



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ZEYNEP YILDIZ

CİDDİ BOŞ ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK KOŞAN MASTER SPORCULARI
KOŞUYA MOTİVE EDEN FAKTÖRLER ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ, MENTAL İYİ
OLUŞ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ VE BU FAKTÖRLERİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Rekreasyon Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2023



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ZEYNEP YILDIZ

CİDDİ BOŞ ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK KOŞAN MASTER SPORCULARI
KOŞUYA MOTİVE EDEN FAKTÖRLER ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ, MENTAL İYİ
OLUŞ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ VE BU FAKTÖRLERİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Danışman

Prof. Dr. Faik ARDAHAN

Rekreasyon Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2023

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Zeynep Yıldız'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Özgür Özdemir (İmza)
Üye (Danışman) : Prof. Dr. Faik Ardahan (İmza)
Üye : Doç. Dr. Tahir Kılıç (İmza)

Tez Başlığı: Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşan Master Sporcuları Koşuya
Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi, Mental İyi Oluş
Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bu Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre
Karşılaştırılması

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 20/06/2023

Mezuniyet Tarihi : 13/07/2023

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşan Master Sporcuları Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi, Mental İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bu Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

(İmza)

Zeynep Yıldız



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



10/07/2023

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Zeynep Yıldız
Öğrenci Numarası	202052057001
Anabilim Dalı	Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Prof. Dr. Faik Ardahan
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşan Master Sporcuları Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi, Mental İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bu Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2129580665
Rapor Tarihi	11/07/2023
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç:%15 Alıntılar dahil:%19
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,	
Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 133 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımca yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim. Danışman Öğretim Üyesi Prof. Dr. Faik Ardahan İmza	

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iii
TABLolar LİSTESİ	iv
KISALTMALAR.....	vii
ÖZ.....	viii
ABSTRACT.....	ix
TEŞEKKÜR.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1.KOŞU KAVRAMINA GENEL BAKIŞ.....	3
1.1.1.Koşu Yarışmalarının Tarihçesi.....	3
1.1.2.Türkiye’de Koşu Yarışmalarının Tarihçesi	5
1.1.3. Atletizmin Branşları.....	6
1.1.3.1. Atletizmde Koşu Türleri.....	8
1.1.4 Master Koşucu Kavramı.....	8
1.1.4.1. Master Sporunun Sağlık Açısından Önemi.....	9
1.1.4.2. Master Koşularının Tarihçesi.....	13
1.2. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE CİDDİ BOŞ ZAMAN KAVRAMLARI.....	16
1.2.1 Zaman Kavramı.....	16
1.2.2. Boş Zaman Kavramı.....	18
1.2.2.1. Geçmişten Günümüze Boş Zaman	19
1.2.2.2. Boş Zaman Aktivitelerine Duyulan İhtiyacın Nedenleri	21
1.2.2.3. Boş Zaman Aktivitelerinden Sporun Ekonomideki Rolü.....	25
1.2.3. CiddiBoş Zaman Kavramı	28
1.2.3. Rekreatyonel Hayatın İçinde Spor	30
1.2.3.1. Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Spor.....	31
1.2.4. Bireyleri Rekreatyon Faaliyetine Katılmasını Engeleyen Faktörler.....	32

1.2.5. Boş Zamanı Değerlendirme Liderliği	34
1.3. MOTİVASYON	37
1.3.1. Motivasyon Teorileri	38
1.3.1.1. Kapsam Teorileri	38
1.3.1.2. Süreç Teorileri	39
1.3.2 Bireyleri Spora Motive Eden İçsel Ve Dışsal Faktörler	42
1.3.3. Mental İyi Oluş.....	43
1.3.3.1. Koşucularda Mental İyi Oluş.....	46

İKİNCİ BÖLÜM

2.1.ARAŞTIRMANIN AMACI.....	47
2.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	47
2.3. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	47
2.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMI.....	48
2.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	48
2.6. ARAŞTIRMANIN FELSEFESİ VE YÖNTEMSEL MODELİ.....	48
2.7. ARAŞTIRMANIN EVRENİ.....	49
2.8. ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI.....	49
2.9. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	49
2.10. BULGULAR.....	50
TARTIŞMA.....	90
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	99
KAYNAKÇA.....	104
EKLER.....	113
ÖZGEÇMİŞ.....	122

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil.1.01: Yaş Grubuna Göre Nüfus Oranı.....	10
Şekil.1.02 Maslow ‘Un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi.....	37
Şekil.1.03: Wroom’un Beklenti Kuramı.....	39
Şekil.1.04: Yerkes.Dudson Kanunu Grafiği.....	42
Şekil 2.1. Scree Plot.....	52
Şekil 2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı.....	57



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo.1.01: Koşu Türleri Genel Sınıflama.....	6
Tablo.1.02: Yarışma Sınıflandırmasına Göre Koşu Türleri.....	7
Tablo.1.03:Atletizm Yarışmaları Erkek Ve Bayan Yaş Kategorileri.....	8
Tablo.1.04: Master Sporcu Cinsiyete Göre Yaş Grupları.....	9
Tablo.1.05: Veteran Atletizm Açık Saha Pist Yarışları Tarihleri ve Yerleri.....	13
Tablo.1.06: Balkan Masterler Açık Pist Şampiyonaları Şehir, Ülke ve Yıllara Göre Dağılımı.....	14
Tablo.1.07: Balkan Masterler Açık Saha Atletizm Yarışmalarına En Çok Ev Sahipliği Yapan Şehirler.....	15
Tablo.1.08: Balkan Masterler Salon Şampiyonaları Şehir, Ülke ve Yıllara Göre Dağılımı.....	15
Tablo.1.09: Runtalya 2020.2021.2022 Cinsiyetlere Göre Katılımcı Sayıları.....	16
Tablo.1.10: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile Alderfer'in ERG Kuramı Karşılaştırması....	38
Tablo 2.11Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 2.2. Madde Kodu ve Açıklamaları	54
Tablo 2.3. Madde Faktör Korelasyon Tablosu.....	55
Tablo 2.4 Kaiser.Mayer.Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü.....	56
Tablo.2.5:Cinsiyete Göre Dağılım.....	58
Tablo.2.6: Yaş Aralıklarına Göre Dağılım.....	58
Tablo.2.6.1: Daha Önce Yarışan /Yarışmayan Sporcuların Yaş Aralıklarına Göre Dağılım.....	58
Tablo.2.7: Medeni Duruma Göre Dağılım.....	59
Tablo.2.8:Öğrenim Duruma Göre Dağılım.....	59
Tablo.2.9: Çalışma Hayatlarına Göre Dağılım.....	59
Tablo.2.10: Bireysel Gelir.....	59
Tablo.2.11: Hane Çalışan Sayısı.....	60
Tablo.2.12:Hane Geliri.....	60
Tablo.2.13: PT/Antrenör İle Çalışma Durumu.....	60
Tablo.2.13.1: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin PT/Antrenör İle Çalışma Durumuna göre karşılaştırılması.....	61
Tablo.2.13.2: PT/ Antrenör Çalışma Durumu Bütçesi.....	62

Tablo.2.13.3: PT/Antrenör ile çalışma bütçesinin branş tecrübesine göre dağılımı.....	62
Tablo.2.13.4: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin PT/Antrenör Harcamalarına göre karşılaştırılması.....	63
Tablo.2.13.5: PT/Antrenör ile çalışıp çalışılmadığına göre kaygı durumu.....	64
Tablo.2.14: Spor Malzemesi Harcama Durumu.....	64
Tablo.2.15 Spor Salonu Harcama Bütçesi.....	64
Tablo.2.16 Yarışmalara Katılım Bütçesi.....	65
Tablo.2.17 Sporcu Beslenmesi Takviye Harcama Bütçesi.....	65
Tablo.2.18 Kısa Mesafe.....	65
Tablo.2.19 Orta Mesafe.....	66
Tablo.2.20 Uzun Mesafe.....	66
Tablo.2.21 Ultra Mesafe.....	66
Tablo.2.22 Haftanın Antrenman Yapılan Günlerine Göre Dağılımı.....	66
Tablo.2.23 Hafta İçi Antrenman Süresi.....	67
Tablo.2.24 Hafta Sonu Antrenman Süresi.....	67
Tablo.2.25 Kiminle Antrenman Yapıldığına Göre Dağılım.....	67
Tablo.2.25.1 Cinsiyete Göre Kiminle Antrenman Yapıldığını Dağılımı.....	67
Tablo.2.26 Koşan diğer sporcularla nereden etkileşime geçiliyor.....	68
Tablo.2.27 En Çok Nerede/Nerelerde antrenman yapıyor.....	68
Tablo.2.28 Ailenizde başka koşan olup olmadığı.....	68
Tablo.2.29 Spor Geçmişi.....	69
Tablo.2.30 Maddi Destek.....	69
Tablo.2.31 Manevi Destek.....	69
Tablo.2.32: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	70
Tablo.2.33: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	71
Tablo.2.34: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Bireysel Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	71
Tablo.2.35: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Hafta içi Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması.....	72
Tablo.2.35.1: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Hafta sonu Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması.....	72

Tablo.2.36: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması.....	73
Tablo.2.37: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	75
Tablo.2.38: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Çalışılan Sektör Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	76
Tablo.2.39: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Hane Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	78
Tablo.2.40: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin hanede çalışan sayısı Göre Karşılaştırılması.....	79
Tablo.2.41: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Mesafe Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması.....	80
Tablo.2.41.1: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması.....	81
Tablo.2.41.2: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Mesafe Koşan/Koşmayan veya Hem Kısa Mesafe hem diğer mesafeleri Koşan Koşucuya Göre Karşılaştırılması.....	82
Tablo.2.42: C BZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Orta Mesafe Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması.....	83
Tablo.2.42.1: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Orta Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması.....	84
Tablo.2.43: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Uzun Mesafe Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması.....	85
Tablo.2.43.1: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Uzun Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması.....	85
Tablo.2.44: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Ultra Mesafe Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması.....	86
Tablo.2.44.1: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Ultra Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması.....	87
Tablo.2.45: Haftalık Antrenman Sayısı.....	88
Tablo.2.45.1: Cinsiyete Göre Haftalık Antrenman Sayısı.....	88
Tablo.2.45.1: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Haftalık Antrenman Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	88
Tablo.2.46: CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Arasındaki Korelasyon.....	89

KISALTMALAR

CBZKÖ: Ciddi Boş Zaman Koşucu Ölçeği

TAF: Türkiye Atletizm Federasyonu

IAAF: Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu

WA: Dünya Atletizm Birliği

ABAF: Balkan Atletizm Federasyonları Birliği

WMA: Dünya Masterlar Birliği

EUROSTAT: Avrupa İstatistik Ofisi

BMACI: Balkan Master Kapalı Pist Şampiyonası

EVAA: Avrupa Veteranlar Atletizm Birliğini

EMA: Avrupa Masterlar Atletizm Birliği

ABAF: Balkan Atletizm Federasyonları Birliği

BAMA: Balkan Master Atletizm Birliği

ÖZ

Bu tezin amacı; Ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master sporcuları koşuya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi, mental iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi ve bu faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmıştır. Tanımlayıcı bir araştırma olan bu çalışmanın; ana kütlesi aktif olarak masterlar yaş kategorisinde koşu yarışmalarına katılan 35 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. 2021-2022 yılları arasında veri toplama amacıyla oluşturulan anket çalışması, Nisan 2022- Ağustos 2022 tarihleri arasında koşu yarışmalarına katılan 410 master koşucuya yüz yüze veya internet aracılığı uygulanmıştır. Katılımcılara bazı sosyo-demografik soruların yanında motivasyonel değişimlerini irdeleye bileyeceğimiz sorular sorulmuştur. Aktif olarak yaş gruplarında masterlar kategorisinde yarışmalara katılan sporcuların mental iyi oluş düzeylerini ortaya koyarak motivasyonel ve demografik değişkenler ile aralarındaki ilişkiyi araştırmak da hedeflenmiştir.

