaziantep ile Batman illerinde ikamet eden ve rekreasyon amaçlı bisiklet sporuyla uğraşan gönüllü 100 erkek ile yine Batman ve Gaziantep illerinde ikamet eden ve sedanter bir yaşam sürdüren gönüllü 100 erkek birey oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireyler tesadüfi yöntem ile seçilmiştir.

3.2. Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Bu araştırmada tesadüfi olmayan kolayda örnekleme veri toplama yöntemi uygulanmıştır. Veriler ise Rosenberg Benlik Saygısı anketi aracılığı ile rekreatif amaçlı bisiklet sporu yapan ve sedanter yaşam süren bireylerden elde edilmiştir. Anket formlarının bireyler tarafından cevaplanması kişisel görüşme yolu ile elde edilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği:Bu çalışmada on sorudan oluşan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt kategorisi kullanılmıştır. Her soruya verilen cevap sayısallaştırılmış ve tüm sorulardan elde edilen toplam skora göre benlik saygısı yüksek (0-2 puan), benlik saygısı orta (2,1-4 puan) ve benlik saygısı düşük (4,1-6 puan) şeklinde gruplandırılmıştır. Benlik saygı ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanma çalışması (Çuhadaroğlu, 1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Rosenberg benlik saygı ölçeği, beş olumlu beş de olumsuz ifadenin olduğu toplam on maddelik dörtlü likert tipindedir. Bu olumlu ve olumsuz sorular ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçek kişiye ait genel bir değer vermektedir. Burada alınabilecek en düşük değer 10, en yüksek değer ise 40' tır. Benlik

saygısı tek yönlü bir kavram olarak kabul edildiği için toplam puan esas alınmıştır (Corwyn, 2000).

Testi değerlendirmek için;

1, 2, 3, 4, 6, 7. Maddelerde: Çok doğru=4, Doğru=3, Yanlış=2, Çok yanlış=1,

3, 5, 8, 9, 10. Maddelerde: Çok doğru=1, Doğru=2, Yanlış=3, Çok yanlış=4 olarak puanlanmaktadır (Saygın, 2008).

3.3. İstatiksel Analiz

Çalışmada toplanan veriler SPSS 25 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan benlik saygı ölçeğinin Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Varyans eşitliğine ise Levene testi ile test edilmiş olup varyans eşitliğinin sağlandığı görülmüştür. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık Independent Sample T-Testi ile analiz edilmiştir.

IV. BULGULAR

Yaptığımız çalışmada elde edilen verilerin sonuçlarını incelediğimizde, demografik bilgiler ve iki grubun benlik saygısına ait anket sonuçları aşağıdaki tablolarda detaylı olarak görülmektedir.

Tablo 1: Sedanter yaşam süren ve bisiklet sporu yapan gruplara ait demografik bilgiler

Değişkenler	Sedanter Yaşam Süren Grup (N=100)	Bisiklet Sporü Yapan Grup (N=100)
	Ortalama $\pm$ S.D	Ortalama $\pm$ S.D
Yaş (yıl)	20,85 $\pm$ 1,64	21,75 $\pm$ 1,86
Boy (cm)	168,25 $\pm$ 4,22	175,05 $\pm$ 4,68
Vücut ağı. (kg)	71,14 $\pm$ 4,01	64,77 $\pm$ 4,39
VKI	25,13 $\pm$ 3,05	23,45 $\pm$ 3,25