Araştırma sonuçlarında elde edilen verilerin frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmış, farklılıkların test etmek için ki-kare tekniği kullanılmıştır ($p<0.01$, $p<0.05$ anlamlılık seviyesi kabul edilmiştir). Tabloların yorumu frekans ve yüzde dağılımlarına göre yapılmıştır.

Bu çalışmaya özgü olarak geliştirilen anket formu, demografik bilgilere ek olarak, koşmak için ayrılan zaman, katlandıkları maliyet, kimlerle katılım sağladıkları, ne zamandır koştukları ve koşuya motive eden 44 maddeden oluşan soru listesi ile, Warwick-Edinburgh tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Gökay Keldal tarafından yapılan 14 sorudan oluşan mental iyi oluş ölçeği çalışmada kullanılmıştır.

Ölçek, 35 yaş üstü bireyleri ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşuya motive edebilecek maddeler 10 faktörden oluşmuştur. Bunlar, "Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme", "Kişisel Gelişim", "Uzaklaşma", "İyi oluş (Well-Being)", "Fiziksel Sağlık", " Beğenilme/Takdir Edilme", "Örnek Olma" , "Rekabet", "Kendini ifade etme", "Finansal / Finansal Olmayan Faydalar"dır.

Çalışma kapsamında oluşturulan hipotezler, verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, master koşucuların mental iyi oluş seviyeleri katılmayı tercih ettikleri yarış mesafesi ve antrenman programında değişim göstermemektedir.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Koşu, Master Atlet, Ciddi Boş Zaman, Boş Zaman

ABSTRACT

The factors which motivate master-group athletes who run as a serious leisure time activity for running, and to analyze these factors according to different variables and mental well-being levels.

This thesis aims to determine the factors which motivate master-group athletes who run as a serious leisure time activity for running, and to analyze these factors according to different variables and mental well-being levels. The main population of this study, being a descriptive research, consists of individuals aged 35 and older who actively participate run races in the masters age category. The survey study, that was created with the aim of data collection between 2021 and 2022, has been applied either face-to-face or via the electronic questionnaire to 410 master runners who participated in run races between April 2022 and August 2022. The participants were asked the questions by which we can examine their motivational changes in addition to some socio-demographic questions. It has been also aimed to set forth mental well-being levels of the athletes who actively participate in races in age groups and to research the relationship between these and motivational and demographic variables.

The questionnaire form developed specifically to this study includes 44 items about demographic information as well as time spent for running, the cost borne by runners, people accompanying them, how long they have been running and the factors that motivate for running. In addition to this, the mental well-being scale composed of 14 questions developed by Warwick-Edinburgh and adapted into Turkish by Gökay Keldal has also been used in the study.

The items which may motivate individuals aged 35 and older for running as a serious leisure time activity are categorized under 10 factors in the scale. These include “Commitment to Running Group and Socialization”, “Personal Development”, “Disengagement”, “Well-Being”, “Physical Health”, “Being Admired/Appreciated”, “Serving as a Model”, “Competition”, “Self-Expression”, “Financial/Non-Financial Benefits”.

When the hypotheses created within scope of the study and the findings obtained as a result of data analysis are evaluated, it has been determined that the mental well-being level of master runners do not change according to race distance and training program they prefer.

Keywords: Athleticism, Running, Master Athletes, Time, Serious Leisure Time, Motivation, Mental Well-Being, Recreation.

TEŞEKKÜR

Master Atletizmi üzerine çalışacak akademisyenlere kaynak niteliğinde olabilecek bu tez çalışmasını sunmak benim için çok büyük manevi değer taşımaktadır.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, her zaman desteğini, bilgisini ve tecrübesini benden esirgemeyen, bu çalışmanın ortaya çıkmasında beni cesaretlendiren, kafamda şekillendirip biçimlendiren, yüksek lisans tez danışmanım Prof. Dr. Faik Ardahan’a,

Çalışmanın ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşu sporuyla uğraşan, sadece master kategorisinde yarışmalara katılan sporcuları için geliştirmeye çalıştığımız motivasyon ölçeği aşamasında, faktörleri belirlerken, bu alanda bilgi sahibi, Prof. Dr. Gönül Babayiğit İrez, Öğr. Gör. M.Fatih Eröz, milli takım antrenörü Nevzat Çınar, İzmir Masterları Atletizm Kulübü Yönetim Kurulu Üyeleri ve Türkiye Atletizm Federasyonu Masterlar Kuruluna, Türk Master Atletizm Tarihi ile ilgili literatür taramalarında desteklerinden ötürü değerli büyüklerim Sayın Dr. Murat Kaçar ve Sayın Ersin Ata’ya, Dil bilimci, maraton koşucusu ve antrenör Sayın Fatih Buzgan’a,

Evliliğim ve spor hayatım boyunca bana her zaman inanan en büyük destekçim eşim Cengiz Yıldız’a,

Çalışmama zaman ayırdıkları için, gösterdikleri sabır ve anlayıştan ötürü tüm master koşucu arkadaşlarıma en içten teşekkürlerimi sunarım.

Zeynep YILDIZ

GİRİŞ

Bu çalışmada master kategorisinde yarışmalara katılan ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşu sporunu benimsemiş bireylerin neden koştuklarını belirleyici bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Koşu sporunu ciddi boş zaman etkinliği kapsamında yapan bireylerin motivasyon faktörlerini araştırarak, koşuya eğilimi anlamaya yardımcı olacak bu alandaki literatüre katkı sağlamak da hedefleri arasındadır. Ciddi boş zaman aktivitelerinin seçimi bireysel faktörlere göre değiştiği düşünüldüğünde son yıllarda koşu sporuna artan ilginin nedenlerini derinlemesine inceleyen, bireysel faktörleri araştırarak bilimsel kaynaklar ülkemizde sınırlıdır. Engeström, Miettinen ve Punamäki'nin (1999) literatüre kattığı aktif yaşlanma yaklaşımı olarak da ifade edilen Aktivite Teorisinde master yaş grupları incelenmiştir. Çalışma sonucunda serbest zaman etkinliğine katılan bireyler fiziksel ve zihinsel olarak fayda görmekte ve sosyal yönden olumlu etkilemektedir. Fiziksel sağlık açısından katılan etkinlikler hastalıkların önlenmesine de olumlu katkısı olmaktadır (Güzel ve Dinç, 2012).

Ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master sporcuların yarışmalara hazırlanmak ve katılmak için ihtiyaç duydukları maddi destek kalemleri federasyonlarca karşılanmamaktadır. Dietl ve ark'nın (2011) yaptıkları çalışmada maddi getirinin spor branşı tercihinde çok büyük etkisi olduğu sonucunu çıkarmışlardır. Rekreatif olarak spor yapan koşucular ile ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan koşucuların arasındaki fark, koşuya harcadıkları emek, zaman, harcama kalemleri, koşuya verdikleri önem bilimsel bir çalışma ile ortaya konarak, 35 yaş üstü ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan koşucuların alanyazın taramalarında kuramsal zeminde tanımlanması sağlanmış olacaktır.

Çalışmada ayrıca katılımcıların psikolojik durumlarını ölçümlemek için Warwick-Edinburgh tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Gökay Keldal tarafından yapılan mental iyi oluş ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan, online ve yüz yüze olarak ulaşılabilen koşu yarışmalarına katılan bireylerdir. Nicel araştırma tekniklerinden online/yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Ana kütlenin sınırlarını tam olarak belirlemek mümkün olmadığı için örneklem büyüklüğü olarak tesadüfi olarak seçilmiş ve gönüllü olarak çalışmaya destek veren 410 kişiden oluşmuştur.

Bireyin hangi motivasyon kaynaklarıyla hayatını koşuya adanmış olduğunu açıklamak, yaşadığı fiziksel, psikolojik ve sosyal zorlukları aşmasını sağlayan faktörlerin neler olduğunu belirlediğimiz bu ölçek için bu alanda uzman iki akademisyen, Türkiye Atletizm

Federasyonunda görevli iki milli takım antrenörü ve federasyonca yetkilendirilmiş masterlar kurulundaki iki üye ve bir dil bilimcinin değerli görüşleri alınmıştır.

Koşuyu bir yaşam şekli halinde benimseyen bireylerin motivasyon kaynaklarının neler olduğunu koşmanın ciddi boş zaman aktivitesi olarak geniş kitlelerce yapıldığı günümüz dünyasında bu çalışma gerekli olduğunu düşünüyoruz. Çalışmamız sonucunda elde edilen olumlu sonuçların, spora sadece profesyonel ve performans odaklı değil, küçük yaşlardan itibaren serbest zaman eğitiminin bir parçası olarak değerlendirilmesi konusunda adımlar atılmasını sağlaması, rekreasyonel olarak fiziksel aktiviteye katılımın ülkemizin spor politikası belirlerken yol gösterici olmasını arzu ediyoruz.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Koşu Kavramına Genel Bakış

Koşmanın kelime anlamı ile ilgili pek çok tanım yapılmıştır. Türk Dil Kurumu koşma eylemini “Adım atışlarını artırarak ileri doğru hızla gitmek” şeklinde ifade etmiştir (http-1). Bir başka tanımda “Basit bir biçimde canlıların ayakları üzerinde belirli bir periyotla vücudunu yerden keserek gövdesini yerçekimine karşı ileri doğru hareket ettirmesidir” şeklinde ifade edilir (http-2). Hem insanlar gibi iki ayağını kullanan, hem de daha fazla uzvu üzerinde hareket eden diğer canlılar, gövdelerini bulundukları yerden başka bir bölgeye taşımak için seri bir şekilde hareket ederler. Hayvanlar dünyasında hayatta kalmak için saklanmak veya kaçmak, besin bulmaya çalışmaya için avlanmak gereklidir. Koşmanın yaşam için bir mecburiyet olduğu hayvanlar âleminde farklı olarak modern insanın yaşam şeklinde bu eylem daha basit bir amaç olan spor yapmak için yapılmaktadır.

Atletizmin “ana spor” olarak bilinmesinde en önemli sebeplerden biri olan koşu, diğer atletizm branşlarında olduğu gibi rastlantılara ve mekaniğe en az bağlı, sonucunu süreölçerde bulan bir mücadele sporudur. Kazanılan kondisyona bağlı olarak, diğer spor dallarında da başarı sağlayan en büyük faktörlerden birisidir.

1.1.1. Koşu Yarışmalarının Tarihçesi

Hayvanlar âlemindeki pek çok canlı gibi insanoğlu da koşmaya avlanma kabiliyetlerini geliştirmek için tahmini dört buçuk milyon yıl önce başlamıştır. Milyonlarca yıl önce temelleri bu şekilde atılan, günümüzde popüler olarak yapılan spor dallarından biri atletizmin temel dallarından koşma, tıpkı atma ve atlama branşları gibi avcılığın en önemli parçalarından biriydi.

Bilinen en eski yerleşim alanlarına sahip olan Eski Mısır ve Mezopotamya’da tapınaklarda bulunan görsel ve yazılı kalıntılar, atletizm tarihinin olimpiyatlardan 1000 yıl önceye kadar gittiğini göstermektedir. Ancak spor tarihi, Eski Yunan’da düzenlenen Olimpiyat Oyunları’yla yani atletizmle başlamaktadır. Atletizm, tüm zamanların en eski sporudur. Tarih boyunca da en çok ilgi gören spor dallarından biri olmuştur. Kültürel faaliyetlerinin başlaması ile birlikte yarışmak amacıyla yapılan koşular ortaya çıkmıştır. Tarihi bir belge olan İrlanda yazıtlarına göre yarışmak amacıyla gerçekleştirilen koşular M.Ö. 1829 yılına İrlanda’da gerçekleştirilen Tailteann Oyunları’ na kadar dayanmaktadır. Eski Yunanda da benzer zamanlarda Homeros, İlyada Destanında, cenaze törenleri için düzenlenen atletizm müsabakalarından bahseder. M.Ö. 776 yılında Olympia’da düzenlenen ilk olimpiyatlarda koşu müsabakaları da düzenlenmiş, Elis’li Koroibos, yaklaşık 185m’lik 'stadyum' yarışını kazanan, kaydedilen ilk Olimpiyat şampiyonu olmuştur. 1000 yıldan daha uzun süre düzenlenen bu ilk

olimpiyatlara yunanca bilmeyenin katılması, kadınların izlemesi yasaktır. Yarışmacılar dinsel, mental ve psikolojik hazırlık süreci Olympia’da bir ay önceden gelerek, sıkı kontroller eşliğinde yapardı. İlk 13 olimpiyat boyunca yapılan tek spor koşu yarışmalarıydı. Koşu yarışları uzunluklarına göre üçe ayrılırdı. Tahmini 85 metre uzunluğunda olan “Stadia” en kısa yarışı. “Diaulos” yarışmaları 365 metre, “Dolichos” yarışmaları ise 24 adet “stadia” yarışmasından yani 2040 metreden oluşuyordu. M.Ö. 708 yılında pentatlon ve güreş müsabakaları, M.Ö. 688 yılında boks maçları, M.Ö. 680 yılında ise atlı savaş aracı koşusu oyunlara dahil edildi. Oyunlarda kazanan sporculara hayatlarını rahatça geçirebilecekleri kadar para ödülü verilir. Roma İmparatorluğu’nun Yunanlıları egemenliği altına almasından sonra oyunlar önemini kaybetti. M.S. 393 yılına gelindiğinde İmparator I.Theodosios tarafından olimpiyat oyunları kaldırıldı. Sonrasındaki 8.yy boyunca atletizm ve koşu ile ilgili hiçbir kayıt bulunmamaktadır. 12 yy ile 16 yy. arasındaki dönemde okçuluğa ters düştüğü için atletizm ile uğraşmak krallar tarafından pek çok kez yasaklanmıştır. 17. yy’dan itibaren soylular, uşaklar ve askerlerin kendi aralarında iddialaşarak düzenledikleri yarışmalar yapılmaya başlanmıştır. 18.yy a gelindiğinde bu yarışmaları hıza dayalı veya uzun mesafe dayanıklılık yarışmaları izlemiştir. M.S. 393 yılında olimpiyat oyunları son bulan yarışmalar tekrar eski popülerliğine 1825 Londra’da yapılan ilk düzenli yarışmalar ile kavuşmaya başladı. 1940 yılında Londra’da ilk modern atletizm yarışmaları düzenlendi. 1861 yılında İngiltere’de ilk atletizm kulübü “Mincino Lane Athletic Club” kuruldu. 1866 yılında ilk şampiyona düzenlendi. İngiltere’de kurulan ilk kulübü sırasıyla İrlanda, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Avustralya’da kurulan kulüpler izledi ve tüm Avrupa ülkelerine yayıldı. 1835 yılında tekrar olimpiyat oyunlarının düzenlenmesi için Yunanistan’ın çalışmaları olsa da ilk olimpiyatları düzenlemek Fransız bir arkeolog Baron Pierre de Coubertin adıyla bilinen Charles Louis de Feddy tarafından düzenlenmiştir. Olimpia’da yaptığı kazılardan etkilenecek bu yarışmaları tekrar düzenlemeyi hayal etmiştir. 1894 yılında Baron Coubertin öncülüğünde düzenlenen Kültürel Sporlar Kongresinde bu fikir tartışmaya açılmış ve katılım ülkeler tarafında desteklenmiştir (Morpa, 2004) .

20. yy başlarında uluslararası müsabakaların artması ile birlikte genel geçerliliği olan kuralların olmaması nedeniyle yaşanan sıkıntılar sebebiyle uluslararası bir idarenin kurulması gerekliliği doğmuştur. 1912 olimpiyatları sonrası bir araya gelen ülke temsilcileri Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu’nu (International Amateur Athletics Federation - IAAF) oluşturmuştur. Bu toplantıya Avustralya, Avusturya, Belçika, Kanada, Şili, Danimarka, Mısır, Finlandiya, Fransa, Almanya, Yunanistan, Macaristan, Norveç, Rusya, İsveç, İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri katılmıştır. 1922 yılında kurulduktan iki yıl sonra 1924 yılında Türkiye Atletizm Federasyonu’nu da kısa adı IAAF olan Uluslararası Amatör Atletizm

Federasyonu'na dahil olmuştur. 2001 yılından itibaren merkezi Monoco olan IAAF'ın adı Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği olarak değiştirildi. 15 Kasım 2019'da IAAF, adını resmi olarak World Athletics (WA) olarak değiştirdi. WA üye ülke sayısı 214'dür. WA yarışma kurallarına, iki veya daha çok üye ülke federasyonlarının düzenlediği yarışmalarda uyulması zorunludur. Üye ülke federasyonlarının ulusal müsabakalarında WA yarışma kuralları tavsiye niteliği taşımaktadır. (TAF yetkilisi Ersin Ata ile görüşme, Mayıs 2023, İzmir)

1.1.2. Türkiye'de Koşu Yarışmalarının Tarihçesi

Türkiye'de atletizmin gelişmesi için ilk çaba gösteren kişi Galatasaray Lisesinde beden eğitimi öğretmenliği yapan Fransız asıllı Curel'dir. 1870 yılında Curel, öğrencilerini Kâğıthane'ye götürmüş, orada koşan öğrencilerine ödüller vererek bir yarışma düzenlemiştir. Aynı yıllarda Robert Kolejinde de benzer yarışmalar düzenlenmiş olsa da Türkiye'de atletizm en büyük gelişmeyi 1896 yılında İstanbul'da Kurtuluş Kulübü diğer ismiyle Tatavia Kulübünün kurulmasıyla göstermiştir. 1906 yılında Atina'da düzenlenen ara olimpiyatlara katılarak uluslararası bir yarışmaya katılan ilk Türk atletimiz Galatasaraylı Celal İbrahim'dir. Celal İbrahim, sonrasında Çanakkale Savaşlarına katılarak orada şehit düşmüştür. 1. Dünya Savaşı ve sonraki dönemde tüm Dünya'da olduğu gibi Türk Atletizminde de durgun bir döneme girilmiştir. Türkiye Atletizm Federasyonu 1922 yılında Mustafa Kemal Atatürk'ün spora verdiği önem çerçevesinde Türkiye İdman Cemiyetlerine bağlı olarak kuruldu. Galatasaray, Fenerbahçe, Beşiktaş, Kurtuluş ve Beyoğluspor'un kurulmasıyla rekabete dayalı ciddi yarışmalar düzenlenmeye başlanmıştır. 1924 yılında IAAF'a üye olan Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF), aynı yıl, 5 Eylül 1924'de Türk Atletizm tarihinde ilki düzenlenen Atletizm Şampiyonasını Eskişehir'de yapmıştır (Morpa, 2004).

Dr. Murat Kaçar'ın arşivinden derlenen Türk Atletizmine koşu branşlarında yön veren sporculara kısaca değinmek gerekirse (<http-3>).

- Üner Teoman; Olimpiyatlara katılan ilk kadın Türk atletidir (100 m)
- Semih Türkdoğan; Uluslararası ilk madalyamızı kazanan Türk atletidir. (100 m)
- Neriman Tahsin, Emine Abdullah, Mübeccel Hüsamettin; ilk kadın atletler olarak 1926 yılında 50 m. koşmuşlardır.
- Hakkı Süslüay, Enver Göknal, M. Ali Aybar ve Semih Türkdoğan; 4-11 Eylül 1931 yılında Türkiye'ye uluslararası alanda ilk altın madalyayı kazandıran atletlerimizdir.
- Şevki Kuru, Maraton mesafesinde ilk madalyayı kazandıran atletimizdir. (1938)
- Rıza Maksut İşman, Dünya master rekoru kıran ilk veteran (master) atletimizdir. (800 m, 1975)

- Elvan Abeylegesse, Dünya rekoru da kıran ilk Türk elit atletimizdir. (2004)
- Yasemin Can; Avrupa şampiyonasında 2 madalya kazanan ilk Türk atletidir. (2022)

1.1.3. Atletizmin Branşlar

Atletizm temelde üç ana branşa ayrılır; Koşular, atalar ve atlamalar.

- **Koşular:** Koşular Tablo 1.01’de verildiği gibi kendi içerisinde üç gruba ayrılır.
- **Atmalar:** Gülle atma, disk atma, cirit atma ve çekiç atma olma üzere dört alt branştan oluşur.
- **Atlamalar:** Uzun atlama, üç adım atlama, yüksek atlama ve sırıkla yüksek atlama olmak üzere dört alt branştan oluşur (Aksakal, 2018).

Tablo 1.01: Koşu Türleri Genel Sınıflama

Kır Koşuları	Pist Koşuları	Bayrak Koşuları
Yol Koşuları: 800 m – 1500 m – 3 km – 4 km – 5 km- 7.5 km – 10 km – 15 km – 21.1 km	Kısa Mesafe Koşuları: 60 m – 75 m – 100 m – 200 m – 400 m	4x100 m
Kros Koşuları: 800 m ile 12 km arası	Orta Mesafe Koşuları: 800 m – 1500 m	4x400 m
Halk Koşuları: Değişik mesafelerde yapılır	Uzun Mesafe Koşuları: 3000 m – 5000 m – 10000 m	İsveç Bayrak Koşuları: 400 m – 300 m – 200 m – 100 m

Erkek ve kadınların fiziksel güçleri birbirine eşit olmadığı için ayrı ayrı yarışmalar. Bazı teknik branşlarda ufak bazı farklar olmakla beraber (engel yükseklikleri, atmalarda ağırlık farklılıkları gibi) genel olarak kadın kadına ve erkek erkeğe yapılan yarışmalar arasında fark yoktur. Heptatlon branşı kadınların, dekatlon erkeklerin katıldığı, koşu, atma ve atlama branşlarından oluşan yarışmalardır.

Tez konusu sadece koşu branşına yönelik olduğu için sadece atletizmin koşu branşı ele alınmıştır.

1.1.3.1. Atletizmde Koşu Türleri

Atletizmin bir dalı olan koşular önceden belirlenmiş mesafelerin koşucular tarafından zamana karşı mücadele etmesiyle yapılır. Bilinen en eski ve en popüler spor dallarından biridir. Kronometre adı verilen alet yardımıyla ölçüm yapılır, belirli bir mesafeyi en kısa sürede bitiren sporcu yarışmayı kazanır.

Pist ve yol koşuları şeklinde ikiye ayrılarak değişik mesafelerde yarışlar düzenlenmesi mümkün olmakla beraber, WA Kurallarına konu olan ve Olimpiyatlar, Dünya Şampiyonları, Uluslararası yarışmalarda yer alan koşuları Tablo 1.02’de verildiği gibi gruplandırabiliriz

(Aksakal,2018).