İki gruba ait demografik değerler incelendiğinde; boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan grubun yaş ortalama değerleri $21,75 \pm 1,86$ yıl, boy $175,05 \pm 4,68$ cm., vücut ağırlığı ortalama değerleri $64,77 \pm 4,39$ kg, vücut kitle indeksi değerleri ise $23,45 \pm 3,25$ kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Sedanter yaşam süren grubun yaş ortalama değerleri ise; $20,85 \pm 1,64$ yıl, boy ortalama değerleri $168,25 \pm 4,22$ cm., vücut ağırlığı ortalama değerleri $71,14 \pm 4,01$ kg, vücut kitle indeksi değerleri ise $25,13 \pm 3,35$ kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2: Sedanter yaşam süren ve bisiklet sporu yapan grupların ölçüm parametrelerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Ön test değerleri	Ortalama $\pm$ SD	t	P
Ölçek Soru 1	Sedanter Yaşam Süren Grup	2,85 $\pm$ 0,60	8,521	0,000
	Bisiklet Sporlu Yapan Grup	1,70 $\pm$ 0,35		
Ölçek Soru 2	Sedanter Yaşam Süren Grup	2,80 $\pm$ 0,58	7,852	0,000
	Bisiklet Sporlu Yapan Grup	1,50 $\pm$ 0,35		
Ölçek Soru 3	Sedanter Yaşam Süren Grup	2,40 $\pm$ 0,60	-5,251	0,000
	Bisiklet Sporlu Yapan Grup	3,40 $\pm$ 0,55		
Ölçek Soru 4	Sedanter Yaşam Süren Grup	2,95 $\pm$ 0,55	8,754	0,000
	Bisiklet Sporlu Yapan Grup	1,55 $\pm$ 0,59		

Ölçek Soru 5	Sedanter Yaşam Süren Grup	1,60± 0,80	-6,365	0,000
	Bisiklet Sporu Yapan Grup	3,25± 0,45		
Ölçek Soru 6	Sedanter Yaşam Süren Grup	3,05± 0,67	8,755	0,000
	Bisiklet Sporu Yapan Grup	1,50± 0,42		
Ölçek Soru 7	Sedanter Yaşam Süren Grup	3,05± 0,78	9,054	0,000
	Bisiklet Sporu Yapan Grup	1,45± 0,31		
Ölçek Soru 8	Sedanter Yaşam Süren Grup	1,55± 0,67	-9,154	0,000
	Bisiklet Sporu Yapan Grup	3,40± 0,52		
Ölçek Soru 9	Sedanter Yaşam Süren Grup	1,50± 0,68	-8,858	0,000
	Bisiklet Sporu Yapan Grup	3,25± 0,57		
Ölçek Soru 10	Sedanter Yaşam Süren Grup	1,20± 0,47	-10,252	0,000
	Bisiklet Sporu Yapan Grup	3,55± 0,55		

Tablo 2’de Sedanter yaşam süren bireyler ile rekreasyon amaçlı bisiklet sporu yapan bireylerin ölçüm parametrelerinin test sonuçlarının karşılaştırılmasında, benlik saygısına ait ölçek sorularının tamamında rekreasyon amaçlı bisiklet sporu yapan grub lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p<0.05$). olduğu saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kişi, hayatı boyunca pek çok stres içeren durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Kişinin iyilik halini sürdürmesinde, stresli durumlarla ne denli baş edebildiği giderek önem kazanmaktadır. “Zorlu yaşam olayları karşısında güçlü olabilmek ve bu durumu fırsata çevirerek yeni öğrenmeler yaratmak bireyin psikolojik yönde dayanıklı olmasını kolaylaştırır.” Psikolojik sağlamlık, stres içeren durumlarla karşı karşıya kalındığında kişinin gösterdiği uyum ve baş etme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı doğumla birlikte gelişmeye başlayan erişkinlik dönemine kadar gelişimi sürdüren, erişkinlik ve daha ileriki dönemlerde ise hayat olaylarından etkilenen ruhsal, toplumsal ve kısmen de bedensel bir olgudur (Kohut, 1971).

Literatürde, benlik saygısına ilişkin kuramlar, benlik saygısını, bireyin kendine ilişkin olumlu ve olumsuz tutumları, ya da kişinin kendi standart ve değerlerine göre kapasite, performans ve niteliklerini gözden geçirerek yaptığı yargılama süreci olarak tanımlamaktadır (Cotton, 1985). “Bu kendine ilişkin inanç ve tutumların farklılıkları bazı ölçülebilir farkları da ortaya çıkarmaktadır.”