Tablo 1.02: Yarışma Sınıflandırmasına Göre Koşu Türleri

Yol Koşuları	Pist Koşuları
Maraton :21.0975 km yarı maraton ve 42.195 km tam maraton	Kısa Mesafe (Sürat) Koşuları: 60 m – 75 m – 100 m – 200 m – 400 m
Kros Koşuları	Orta Mesafe Koşuları: 800 m – 1500 m
Yürüyüş	Uzun Mesafe Koşuları: 3000 m – 5000 m – 10000 m
Sokak Yol Koşuları	Engelli Koşular:100M ENG. 110M ENG. 400 ENG. 3000M ENG. (Bazı kaynaklarda 3000M hendek yarışları olarak ayrı değerlendirilir) Bayrak Koşuları: 4x100 m 4x200 4x400 m İsveç Bayrak

Bu iki ana dala dâhil olmayan birleşik branşlar ise

- DEKATLON: Sadece erkekler yarışır.
- HEPTATLON: Sadece kadınlar yarışır.

Stadyum içinde yapılan yarışmalarda kadınlar ve erkekler ayrı yarıştırlır. Sadece 5000M ve üzeri mesafelerde pist uygunsa ve ulusal federasyondan izin alındıysa beraber yarıştırlılabilir. Atletizmin diğer branşları olan atma ve atlamalar branşları da stadyum içindeki koşu dışındaki alanlarda yapılır (Aksakal,2018).

Açık stadyum içerisinde koşular elips şeklinde standartta sekiz adet eşit kulvara ayrılmış alanda yapılır. Salon atletizminde 200 metrelik oval pistler, 6 kulvar şeklinde 1980'lerin sonundan itibaren standart hale geldi. Pist yarışları açık veya kapalı atletizm pistlerinde düzenlenebilir.

Ayrıca stadyumda dışında kır koşuları, yol koşuları dağ koşuları yapılmaktadır. Yol koşularında tüm yarışmacılar karma (kadın-erkek karışık) olarak, mesafelerine göre aynı anda başlama alıp, müsabaka sonrası bitiş çizgisinden geçişlerine göre yaş grubu derecelendirmeleri yapılmaktadır. Sonuçlar ayrı ayrı tespit edilip, ilan edilmektedir.

Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF) tarafından yayınlanan yarışma talimatnamesi Madde-6 (1b) bendinde “Uluslararası atletizm birlikleri tarafından uygulanan yaş kategorilerine (yaş sınırlamalarına) göre yarışma düzenlemek ve 16 yaş altı ile ilgili yaş sınırlaması yapmak, ayrıca, bu yaş kategorilerinin dışında proje kapsamında yarışma düzenlemek (proje kapsamında yarışacak sporcuların yaşlarıyla ilgili düzenleme) ve gerekli görülen hallerde tüm yaş kategorilerinde yeniden düzenleme yapmak” federasyonun yetkisine verilmektedir.

TAF Yarışma talimatı Madde-7 (1) Atletizm yarışmaları aşağıda belirtilen erkek ve bayan yaş kategorileri Tablo 1.03’de olduğu gibi düzenlenmiştir.

Tablo 1.03:Atletizm Yarışmaları Erkek Ve Kadın Yaş Kategorileri

Yaş Kategorisi	Açıklama
U-16 (Küçük Erkekler ve Kızlar):	15,14,13,12 yaşından daha küçükler yarışamaz.
U-18 (Yıldız Erkekler ve Kadınlar)	16 ve 17 yaş
U-20 (Genç Erkekler ve Kadınlar)	18 ile 19 yaş
Büyük Erkekler ve Kadınlar	22 yaş ve daha büyük yaştakiler
Master Erkekler ve Kadınlar*	Erkekler ve Kadınlar 35 yaş (35-39 yaş), Gününde master atlet olurlar.

U16 yaş kategorisinde olmayan daha küçük yaş gurubundaki sporcular, Atletizm Federasyonu Tarafından uygulanan alt yapı ve atletizmi geliştirme projelerinde, bu projeler için yayınlanan özel talimat veya statüler doğrultusunda yaş gruplandırmaları ile yarışabilirler (Aksakal,2018).

1.1.4 Master Koşucu Kavramı

TAF yayınladığı Master Atletizm Talimatı amaçlarını Madde-1-1’de tanımlarken master sporcu kavramını “Kadın ve erkeklerde yaşam görünümünü değiştirerek, daha sağlıklı, mutlu ve özgüven içinde atletizm yaşamını devam ettirmeyi amaç edinen 35’inci yaş gününü doldurmuş kadın ve erkek tüm sporcuların dostluk, anlayış ve işbirliğini teşvik ederek yapılacak atletizm faaliyetleriyle ilgili usul ve esasları düzenlemektir” şeklinde açıklamıştır.

Master erkek ve kadın sporculardan ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşanlar genellikle kapalı ve açık pistlerde Atletizm Federasyonu Başkanlığı ile Spor İl ve İlçe Müdürlüklerinin düzenleyecekleri resmî yarışmalar ile kuruluşların amatör atletizm ruhuna ve kurallarına uygun düzenleyecekleri özel yarışmalara olimpik deneme adı altında yapılan yarışmalarda büyükler kategorisinde de tasnif dışı yarışlara katılmaktadır. Bunun yanında Türkiye Atletizm Federasyonu tarafından yılda iki kez kış ve yaz olmak üzere düzenlenen Masterler Türkiye Atletizm Şampiyonasında da kendi yaş gruplarıyla yarışmaktadırlar. TAF Master Atletizm Talimatına göre kadınlar ve erkeklerde 35’inci yaş gününde master atlet olarak yarışmaya başlar (doğum yılı olarak uygulanmaz) ve beşer yıl artışlarla devam eder. Master sporcular için, Dünya Masterler Atletizm Birliği(WMA)’nin, Avrupa Masterler Atletizm Birliği(EMA)’nin ve Balkan Atletizm Federasyonları Birliği (ABAF)’nin Balkan Masterler Atletizm Birliği(BAMA)’nin düzenlediği şampiyonalarda da bu yaş grupları geçerlidir.

Yaş Grupları kadınlarda ve erkeklerle aynı olup Tablo 1.04 de olduğu gibi gruplanmaktadır:

Tablo 1.04: Master Sporcu Cinsiyete Göre Yaş Grupları:

Kadınlar Kategorileri	Erkekler Kategorileri
35-39	35-39
40-44	40-44
45-49	45-49
50-54	50-54
55-59	55-59
60-64	60-64
65-69	65-69
70-74	70-74
75-79	75-79
80-84	80-84
85-89	85-89
90-94	90-94

Bu yaş grupları Dünya Masterler Atletizm Birliği(WMA) Kural 3.2'ye göre düzenlenmiştir. Ülkemizde henüz 95+ kategorisinde 23 Nisan 2024 tarihine kadar yarışan master atlet olmamıştır.

1.1.4.1. Master Sporunun Sağlık Açısından Önemi

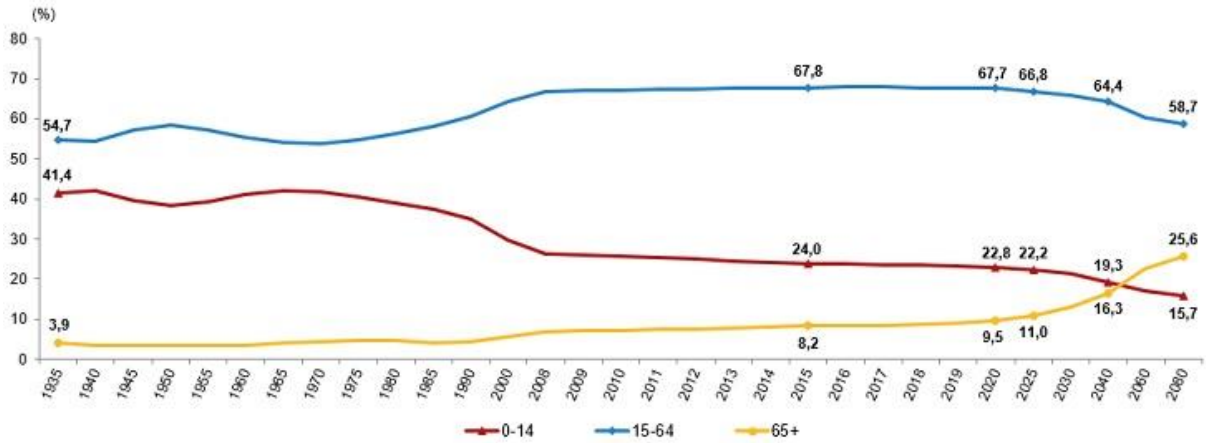
Dünya nüfusunun genel artış oranından daha fazla bir hızla nüfusun yaşlı oranında artış gözükmemektedir. Bu da doğal olarak bize Dünya nüfusunun hızla yaşlandığını göstermektedir (Tekin ve Kara, 2018). Sağlık sektöründeki ilerlemeler ortalama insan ömrünü uzatmakta, buna ilave olarak azalan doğum oranları da nüfusun yaşlanmasına sebep olarak gösterilmektedir.

Her canlıda olduğu gibi insan da değişir, gelişir ve zamanla yaşadığı fiziksel değişimler sonrasında yaşlanır. Ancak yaşlılık olgusuna zamanla farklı bakış açıları getirilmiştir. İnsan ömrüne kalıtımın etkisi tayin etse de, çevrenin buna etkisi de vardır. Balcıoğlu'na göre 4 tip yaşlanma vardır (Balcıoğlu, 2003):

- Zamandan kaynaklı biyolojik yaşlanma
- Yaşlı bireyin ekonomik durumundaki değişimlere bağlı olarak ekonomik yaşlanma
- Bireyin davranışlarındaki uyum yeteneğine bağlı olarak psikolojik yaşlanma
- Zaman içerisinde sosyal hayattan kaynaklı toplumsal yaşlanma

Dünya'da nasıl yaşlı nüfus artmışsa ülkemizde de bu artış gözlenmiştir. "Türkiye nüfus verilerine göre yaşlı nüfusu son beş yılda %22 oranında artış gözlenmiştir. Nüfus artış oranlarına göre yaşlı nüfus oranının 2025 yılında %11 olması beklenmektedir. 2030 yılında bu oran %12,9, 2040 yılında ise %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmektedir." (http-5).

Şekil 1.01: Yaş grubuna göre nüfus oranı, 1935-2080 (TÜİK, 2008)



Sağlık, bireylerde sadece fiziksel boyutta değil, aynı zamanda sosyal ve ruhsal boyutta ele alınması gereken bir kavramdır (Goodacre, vd., 2010). Genel anlamda sağlıkla ilgili faktörler:

- **Fiziksel sağlık (physical health);** Bireyin solunum, boşaltım, hareket etme gibi ihtiyaçlarını giderebilmesi, bedenlen sağlıklı olmasını ifade etmektedir. Fiziksel sağlığın korunması, sağlıklı beslenme, yeterli fiziksel aktivite ve uyku ile mümkündür.
- **Sosyal sağlık (social health);** Toplum içinde bireylerin çevresindeki diğer bireylere etkileşim kurabilmesini, bu iletişimin niteliğini ve düzeyini ifade eder. Aile, sosyal çevre, hem cins ve karşı cins ile kurulan sağlıklı ilişkileri temsil eder.
- **Ruhsal sağlık (mental health);** Ruhsal sağlık, bireyin hayatına devam etmek için yaptığı rutinler ile ruhsal olarak dayanıklı, güçlü olarak yaşamını dengede tutarak ondan keyif almasıdır (Snyder,2014). Dünya Sağlık Örgütü’de birey kabiliyetlerini gerçekleştirebilmesine, günlük stresle baş edebilmesine, topluma fayda üretebilmesine bağlı olarak bireyin iyilik halinin devam ettiğinden bahseder (http-6).

Kişinin sağlıklı olup olmadığına karar verilirken, öncelikle fiziksel boyuta bakılmakta çoğu kez ruhsal ve sosyal boyutlar ihmal edilmektedir. Sağlığın bu üç boyutu da toplumların refah düzeyini etkilemektedir. Uyku düzeni bozuklukları yaşayan birinin çevresi ile iletişim problemleri yaşaması, günlük aktivitelerini yerine getirmekte zorlanması örneğindeki gibi, boyutlardan birindeki bozukluk, diğer boyutu da olumsuz etkilemektedir. Bireylerin sağlığı hakkında olumlu veya olumsuz karar verirken bu üç boyut beraber değerlendirilmelidir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlık anlayışındaki değişimler çerçevesinde yakın zamanda yaş aralıklarını tekrar belirlemiştir. Bu yeni tanıma göre; 0-17 yaşı ergenlik, 18-65 yaşı gençlik, 66-79 yaşı orta yaş, 80-99 yaşı yaşlılık, 99-100 ve üzerini ise uzun ömürlü olarak

ifade etmiştir (http-7).

Dünya’da yaşam kalitesindeki artışla yaşanan yaş aralıklarındaki bu değişim kişilerin yaşam algısına ve beklentilerine de yansdı. Sahip olduğu yaşı, fiziken, ruhen ve sosyal anlamda daha sağlıklı geçirmek isteyen, yaşama tutunan bir kitle meydana geldi.

Yaşam kalitesi yüksek bu kişilerin spora da bakış açıları kendilerinden önceki nesillere göre farklılık göstermeye başladı. İster uygulayıcı olarak olsun ister izleyici olarak olsun, boş zaman aktiviteleri arasında spor, belki de en çok tercih edilen faaliyetlerden biridir. Sporun her yaştan bireye, sosyal, ruhsal ve fizyolojik faydaları birçok kaynakta sıklıkla dile getirilmiştir (Anderson ve ark.2016, Tudor ve Tudor 2013, Özdağ ve ark.2016).

Kenneth H. Cooper M.D nin “Aerobics Program for Total Well-Being” önsözünde belirttiği gibi *“Bu kitabımdaki prensipleri harfiyen uygulasalar dahi, onların ömrünün bir gün dahi uzayacağını hiçbir süretille garanti edemem, ama onları temin ederim ki hayatları boyunca daha mutlu, daha sağlıklı ve daha üretken olacakları tartışmasızdır.”*

Hareketli bir yaşamın faydaları üzerine yapılan birçok araştırma sonucunda asıl önemli noktalardan bir tanesi de hangi yaşın, hangi sporu ne seviyede yapmasının gerektiğidir. Yaşa ve spor geçmişine uygun antrenman ve egzersiz programlarının belirlenmesi, sporun uzun süreli yapılmasını sağlayacak motivasyonun ve sağlık koşullarının sağlanmasında en önemli faktörlerden biridir.

İnsanoğlunun fiziksel işlevleri 30 yaşından sonra gelişmesini yavaşlatır. Bu yeteneklerinin düşmesini engellemek için gerekli önlemler birey tarafından alınmadığında, fiziksel performans artan yoğunlukta hayatın sonuna kadar devam eder. Avrupa İstatistik Ofisi (Eurostat)’ın 2019 yılında yayınladığı Avrupalıların spora ne kadar zaman harcadıkları ile ilgili rapora göre, Kuzey Avrupa ülkeleri spora en çok zaman ayıran ülkeler olurken, Türkiye listenin sonunda yer almıştır. Aynı araştırmada Avrupa’nın en aktif emeklileri Avusturya’da yaşayan emeklilerdir. Avrupa da yaşayan emekli, 65 yaş üstü bireyler arasında haftada beş saatin üzerinde spor yapan oranı yüzde 30.9’dur. Ülkelere göre bakıldığında Romanya %7.5, Bulgaristan % 9.0’dur. Türkiye ise bu oran % 4.7’lerde kalmıştır. Bir diğer deyişle, Eurostat’ın bu araştırmasında bulunan Türkiye’ye ilişkin veriler, halkın 88.2’sinin hiç spor yapmadığını ortaya koymaktadır (http-8).

WA’nın tanımına göre “erkek ve kadın her sporcu 35. yaş gününde, master sporcu olmaktadır” denilmektedir. Ancak spor yaşı, yapılan antrenmanların şiddeti ve doğuştan gelen bazı avantajlara bağlı olarak fiziksel performansın korunması ilerleyen yaşa rağmen mümkündür. Dünya’da ve ülkemizde aktif spor hayatı devam eden profesyonel birçok sporcu vardır. Bu sporcuların profesyonel spor hayatı devam ederken kırdıkları rekorlar master yaş

grubunda değerlendirilir. 35 yaşındaki Milli atlet Yasmani Copello Escobar, 2022 yılında 48.27'lik derecesiyle 19. Akdeniz Oyunlarında en iyi derecesini koşarak altın madalya kazanmış, 35-39 yaş erkekler kategorisindeki hem Avrupa, Balkan Master Rekortlarını hem de Türkiye Master Rekortunu kırmıştır. 2022 Dünya Atletizm Şampiyonasında 35 yaşındaki Shelly-Ann Fraser-Pryce, 100 metre finalinde şampiyona rekoru kırmıştır.

Spor performansları yaşa bağlı olarak kaçınılmaz olarak değişim göstermektedir. Ancak gene de ülkemizde ciddi boş zaman aktivitesi olarak aktif spor hayatının içinde liglerde yarışan birçok master sporcu vardır. 35-39 yaş grubu 400 metre rekortlarının sahibi Zeynep Burcu Yenipınar, 40-44 yaş grubu 800 metre rekortmeni Aslı Sertçelik, 40-44 yaş grubu sporcusu Meryem Gündoğdu super lig ve 1.lig yarışmalarında kulüplerini başarıyla temsil ederek master koşucu olarak yarışmışlardır. Ayrıca Türk Atletizm tarihinde 1997 tarihinde bir ilki başaran Dr. Hikmet Kandeydi, Dünya Şampiyonasında üç madalya kazanan ilk ve hala tek sporcumuzdur. Ayrıca Dr Murat Kaçar, Birsen İnan ve Aycan Kurtcan Dünya Masterler Birliği (WMA) tarafından çeşitli yıllarda Dünya sıralamasında üst basamaklarda gösterilen diğer Türk atletlerimizdir.

TC Anayasası 59. Maddesi de spor yapmayı anayasal bir hak olarak görür ve "Devlet, her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır. Sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur ve ödüllendirir" der. Anayasanın her yaştan sporcuyu dahil eden 59.maddesine karşın, master sporcular uluslararası yarışmalara kendi imkan ve olanakları ile katılmakta, 5693 Resmi Gazete sayılı Spor Hizmet ve Faaliyetlerinde Üstün Başarı Gösterenlerin Ödüllendirilmesi Hakkında Yönetmelik Madde 2 b) "Olimpik, paralimpik ve deaflimpik spor dalları ile IOC'nin tanıdığı diğer spor branşlarının Dünya ve Avrupa şampiyonalarında, büyükler, ümitler, gençler ve yıldızlar kategorilerinde başarılı olan sporcuları, spor kulüplerini, teknik direktör ve antrenörler ile uluslararası spor faaliyet ve organizasyonlarında ülke tanıtımına katkıda bulunan sporcuları kapsar." hükmünde "master kategorisi" yer almadığından uluslararası yarışmalarda aldıkları sonuçlar neticesinde ödüllendirme almamaktadır. Bu durum ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master bireylerin spor hayatının devamını etkilemektedir.

Bireyler birçok nedenden dolayı master yarışmalarına ilgi göstermektedir. Bu nedenlerin araştırıldığı çalışmada faktörleri belirlerken yukarıda örnekleri verilen ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master sporcular değerlendirilmeye alınmıştır.

1.1.4.2. Master Koşularının Tarihçesi

Eski sporcuları ve koşmaya daha sonraki yaşlarında başlamış atletizm severleri bir araya

getirip yarıştırmak için ilk master yarışları 1975 yılında Kanada'nın Toronto şehrinde, ilk Dünya Salon Şampiyonası ise Almanya'nın Sindelfingen şehrinde toplam 58 ülkeden 2638 atletin katılımı ile gerçekleşmiştir.

Avrupa'da ise ilk pist yarışları 10-16 Eylül 1978 tarihinde İtalya'nın Viareggio kentinde düzenlenmiştir. 19. Avrupa Master Atletizm Pist Şampiyonası (EVACS), 41 ülkeden 2027 master sporcunun katılımıyla 22-31 Ağustos 2014 yılında İzmir'de yapılmıştır. Türkiye; kadınlarda bir altın, üç gümüş ve 6 bronz madalya, erkeklerde ise 4 altın, 19 gümüş ve 15 bronz madalya ile şampiyona tarihindeki en fazla madalyayı kazanmıştır.

İlk Salon Masterlar Avrupa Şampiyonası 28 Şubat-2 Mart 1997 tarihlerinde İngiltere'nin Birmingham kentinde 29 ülkeden 1260 sporcunun katılımıyla düzenlenmiştir.

Stadyum dışı (non-stadia), ilk Avrupa Şampiyonası 24-25 Haziran 1989'da Belçika'nın Brugge kentinde, 20 ülkeden 1038 master atletin katılımı ile gerçekleşmiştir.

İlk Avrupa Masterlar Dağ Tırmanma Yarışması ise 30 Nisan 2006 tarihinde 19 ülkeden 468 sporcunun katılımı ile Almanya'nın Unterhrrmersbach kentinde gerçekleştirildi.

Tüm Dünya Master Sporcularının biraya geldiği İlk Masterlar Dünya Pist Şampiyonası ise 1985 yılında İtalya'da gerçekleştirildi.

İlk Dünya Masterlar Salon Şampiyonası, Almanya'nın Sindelfingen kentinde 2004 yılında düzenlendi.

Türkiye'de kurulan ilk master kulüpleri İstanbul Masterları Kulübü ve İzmir Master Atletizm Kulüpleri olup, bu kulüpleri Bursa Masterlar Kulübü takip etmiştir. Kulüplerin kurucu üyelerinin çoğu eski atletlerden oluşmuştur. Halen ülkemizde dokuz adet master kulübü bulunmaktadır.

Ülkemizde ilk Türkiye Masterlar Atletizm Pist Şampiyonası 1988 yılında İzmir Atatürk Stadyumunda gerçekleşmiştir. Sonrasında İzmir birçok uluslararası master yarışmalarına ev sahipliği yaparak organizasyonlar düzenleyerek, Türk master atletizmin lokomotifi haline gelmiştir. Ülkemizde yapılmış olan Master Atletizm Şampiyonalarının yıllara göre listelenmiş halinin bulunduğu yazılı bir kaynak yoktur. İzmir Masterları Atletizm Derneğinin ilk sayısı 1997 tarihinde olan süreli yayınlarından ve derneğin çıkarmış olduğu kitaplardan haber arşivlerini tarayarak derlenen ulaşabildiğimiz Açık Saha Pist Yarışları tarihleri Tablo 1.05'de gösterildiği gibidir.