Çalışmamızda gruplara ait demografik bilgiler incelediğimizde; boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan grubun yaş ortalama değerleri $21,75 \pm 1,86$ yıl, boy $175,05 \pm 4,68$ cm., vücut ağırlığı ortalama değerleri $64,77 \pm 4,39$ kg, vücut kitle indeksi değerleri ise $23,45 \pm 3,25$ kg/m² olarak tespit edilmiştir. Sedanter yaşam süren grubun yaş ortalama değerleri $20,85 \pm 1,64$ yıl, boy ortalama değerleri $168,25 \pm 4,22$ cm., vücut ağırlığı ortalama değerleri $71,14 \pm 4,01$ kg, vücut kitle indeksi değerleri ise $25,13 \pm 3,35$ kg/m² olarak tespit edilmiştir. Burada iki grup arasında boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan grup lehine vücut kitle indeksi değerlerinin daha düşük olduğu gözlenmektedir.

Yörükoğlu'na (1986) göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesiyle beraber, benlik kavramını onaylamasının ardından ortaya çıkan bir beğeni durumudur. Bir başka ifade ile benlik saygısı, bireyin kendini olduğundan daha aşağıda ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini değerli ve olumlu özellikte bulma, başkaları tarafından beğenilmeye ve sevilmeye değer bulma, kendini olduğu gibi kabullenme durumu olarak tanımlanmaktadır.

Bireylerde benlik saygısı düzeyleri de diğer kişilik özellikler gibi farklı dönemlerde farklılıklar gösterebilir. Chung ve ark'nın (2014) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyindeki değişimler 4 yıl boyunca incelenmiş ve bu bireylerin % 67'sinde üniversite esnasında benlik saygısının arttığı gözlemlenirken, % 12'sinde ise azaldığı tespit edilmiştir. Genel olarak sonuçlara bakıldığında yukarıda da belirtildiği üzere, benlik saygısı düzeyi diğer kişilik özellikleri gibi zaman içerisinde devamlılık sergilerken, benlik saygısı düzeyinin sistematik yollarla değişebileceği anlaşılmaktadır.

Bu verilerin çalışmamızda yaş grubu olarak 18-25 yaş grubunu seçme nedenlerimizden olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca bireylerin fiziksel görünümlerinin belirleyicisi olan vücut kitle indeksi değerlerinin bireylerde benlik saygısı ile doğrudan ilişki içinde olduğunu söyleyebiliriz. Literatürde yapılan çalışmaları incelediğimizde;

Dilek ve Aksoy (2013)'un yaptığı çalışma sonucunda elde edilen verilere göre, kişinin benlik saygı düzeyi, negatif ya da pozitif yönde etkilenebilmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi kapasiteleriyle ilgili beklentileri de yüksek olup bir işi başarmada yüksek özgüvene sahip olmakta, kendileri ile ilgili olumlu düşüncelerde bulunmakta ve elde ettikleri başarılı sonuçları ise kendi görüşleri olarak kabul etme eğilimindedirler. Obez bireyler üzerine yapılan çalışmada da benlik saygısı düzeyi ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş olup, obez kadın bireylerin de depresyon ve benlik saygısı düzeylerine bakıldığı bir çalışmanın sonucunda, obez

kadınların %42,5'inin ise depresif olduğu, %58,6'sının ise düşük benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştı (Pınar, 2002).

Yaptığımız çalışmada, sedanter yaşam süren bireyler ile rekreasyon amaçlı bisiklet sporu yapan bireylerin ölçüm parametrelerinin test sonuçlarının karşılaştırılmasında, benlik saygısının, rekreasyon amaçlı bisiklet sporu yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde; Miller (1988) tarafından yapılan bir çalışmada yüzme sporu eğitimi alan çocukların benlik saygılarının geliştiği saptanmıştır. Ayrıca Blackman ve ark (1988) yaptığı bir çalışmada da dans eğitimi alan bireylerin dans eğitimi almayan bireylere göre benlik saygılarının geliştiği gözlenmiştir (Yegül 1999).

Guyot ve ark. (1981)'da yaptıkları bir araştırmada spora katılan erkek bireylerin benlik saygısının spor yapmayan erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Fiziksel aktiviteye katılımın, benlik saygısına olumlu etkisi olduğu bir çalışmada, aktivitenin kişinin fiziksel kabiliyetini ve fiziksel uygunluğunu arttırdığı, bu artışın da kişinin benlik saygısında pozitif değişimlere neden olduğu bildirilmiştir (Aşçı 2004).