Tablo 1.05: Master Atletizm Açık Saha Pist Yarışları Tarihleri ve Yerleri

YIL	ŞEHİR	YIL	ŞEHİR	YIL	ŞEHİR
1988	İzmir	2000	Ankara	2012	Eskişehir
1989	Eskişehir	2001	İzmir	2013	Denizli
1990	Ankara	2002	Konya	2014	İzmir

1991	İstanbul	2003	Eskişehir	2015	İzmir
1992	İzmir	2004	Trabzon	2016	Denizli
1993	İzmir	2005	İzmir	2017	İzmir
1994	İzmir	2006	İzmir	2018	İzmir
1995	Bursa	2007	İzmir	2019	Eskişehir
1996	İzmir	2008	İzmir	2020	İstanbul
1997	İzmir	2009	İzmir	2021	İzmir
1998	İstanbul	2010	İstanbul	2022	Konya
1999	İzmir	2011	İzmir	2023	İzmir

Türkiye Master Atletizminin lokomotif şehri olan İzmir, atletizm müsabakalarına da en fazla ev sahipliği yapan şehirdir. 2023 yılındaki Masterler Pist Şampiyonası İzmir’de yapılması planlanmaktadır.

Sınırlı imkânlar sebebiyle az sayıda branşla ilk defa 1990 yılında Türkiye Masterler Salon Şampiyonası İzmir’de yapılmıştır. 2012 yılında İstanbul Ataköy’de açılan atletizm salonuyla birlikte yarışmalar 2022 yılına kadar İstanbul’da yapılmıştır. 2022 yılında Bursa’da açılan atletizm salonu aynı yıl Türkiye Masterler Salon Şampiyonasına ev sahipliği yapmıştır.

Ülkemiz master sporcularının en fazla rağbet ettiği uluslararası yarışma olan Balkan şampiyonalarının ilki ise 1991 yılında Yunanistan’ın Atina şehrindeki Averof stadında düzenlenmiştir. Bu süre zarfında kesintisiz bir şekilde düzenlenen müsabakalar sadece covid-19 pandemisi sebebiyle 2020 yılında yapılamamıştır.

Günümüze kadar yapılan Balkan masterler şampiyonalarının şehri, ülkesi ve yıllara göre dağılımı Tablo 1.06 da belirtildiği gibidir.

Tablo 1.06: Balkan Masterler Açık Pist Şampiyonaları Şehir, Ülke ve Yıllara Göre Dağılımı (http-9)

Yıl Şehir Ülke	Yıl Şehir Ülke	Yıl Şehir Ülke
1991, Atina, Yunanistan.	2002, İstanbul, Türkiye.	2013, Zagreb, Cro.
1992, İzmir, Türkiye	2003, Katerini, Gr.	2014, Bükreş, Romanya.
1993, Bükreş, Romanya.	2004, İstanbul, Türkiye.	2015, Selanik, Gr.
1994, Sofya, Bulgaristan.	2005, Novi Sad, Sırbistan	2016, Novi Sad, Sırbistan.
1995, İstanbul, Türkiye.	2006, Atina, Yunanistan.	2017, Stara Zagora, Bg.
1996, Atina, Yunanistan.	2007, Plovdiv, Bg.	2018, Celje, Slovenya.
1997, Bükreş, Romanya.	2008, Bar, Karadağ	2019, Bükreş, Romanya
1998, Selanik, Yunanistan.	2009, İzmir, Türkiye.	2021, Korçe, Arnavutluk
1999, İzmir, Türkiye.	2010, Larissa, Yunanistan.	2022, Selanik, Yunanistan
2000, Katerini, Gr.	2011, Domzela, Slovenya.	2023, İzmir, Türkiye
2001, Belgrad, Srb.	2012, İzmir, Türkiye.	

Balkan oyunlarına en çok ev sahipliği yapan ülkeler sırasıyla, Yunanistan dokuz defa, Türkiye yedi defa, Romanya dört defa, Slovenya, Bulgaristan ve Sırbistan iki defa, diğer ülkeler ise birer kez ev sahipliği yapmıştır. Balkan Masterler Açık Saha Atletizm Yarışmalarına En Çok Ev Sahipliği Yapan Şehirler Tablo 1.07’de belirtilmiştir.

Tablo 1.07 Balkan Masterler Açık Saha Atletizm Yarışmalarına En Çok Ev Sahipliği Yapan Şehirler

Şehir	Ev Sahipliği	Yıllar
İzmir	4	1992-1999-2009-2012
Bükreş	4	1993-1997-2014-2019
Selanik	3	1998-2015-2022
Atina	3	1991-1996-2006
İstanbul	3	1995-2002-2004
Katirini	2	2000-2003
Novi Sad	2	2005-2007

Birer defa ev sahipliği yapan kentler: Sofya (1994), Belgrad (2001), Plovdiv (2007), Bar (Karadağ), Larissa (2010), Domzela (2011), Zagreb (2013), Stara Zagora (2017), Celje (2018), Korçe (2021).

Balkan masterler salon şampiyonaları 2015 yılından itibaren Balkan Master Indoor Championchips (BMACI) ismiyle organize edilmeye başlandı. İlk Balkan Masterler Salon Şampiyonasına ev sahipliğini Türkiye, İstanbul'da bulunan salonda yaptı. Eylül 2022 yılında Selanik'de toplanan BAMA (Balkan Athletics Masters) konseyi oy birliği ile Nurettin Memur'u yapılacak konsey toplantısına kadar geçici başkan seçmiş, böylece BAMA Başkanlığı ilk kez Türkiye'ye geçmiştir. Alınan karar çerçevesinde 2023 Balkan Masterlar Açık Pist Şampiyonası İzmir'de yapılmasına karar verilmiştir. Böylece İzmir, Balkan Şampiyonlarına en çok ev sahibi yapan şehir konumuna gelecektir. 17 Mart 2023 tarihinde İstanbul'da yapılan BAMA Konsey toplantısında başkanlık seçimi yapılmış Avrupa Masterler Atletizm Birliği (EMA)'nin finanstan sorumlu Başkan Yardımcısı da olan Ercan Özkan başkanlığa, aynı zamanda EMA Kadın master sporcular sorumlusu Aycan Kurtcan, BAMA Başkan yardımcılığına seçilmişlerdir. Tablo 1.08'de Balkan Masterlar Salon Şampiyonalarının yıllara göre hangi şehirlerde yapıldığı belirtilmiştir (<http-9>).

Tablo 1.08: Balkan Masterler Salon Şampiyonaları Şehir, Ülke ve Yıllara Göre Dağılımı

Yıl	Şehir	Ülke	Yıl	Şehir	Ülke
21-22 Şubat 2015,	İstanbul,	Türkiye	2-3 Mart 2019,	İstanbul,	Türkiye
7-8 Mart 2016,	Bükreş,	Romanya	7-8 Mart 2020	Belgrad,	Sırbistan
10-11 Mart 2018,	Belgrad,	Sırbistan	12-13 Mart 2022,	Novo-Mesto,	Slovenya
			18-19 Mart 2023,	İstanbul,	Türkiye

Katılımın çok daha fazla olduğu, popülerliğini her zaman koruyan uzun mesafe yarışlarına gelecek olursak, Türkiye tarihinde düzenlenen ilk Türkiye birinciliği yarışı Eskişehir'de 5 Eylül 1924 tarihinde yapılmıştır. Türkiye Atletizm Federasyonu faaliyet

takvimine girmiş 2022 yılında toplam 28 yol koşusu bulunmaktadır.

Bu yarışmaların en popüler olanlarından biri de yıllardır Antalya’da düzenlenen Uluslararası Runtalya Maratonudur. İlk olarak 19 Mart 2006 yılında kış turizmine katkı sağlamak amacıyla 850 kişi tarafından koşulan Runtalya Maratonu sezonun ilk yarışmalarından biri olması ve mevsimsel avantajları sebebiyle yıllar içerisinde binlerce koşucuya ev sahipliği yapmıştır. Etkinlik 2015 yılı itibariyle Turset Project Management firması tarafından gerçekleştirilmektedir. Organizasyon firmasından alınan son 3 yıla ait 35 yaş üstü koşucu sayıları Tablo 1.9’da belirtilmiştir (Turset yetkilisi Esma İteray ile görüşme, 26 Ağustos 2022, Antalya).

Tablo 1.09: RUNTALYA 2020-2021-2022 Cinsiyetlere Göre Katılımcı Sayıları

CİNSİYET	2020	2021	2022
KADIN	1885	679	2456
ERKEK	5681	3228	7144
TOPLAM	7566	3907	9600

2021 yılında Covid19 pandemisi sebebiyle etkinliğe katılım düşük olmuştur.

1.2. Zaman, Boş Zaman Ve Ciddi Boş Zaman Kavramları

Zamanın değerli kullanılması şüphesiz ki ciddi boş zaman aktiviteleri için çok önemlidir. Etkili bir zaman yönetimi, bireyin kendisini hem fiziksel olarak geliştirip hem de psikolojik olarak sağlamlaştırarak, daha kültürlü bir insan haline getirmesini sağlar.

1.2.1 Zaman Kavramı

Her insan zamanı farklı algırlarlar. Zaman felsefi, ruhsal ve sosyolojik boyutları olan bir olgudur. Örneğin maraton koşan bir birey için koşunun ilk kilometreleri çok hızlı geçerken son kilometrelere gelindikçe, fiziksel yorgunluğun etkisi ile geçen her dakika koşucuya çok daha uzunmuş gibi gelir. Zaman onu nasıl algıladığımıza bağlı olarak değişir. Passig de, zamanı üç kategoriye ayırmıştır (Passig,2004).

Fiziksel (gerçek) zaman: Fiziksel zaman, saat ile ölçülebilen, geçmişten günümüze, günümüzden geleceğe uzamsal bir bağlantı sağlayan zamandır.

Biyolojik zaman: Vücut saati dediğimiz, ne zaman uyku, ne zaman yemek yeme ne zaman su içeceğimizi belirleyen, hayvanlarda kış uykusunu, çiftleşme dönemini belirler. Beden-çevre bütünlüğünün işleyişini biyolojik zaman düzenler (Tutar, 2007, Tengilimoğlu vd.,2003).

Psikolojik zaman: Fiziksel ve biyolojik zaman anlayışı zamanı objektif bir biçimde ölçerken, psikolojik zaman anlayışı zamanı sübjektif olarak ölçer. Algılanan zaman, saatin

belirttiği zamandan farklı olabilir. Objektif zaman, herkes için aynı olan, saat tarafından çok kesin birimlerle ölçülürken; sübjektif olan psikolojik zamanın herkes tarafından anlaşılması güçtür (Sabuncuoğlu ve Tüz;1996).

Zamanın göreceliği üzerine hem fikir olunduğunu düşünecek olursak farklı bilim dallarına göre farklı birçok zaman kavramının tanımına ulaşırız, yaklaşımlar birbirinden farklıdır. Zaman kavramı ile ilgili birçok tanım olmasının sebebi herkesin ilgilenmek zorunda olduğu bir kavram olmasıdır. Bazılarına değinecek olursak “zaman, insanın duyu organları ile algılayamadığı fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan bir olgu ve gerçektir” (Güven ve Yeşil, 2011). Zaman, “olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği kesintisiz bir süreç olup, harekete anlam kazandıran temel unsurdur” (Tutar, 2007, Tengilimoğlu vd., 2003). “Zaman önüne geçilemez bir şekilde, sabit bir hızla akıp giden ve tüm bireylerin eşit şekilde sahip olduğu önemli bir değerdir” (Özgen,1998). “Belli bir işi yapabilmek için ihtiyaç duyulan veya geçen süredir” (Güven ve Yeşil, 2011). “Para ve Zaman, bireyler tarafından yetersizliğinden en çok şikâyet edilen konuların en başında gelmektedir. Çaba harcadığında para bulunabilmekte fakat geçen zamanın geri dönüşü mümkün olmamaktadır” (Akataş,2003). Ardahan zamanı “Başlangıcı ve bitişi belli olan değişimin var olduğu bir boyut” olarak tanımlamıştır (Ardahan, 2003). Türk Dil Kurumu ise zamanı “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlamaktadır.

Fizikçiler tarafından Dünya’da çok uzun zamanlar üç boyut yani yükseklik, uzunluk, genişlik olduğuna inanılmıştır. Bu üç boyutta insanlar her yöne hareket edebildiği görüşüne Einstein farklı bir boyut olarak zamanı da dördüncü boyut olarak eklemiştir. Zaman boyutunda diğer üç boyuttan farklı olarak sadece ileriye doğru hareket etmenin mümkün olduğunu söylemiştir (Tutar,2007).

Günümüz dünyasında zamanın kullanımı etkileyen kişisel, sosyal ve kültürel, örgütsel ve çevresel bazı faktörler vardır. Gün içinde zamanı verimsiz kullanmamızın birçok sebebi olabilir. Bu sebepleri gruplara ayırdığımızda zaman sınıfları ortaya çıkmaktadır (Ardahan, 2004).

• **Kişisel Zaman:** Kişinin kendine vakit ayırması, düşünmek için veya dinlenmek için harcadığı zamanı ifade eder. Kişisel zamanın verimli kullanılması, özel hayat, iş hayatı dengesinin kurulması başarıyı arttıracaktır.

• **Örgütsel Zaman:** Çağımızın küreselleşen ekonomik yapısında örgütsel zaman, hedeflere ulaşmak için harcanan zamanı ifade etmektedir.

• **Yönetisel Zaman:** Örgüt amaçlarına ulaşmak için tüm fonksiyonlarda zaman yönetimine dikkat edilmelidir.

• **Çalışma Zamanı:** İşe harcanan zamanı ifade eder. İşveren açısından zaman verimliliği ölçmek için bir araçtır.

• **Serbest Zaman:** Ardahan'a göre serbest zaman bütün zamanlarımızı, ruhsal ve fiziksel durumumuzu etkileyen bir zamandır. Etkileşim içerisinde bulunduğumuz oranda bizler için önem arz eder (Ardahan,2017).

Toplumların ileri veya geri diye ayrılamayacağını belirten Descartes'e göre de, zamanı verimli kullanan ülkeler gelişmeye açıktır. Zengin ve refah içerisindeki toplumlar dinlenmeye ve çalışmaya ayırdıkları zamanı planlamada başarılı olanlardır. Öncelikleri doğru belirleyerek, gün içinde vaktimizi alan gereksiz işleri hayır deme yeteneğimizi geliştirerek eleyip, günlerimizi doğru ve etkin bir şekilde planlarsak birçok boş vakte sahip olduğumuzu görebiliriz (Doğruyol,1990).

1.2.2. Boş Zaman Kavramı

Alan yazın incelendiğinde “serbest zaman” ve “boş zaman” kavramlarının farklı anlamları olmasına rağmen birbirinin yerine kullanıldıkları görülmektedir. Esasen, serbest zaman boş zamanı içine alan daha geniş bir kavramdır. “*Serbest zaman, yaşam süresinde yer alan hayatımızı kazandığımız iş hayatı için harcadığımız zaman ve kişisel bakım, alışveriş gibi zorunlu ihtiyaçlarımızı gidermek için harcadığımız zaman dışında kalan tüm zaman dilimleri olarak kabul edilmektedir. Boş zaman kavramı ise serbest zaman içerisinde bulunur, ancak bireyin tercihleri doğrultusunda harcadığı, kendisi için özgürce kullanıldığı zamandır*” (Uğurlu, 2005). Özellikle İngilizce literatüre baktığımızda, “free time” ya da “spare time” (boş zaman) ifadelerin yanında “uncommitted time” (bağımsız zaman) ve “time out of work” (iş dışı zaman) “choosing time” (seçim zamanı) gibi farklı kullanımlarda görmekteyiz. Akademik alanda uzmanlarında Türkçede ortak bir kullanımda anlaşılmadığı terimler arasında daha fazla anlam karmaşasına sebep olmamak için bu çalışma da boş zaman terimi kullanılacaktır.

Boş zaman kavramı ile ilgili birçok farklı tanım yapılmıştır. Bunlardan en bilinenleri;

- “Bireyin hayatını kazanması ve biyolojik bakımını karşılanması için ayrılan zamanın dışında kalan zaman bölümünü ifade eder, bu durumda, seçim özgürlüğü bulunan bir süredir, olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi yapabilme özgürlüğüdür” (Mull ve Diğ,1997).
- “Bireyin hem kendisi ve hem de başkaları için bütün zorluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraştığı, özgürce istediği gibi kullanabildiği zamandır” (Bakır,1990).
- Boş zaman aktivitesi bireyin serbest zamanlarında içsel motivasyonu doğrultusunda

bireysel tercihleri ile ilgileniyor olması anlamına gelmektedir (Ateca-Amestoy ve ark,2008).

- Boş zamanı “artık zaman” olarak değerlendiren görüşe yakın bir tanım da Karaküçük ve Başaran dan gelmiştir. Boş zamanı, “çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve özgürce kullanabileceği ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçası” olarak ifade etmiştir (Karaküçük, S. , Başaran Z.,1996).
- Broadhurst ise, bu değerlendirmelere karşı olarak boş zamanı yaşamın temel bir parçası olduğunu ifade etmişlerdir (Broadhurst,2001).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak boş zamanı” bireyin temel ihtiyaçlarını ve bunları gidermek için harcadığı zamanın, çalışma ve bu gerekleri için harcanan (ulaşım, yemek vb.) zamanın dışında kalan, kendi hür iradesiyle kendisi için harcayacağı zaman bölümü” olarak tanımlayabiliriz (Ardahan,2016).

Birey boş zamanlarında ne ile uğraştığı konusunda tercihlerinde özgür olsa bile, neyin boş zaman aktivitesi olduğu, neyin olmadığı konusu bireyin o aktiviteye verdiği anlama bağlıdır. Örneğin boş zamanlarında bir spor tesisine egzersiz için giden biri rekreasyonel bir faaliyet içerisinde olurken, çocuğunu aynı spor tesisine spor yapması amaçlı götürmesi rekreasyonel bir faaliyet değildir.

Kesim’e göre rekreasyonel bir faaliyetin yenilenme ve kendini geliştirme amacıyla olması gerekmektedir. Ayrıca sadece fiziksel bir aktivite olması değil, sosyal, zihinsel ve ruhsal bir istekle yapılan tüm aktiviteleri kapsamaktadır (Kesim,2016).

1.2.2.1. Geçmişten Günümüze Boş Zaman

20.yy sonları ile birlikte teknolojik ilerlemeler, sosyolojik değişimler sebebiyle boş zaman kavramı üzerinde daha çok duruluyor gibi görülse de, boş zaman olgusu her zaman insanların ilgisini çekmiş bir olgudur. Çalışkanlığın abartılmış bir erdem olarak ifade eden Bertnard Russell, Aylaklığa Övgü (1932) adlı kitabında boş zamanı, planlanmadan yaşanan zamanlar olarak ifade eder. Çoğu zaman boş zaman kavramı hiçbir şey yapmamak olarak algılansa da tarihsel sürecine baktığımızda çok farklı anlamlara gelmekte, toplumları birleştirici özelliğinin yanı sıra bireylerin gelişimleri için de eğitici yanı ve kültürel birikimine yaptığı katkı üzerinde fazla durulmamaktadır. Thomas Hobbes (1588-1699), toplum yaşamına kattığı bu anlamlı katkıdan ötürü boş zamanı, felsefenin kökeni olarak ifade eder.

Yukarıda tanımı birçok farklı şekilde ifade edilen boş zamanda yapılan tüm faaliyetlere “Rekreasyon” denir. İlk boş zaman faaliyetlerine dair izler İlk kabilelerin paleozoik çağlarda mağara duvarlarına yaptıkları resimlerde görülmektedir. Tarım devrimi sonrası geçilen Neolitik

Dönemle birlikte yaşam şekli tamamen değişen insanlar, yerleşik hayat, alışveriş gibi toplu yaşamın gereklilikleri ile tanışmaya başlamıştır. Sosyal sınıflar oluştuktan sonra boş zaman faaliyetleri sadece elit kesimin vakit ayırabildiği uğraşlar olarak görüldü. Köleler ve fiziksel işlerde çalışan alt tabaka sadece dinlenme için vakit bulabiliyor, eğlenceye vakit ayıramıyordu. Her çağın kendine özgü nitelikleri vardır. Kavramın genel tanımlarının kısıtlı olduğu ilk ve orta çağda daha çok iş ve boş zamanın iç içe geçtiği planlanmamış zamanlardan bahsetmek daha doğrudur. Roma İmparatorluğu döneminde orta sınıfın toplumdaki ağırlığı arttıkça toplumun eğlence hayatında değişiklikler olmaya başlamıştır. Bu eklenen yeni sınıf ile birlikte arenalar, stadyumlar inşa edilmeye başlanmıştır. Seneca ve Cicero gibi birçok ünlü Romalı düşünür boş zamanların değerlendirmesi ile ilgili kitaplar yazmışlardır. Seneca (M.Ö. 4- M.S. 66) eserlerinde genel olarak “insanların boş zaman ile meşgul olmak için emeklilik yaşlarını beklememeleri gerektiğini belirtir; verimli olunan çalışma çağları başta olmak üzere insanların tüm yaşamları boyunca kendilerine ait boş zamanlar yaratmalarını öğütler” (Seneca,2001; Holba,2007).

Eğlenceye dayalı boş zaman etkinlikleri Roma İmparatorluğunun yıkılışı ve ortaçağın başlaması ile çok büyük sekteye uğramıştır. Skolastik düşünce anlayışı ile eğlenmenin yasaklanması, çalışmanın kutsallaştırılması sonucu insanların tüm boş zamanlarını bir iş ile meşgul olması yüceltilmiştir. “Toprağa dönene dek, ekmeğini alın teri dökerek kazanacaksın” (Genesis,3,19) anlayışının yaşam şekline dönüştüğü bu çağda yaşayan St Paul tarafından da boş zaman “Az verim alınan bedensel egzersiz” olarak ifade edilmiştir (Karaküçük, 2016).

Modernleşme ve endüstrileşmiş toplumların uğruna mücadele etmesiyle ile başlayan, çalışma hayatının disipline edilmesi, kitle iletişim araçlarının çoğalması ve kolay ulaşılabilir olmasıyla artan boş zaman talebi, modernleşmenin tarihi ile yakın ilişki içerisinde. 15. yy da yaşanmaya başlayan reform hareketleri ile boş zaman anlayışında değişimler yaşanıyor olsa da 17. yy ve 18. yy da din adamları tarafından hala spor ve diğer eğlence anlayışları hoş karşılanılmıyordu. Bu rağmen 1760’lı yıllardan itibaren başlayan Sanayi Devriminden sonra artan makinalaşma süreci bireylere daha çok boş zaman kazandırdı. Ancak bu geçiş döneminde köylerden kentlere göç ve çarpık kentleşme sebebiyle yaşam alanlarında yeterli rekreasyon alanları düşünülmemiştir. Ayrıca özellikle çocuk işçilerin çalışma şartları çok ağırdı. Sanayi devriminden sonraki süreçte 19 yy. a gelindiğinde toplum hayatında çok hızlı bir biçimde gözle görülür değişimler yaşanmıştır. Demir yolu ağının çoğalması, turizmin gelişmesine sebep olmuştur. Hala ağır çalışma koşullarının devam etmesi ve boş zaman etkinliklerini günah olduğunu düşünen toplumsal bir yaygın inanç, din adamları tarafından yayıldığı için Sanayi Devriminin kazanımları toplum hayatına yansımaları kısıtlıydı.