Spor yapan kişilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldığı çalışmaların çoğunda spor ile ilgilenenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu gözlenmiştir (Schumaker ve ark 1986).

Bir diğer çalışmada ise; 12-14 yaş çocuklarda benlik saygısı düzeyi ile motorsal performans düzeyleri incelenmiş ve çalışma sonucunda, spor yapan kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin spor yapmayan kız ve erkek öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Özşaker, 2008). Fakat bazen bunun tersi sonuçlarda ortaya çıkmaktadır. Çalışma sonucunda kazanılan sportif becerilerin benlik saygısını geliştirmediği ancak bireyde var olan benlik saygısını da koruduğu saptanmıştır.

Yaptığımız çalışma ve literatür sonuçlarını değerlendirdiğimizde sonuç olarak benlik saygısının bireylerin fiziksel görünüşleri ile ilişkili olduğunu ve rekreasyon amaçlıda olsa yapılacak olan fiziksel aktivitelerin bireylerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu değişimler yarattığını söyleyebiliriz.

KAYNAKÇA

Addington, Ö. E., 1993, Yüzde Yüz Düşünce Gücü, Çev. B. Çetinkaya, Akaşa Yayınları, İstanbul.

Adıgüzel O. Yüksel H. Tarihsel Süreçte Çalışma Kavramı ve Bir Kırılma Noktası Olarak Sanayi Devrimi, *Finans Politik & Ekonomik Yorumlar*, 2011, 48(553): 69 – 81

.Alaylıoğlu, R. ve Oğuzhan, F., 1968, Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü, Zaman, İstanbul.

Ardahan, F., 2011, The Profile Of The Turkish Mountaineers and Rock Climbers: The Reasons and The Carried Benefits for Attending Outdoor Sports and Life Satisfaction Level, Masarykova Univerzita, Studia Sportiva, Selected Papers.

Argan, M., 2007, Eğlence Pazarlaması, Ankara: Detay Yayıncılık

Aşçı, F. H., 2004, An Examination Of Eating Attitudes And Physical Activity Levels Of Turkish University Students With Regard To Self-Presentational Concern, Eating Behaviours, 7: 362-367

Baltaş, A. ve Baltaş, Z., 1987, Başarılı Ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları, 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Bisiklet Federasyonu Başkanlığı. 2003, Yol ve Dağ Bisikleti Yarışma Kuralları. Ankara: BFB.

Bisiklet Hakkında Bilgiler, <<https://mucahit252525.wordpress.com/2018/10/30/bisiklet-tarihi-ve-gunumuze-kadar-gelen-cesitleri/>>. (ET:20.10.2018)

Bisikletdünyası.Com,2018. [Http/Www.Bisikletdunyasi.Com](http://www.Bisikletdunyasi.Com)(2018).

- Bozatay, H., 1998, Devlet Memurlarının Rekreatif Faaliyetleri Üzerine Bir Araştırma (Çanakkale İli Uygulaması), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniv. Sbe, Sakarya.
- Brown, T.D. O’connor, J.P. Ve Barkatsas, A.N., 2009, Instrumentation Andmotivationsfororganisedcycling: Thedevelopment Of The Cyclist Motivationinstrument (Cmı), Journal Of Sports Scienceandmedicine.
- Bülbül, N., 2013, Osmanlıdan Bugüne Türk Bisiklet Tarihi. F. Tunç. İstanbul: Promat Basım Yayın San Ve Tic. A.Ş.
- Chung, J. M. Robins, R. W. Trzesniewski, K. H. Nofle, E. E. Roberts, B. W. & Widaman, K. F., 2014. Continuity and Change in Self-Esteem During Emerging Adulthood. Journal of Personality and Social Psychology, 106(3), 469.
- Corwyn, RF., 2000, The factor structure of global selfesteem among adolescents and adults. Journal of Research in Personality, 34, p. 357-79.
- Cotton, NS., 1985, A developmental model of self-esteem regulation. New York, Direction in Psychiatry Yol 5.
- Crandall R, Motivation For Leisure, Journal Of Leisure Research 1980.
- Çetinkaya, G., 2011, Türkiye’de Rerkreasyon Alanında Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi; 1985–2010 Dönemi. *Sport Sciences*.
- Çuhadaroğlu F., 1986, Üniversite öğrencilerinde psikiyatrik semptom dağılımı. XXII. Ulusal psikiyatri ve nörolojik bilimler kongresi bilimsel çalışmaları, Saygılı R. editör. İzmir: Ege Üniversitesi Basımı, s. 35-39.

- Dilek, H. ve Aksoy, A. B., 2013, Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 14, Sayı 3, Sayfa 95-109.
- Doğan İ., 2002, Sosyoloji, Kavramlar ve Sorunlar, 5. Baskı. Pegema Yayıncılık, Ankara.
- Doğruyol. A., 1990, Türk-İslam Sentezi Üzerine İncelemeler, Amsterdam Postası Dergisi Yayını, Amsterdam.
- Engeström, Y. Miettinen, R. ve Punamaki, R.L., 2003, Perspective On Activity
- Erkal, M., 1981, “Sosyolojik Açıdan Spor”, Filiz Kitapevi, İstanbul, s: 10
- Fietsberaad., 2006, Continuous And Integral: The Cycling Policies Of Groningen And Other European Cycling Cities, Fietsbraad Publication No.7.
- Forester, J., 1994, Bicycle Transportation, A Handbook For Cycling Transportation Engineers, The Mit Press, Cambridge, Massachussetts.
- Frederick-Recascino, C.M. ve Schuster-Smith, H., 2003, Competition and Intrinsic Motivation in Physical Activity: A Comparison of two Groups, Journal of Sport Behavior, 26(3):240-254.
- Guyot, GW. Fairchild, L. Hill, M., 1981, Physical fitness, sport participation, body build and selfconcept of elementary school children, international Journal of Sport Psychology, 12, p. 105-16.
- Hazar, A., 2009, *Rekreasyon Ve Animasyon*, Detay Yayıncılık, Ankara.

- Hiçyılmaz, E., 2012, 1912-2012 Türkiye’de Bisikletin 100 Yıllık Tarihi. İstanbul: Promat Basın Yayın.
- Ibrahim, H, Vecordes, K.A., 2002, Outdoor Recreation, Enrichment For A Lifetime. Second Edition, Sagamore Publishing.
- Karaküçük, S. Ekenci, G., 1995, Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü, *Milli Eğitim Dergisi*.
- Karaküçük, S., 2008, Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme). 6.Baskı. Ankara: Gazi
- Kohut, H. the analysis of the self, New York International Universities press, 1971.
- Kropoktin, P., 1997, Keyifli İş. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, Editör, Çalışmak Yorar, Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları;
- Levy, J. Motivation For Leisure: An İntereactionist Approach. In: Ibrahim H, Cranda R, Eds.
- Lumsdon, L., 2000, Transport And Tourism: Cycle Tourism – A Model Forsustainable Development?, Journal Of Sustainable Tourism.
- Mackenzie, R. A., 1985, Zaman Tuzağı – Zamanı Nasıl Denetlersiniz, Çev., Yakut Güner, İlgı Yayıncılık, İstanbul.
- Miller, S. Cairns J. Julie Overbaugh., 1988, The origin of mutants. Nature 335, p. 6186, 142.
- Özer, E. Z. ve Çavuşoğlu, F., 2014, Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Yerel Etkinliklerin Kırsal Turizme Etkisi, *International Journal Of Science Culture And Sport*.

- Özşaker, M., 2008, 12-14 Yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi, Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Pınar, R., 2002, Obezlerde Depresyon, Benlik Baygısı ve Beden İmajı, Karşılaştırmalı Bir Çalışma. CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 6(1), 30- 41.
- Pintrich, P.R, 2000, An Achievement Goal Theory Perspective on Issues in Motivation
- Püsküllüoğlu, A.,2005, Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük, 10. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Ritchie. BW. Tkaczynski, A. Faulks, P. Understanding the motivation and travel behavior of cycle tourists using involvement profiles. Journal of Travel & Tourism Marketing 2010,27(4): 409-25.
- Sağcan, M., 1986, Rekreasyon Ve Turizm, İzmir: Cumhuriyet Baskıevi
- Saygın, Y., 2008, Üniversite Öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schumaker, Jack F. Linwood Small, and Jacey. Wood Self-Concept, Academic Achievement, And Athletic Participation. Perceptual and Motor Skills. 1986, 2 (62):387-390.
- Scott, D. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları; 1993.
- Şahin, H.M., 2002, Beden Eğitimi Ve Sporda Temel Kavramlar Sportif-Tıbbi Sosyal Terimler Sözlüğü, Gaziantepspor Kulübü Yayınları. Yayın No:1.
- Şahin, R., 2005, Bisiklet Genel Kuralları. Uci/Uluslararası Bisiklet Birliği Kuralları. İstanbul.

Tarihtenanekdotlar.blogspot.com(2017).

Tezcan M., 1982, Sosyolojik Açıdan Bos Zamanların Değerlendirilmesi, A.Ü. Yayını, Ankara.

Tezcan, M., 1991, Eğitim Sosyolojisi, 6. Baskı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.

Theory, Cambiridge University Press, Second Edition, NY, 10011-4211, USA, p.22-80.

Torkildsen, G., 2005, Leisure And Recreation Management, (5th Edition) Routledge, Newyork: Taylor And Francis Group.

Türk Dil Kurumu, 1983, Türkçe Sözlük, T.D.K. Yayını, Ankara

Uzunoğlu, S., 1992, Zaman Sermayesi, Zaman Gazetesi

Yegül B., 1999, Liseli erkek sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlik puanlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, S., 2004, Serçeme Vadisinin Rekreatyoneel Kullanım Potansiyelinin Belirlenmesi. Ekoloji Çevre Dergisi, 13 (51): 1-6.

Yörükoğlu, A., 1986, Gençlik Çağı, Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİLER VE GENEL SORULAR

Elinizdeki anket formu, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalında “Boş Zaman Faaliyeti Olarak Bisiklet Sporunu Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmasına veri sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Ankete vereceğiniz yanıtlar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır, adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Desteğiniz ve katkınız için teşekkür ederim.

Yavuz YILDIZ Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

EK 1**KİŞİSEL BİLGİLER****Cinsiyetiniz?**

Erkek () Kadın ()

Okuduğunuz lise?

.....

Aktif olarak yaptığınız bir spor var mı?

Evet ()Hayır ()

Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok yoksul() Yoksul()Orta()Zengin()Çok zengin()

Annenizin öğrenim durumu nedir?Okur yazar değil () Okur-yazar () İlkokul() Orta okul () Lise ()
Yüksekokul/Üniversite () Lisansüstü(Yüksek lisans/Doktora) ()**Babanızın öğrenim durumu nedir?**Okur yazar değil () Okur-yazar () İlkokul() Orta okul() Lise ()
Yüksekokul/Üniversite () Lisansüstü(Yüksek lisans/Doktora) ()**Aileniz nerede yaşamaktadır?**

İl merkezi () İlçe () Kasaba () Köy ()

Gelir getirici bir işte çalışıyor musunuz?Çalışmıyorum () Yalnız yaz tatilinde çalışıyorum () Hafta sonu veya yarım gün
çalışıyorum () Kısmen kendi işimde çalışıyorum () Tam gün çalışıyorum ()**Günlük boş zaman süreniz ne kadardır?**Hiç yok () 1-2 saatten az () 1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 7 saat ve daha
fazla ()

Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?

☐ Dinleniyorum

☐ Bilgisayar oyunları oynuyorum

☐ Sosyal medyada zaman geçiriyorum (facebook, intagram vb)

☐ Spor yapıyorum

☐ Diğer.....

EK 2

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
7. Genel olarak kendimden memnunum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Yavuz YILDIZ

Uyruğu: T.C

Doğum Yeri ve Tarihi: Batman 1987

Telefon No: 5414745853

E-mail: yavuzyildiz87@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Bitirme Yılı

Lise: Batman Fatih Lisesi

2006

Lisans: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği

2013

Yüksek Lisans: Batman Üniversitesi Rekreasyon Anabilim

2018

Doktora:

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2011-2018	Türkiye Basketbol Federasyonu	Batman İl Hakemi
2013-2018	Halk Eğitim Merkezi	Usta Öğretici
2015-2018	Özel Basut Koleji	Beden Eğitimi Öğretmeni