1960'lı yıllara gelindiğinde iş hayatında yaşanan iyileştirme hareketleri, haftada sadece beş gün çalışmanın yaygınlaşması, kazanılan paranın çalışma dışı saatlerde harcanmasına sağlayacak zamanı çoğaltmıştır. Bu durumda Sayers'e göre boş zaman etkinliklerinin ve şehirlerdeki rekreasyon alanlarının çoğalmasına sebep olmuştur (Sayers,1991).

2000'li yıllara gelindiğinde bireylerin serbest zaman etkinlikleri sadece eğlenmek amaçlı yapılmaktan çıkmış, bir yaşam şekli olarak benimsenen ciddi boş zaman etkinliklerine dönüşmüştür. Medya, bu değişimde başrol oynamıştır. Kültürel değişimlerin geniş kitlelere ulaşması eski dönemlere göre çok daha kolaylaşmıştır. Özellikle televizyon ve sosyal medya kişilerin boş zaman anlayışı üzerinde popüler kültürün yayılmasına öncülük etmiştir.

Henri Lefebvre (2016), "Modern Dünyada Gündelik Hayat" isimli eserinde günümüz toplum yapısını boş zaman toplumu olarak ifade etmiştir. Günümüz Dünyasına kıtlıktan, bolluğa geçiş olarak değerlendirirken bir değerler değişimi yaşadığımızdan bahseder. Eğlenmenin, güzel vakit geçirmenin ön planda olduğu bu modern zamanlarda tatil anlayışı tüm toplumda değişmiştir. Zorunlu işlerimiz ve boş zamanlarımız dışında kalan ulaşım, yürütülecek işlem, formaliteler, vs. gibi iş dışındaki çeşitli gerekliliklere ayırdığımız zamanı "zoraki zaman" olarak ifade eden Lefebvre, modern çağda önceki dönemlere göre aslında harcadığımızın zamanın arttığını söyler. Bu sebeple de günümüzü henüz boş zaman çağı olarak görmeyip henüz boş zaman kavramına ait değerlerin emekleme döneminde olduğunu belirtir. Bu süreçte hala emek yoğun çalışmaların devam ettiği, sonraki nesillerde otomasyonun artması ile emek gücünün tamamen kalkması ile bu sürecin tamamlanacağını ifade etmektedir. Gelecekte gerçekleşecek emek yokluğu durumu, belki biraz uzun ve sancılı olacak, birkaç kuşağın kaybolmasına sebep olacaktır ama sonrasında boş zamanı bol olan bir toplum yaratmak başarılacak, üreticiler, emek olmadan da üretimin gerekliliklerini yerine getirmeyi başaracak, kişiler bütün zamanlarını kendi özgür tercihlerine, neşeye ve zevke ayırması mümkün olacaktır. Kariyer hayatı çalışan bireylerin gündelik hayatında yaşadığı sıkıntıları azaltmaktan ziyade zaman zaman arttırmaktadır. Mevcut şartlarda, boş zaman sadece günlük rutin hayattan kopuşu temsil etmektedir. Bu zorlu değişim sürecinde eskiye ait değer verilen birçok şey yerini hızlı bir şekilde yerini yeni değerlere bırakmaktadır. Önceleri, eğlence veya harcanan emeğin karşılığı hak edilen bir ödül olarak görülen boş zaman, birçok kez tanımlandığı, ifade edildiği gibi özgür bir faaliyet olmaktan çıkmıştır. "Genelleştirilmiş gösteridir: Televizyondur, sinemadır, turizmdir" (Lefebvre,2007).

Meiskop'un modern toplumların serbest zaman değeri üzerine yaptığı araştırmada bireylerin 70 yıllık yaşamlarını incelemiş, çeşitli etkinlikler için harcanan zaman dilimlerini belirlemeye çalışmıştır. Yapılan bu inceleme bireyin ömrünün en büyük bölümünün boş zaman

etkinlikleri ile geçtiğini göstermektedir. Bu araştırmaya göre, bireyler 70 yıllık ömürlerinin, 27 yılını boş zaman etkinlikleri ile geçirmektedir. Geri kalan zamanın 24 yılı uyku ile 7,33 yılı ise iş hayatı ile geçmektedir (Meiskop, 1991:13).

1.2.2.2. Boş Zaman Aktivitelerine Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Boş zaman ihtiyacı ile boş zaman talebi birbiriyle aynı şey değildir. Araştırmalar genellikle bize göstermektedir ki bireylerin boş zamana duyulan ihtiyaçtan çok bir boş zamana duyulan talebin düzeyi ölçülmektedir (Kibler,Simith,2000; Torkildsen,2005). İşte bu nedenle bizim de araştırmamızın temelini oluşturan koşmaya duyulan ihtiyacın nedenlerini belirlemek önem arz etmektedir. Farklı rekreatif etkinlikler için farklı motivasyon kaynakları, doyum düzeyleri, beklentiler, amaçlar kişiden kişiye değişiklik göstermekle beraber çalışmalardan çıkan sonuçlar arasında benzerlikler vardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Bu benzerlikler üzerine yapılan çalışmalara örnek verecek olursak Kılbaş'ın belirlediği boş zaman etkinliklerine katılıma duyulan ihtiyacın nedenlerini şu şekilde sıralamıştır (Ş. Kılbaş, 2004).

- Kendini yenileme gereksinmesi
- Ödünleme gereksinmesi
- Eğitim gereksinmesi
- Gözlem gereksinmesi
- İletişim gereksinmesi
- Bütünleşme gereksinmesi
- Gruplaşma gereksinmesi
- Kültürel etkileşim gereksinmesi

Havighurst ve Donald'ın 1959 yılında beraber yaptıkları bir araştırmadan çıkan sonuçları 1961 yılında Havighurst' ın biraz daha geliştirmesiyle ortaya çıkan rekreatif etkinliklere katılımın nedenleri üzerine yapılan araştırmanın sonuçları da şu şekildedir (Donald ve Havighurst, 1959).

- Boş zamanı keyif, zevk alarak yaşamak
- İş hayatından daha değişik bir şey yapmak
- Arkadaş çevresiyle sosyal ilişkiler kurmak
- Bireylerin yeni deneyimler tecrübe etmesi
- Başarma duygusunu tatmak
- Yaratıcı duyguyu yaşamak
- Toplumsal fayda elde etmek

- Zaman geçirmeyi istemek.

Boş zaman zamanlara katılım ile ilgili yapılan araştırmalarda daha çok gençler üzerinden belirlenen örneklemelere ağırlık verildiği gözlenmektedir. Orta yaş ve yaşlılar üzerine yapılan araştırmalar kısıtlıdır. Raghep (1980)'in boş zaman faaliyetlerine katılımı, cinsiyet ve yaş gibi bazı temel belirleyiciler üzerinden yaptığı araştırmada boş zaman doyumu, katılımı ve tutum arasında ilişkilerin anlamlı olmadığını, etkinliklere katılımı gelir, yaş, çalışma biçimi ya da medeni durumun asıl değişkenler olduğunu belirtmiştir. Çalışmamızda kullandığımız 35 yaş üstü bireylerden oluşan örneklem bu sebeple alan yazına yapacağı katkı değerlidir. Robert Futter Elkin'in bireyin çocukluk yıllarında yapmış olduğu rekreasyonel faaliyetin yetişkin bir bireyken katıldığı etkinliğe olan katkı düzeyini araştırdığı çalışmaya ait bulgular şu şekildedir (Elkin,1965).

- Bireyin çocukluk çağlarındaki rekreasyonel faaliyete katılım düzeyi, yetişkin dönemindeki rekreasyonel faaliyete katılım düzeyini etkilemektedir.
- Çocuk çağlarında yaşadığı yer, yetişkinlik döneminde yapılan rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.
- Çocukluk çağlarındaki yaşanan yer, yetişkinlik döneminde yapılan açık alan rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.
- Çocukluk çağlarında yapılan açık alan rekreasyonel etkinliğin, yetişkinlik döneminde yapılan rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.
- Bireyin yetişkin döneminde yapmayı tercih ettiği rekreatif faaliyet çocukluk çağında yapmayı bıraktığı değil, devam ettiği etkinliğe benzemektedir.

Bu araştırmada bulgulandığı gibi, bireyin yetişkin döneminde yapmış olduğu etkinliğin temelleri çocukluk çağında atılmaktadır. Çocukluk çağlarında yaşanan toplumsallaşma ve o etkinliğe daha önceden biliyor olma ile yetişkinlikte tercih edilen rekreatif etkinlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Sneegas (1996), yetişkin bireyler üzerine yaptığı araştırmada Toplumsal yeterlilik algısının boş zaman etkinliklere katılımı etkileyip etkilemediği, etkinliğe olan doyum ile olan ilişkisini incelemiş ve şu bulgulara ulaşmıştır (Kılbaş,2004):

- Toplumsal yeterlilik algısı yaş ile ilişkili değildir.
- Toplumsal yeterlilik algısı boş zaman etkinliğine katılımında anlamlı bir etkendir.
- Toplumsal yeterlilik algısı farklı boş zaman etkinliği alanlarıyla ilişkisi karmaşıktır.
- Toplumsal yeterlilik algısı, yaşam doyumunun da etkisiyle boş zaman doyumunu etkilemektedir.

Speitzer ve Synder (1983), tenisçiler, atletler ve genel nüfustan örneklem grubu

üzerinden belirlediği bir örneklem grubuyla hayat boyu yapılan bir spor etkinliğinin değişkenlerini belirlemek için bir araştırma yapmış ve şu bulgulara ulaşmıştır (Speitzer vd.,1989):

- Yetişkinlik döneminden önce tenis ile uğraşmış olan tenisçiler, halen spor ile ilgilenmekte, haberleri takip etmekte, sportif sohbetlere dahil olmaktadır.
- Genel nüfustan belirlenen örneklemdeki bireylerden alınan sonuçlar, atlet ve tenisçi olanlardan farklı olarak sportif aktiviteler sadece boş zaman faaliyet özellikleri göstermektedir.
- Atletler ve genel nüfus örneklemi, tenisçilere oranla daha az rekabet, gizli kalmış duyguların gösterilmesi, sporun toplumsal ölçütlerini etkilemeye yönelik yaklaşım göstermektedir.

Boş zaman faaliyetlerine katılımı etkileyen faktörlere ilişkin yapılan başka bir araştırmada Kenneth Keir Sillitoe, Açık Alan Rekreasyon faaliyetlerine katılım biçimlerini incelemiş, bu etkinliklerde daha tatmin olmayan bastırılmış duyguları ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Evlilik öncesi ve sonrası ve mevsimlere göre cinsiyetlerin boş zaman tutumları farklılık göstermektedir. Televizyona zaman ayırmak her iki cinsiyet için ağırlıklı boş zaman faaliyeti olmakla beraber, bahçe işleri erkekler için, yaratıcı işler ise kadınlar tarafından tercih edilmektedir (Sillitoe,1969).

1.2.2.3. Boş Zaman Aktivitelerinden Sporun Ekonomideki Rolü

Kişilerin sosyo-ekonomik durumu boş zamanlarında yapacağı etkinliği ve etkinlikten elde edeceği tatmini en fazla etkileyen faktörlerden biridir. II. Dünya Savaşı sonrasında ekonomik büyüme ve gelişmeler sonucunda oluşan ortam sonucunda kişilerin kendilerini gerçekleştirmeleriyle ilgili beklentileri artmıştır (Mandzuk ve McMillan, 2005). Günümüzde artık kişilerin boş zamanlarını geçirmek için seçtiği etkinliğe göre ekonomik üretime katkısı olabilir (Karaküçük, 2011). İhtiyacı olmasa dahi katıldığı aktivite sonrası ortaya çıkan üründen maddi bir gelir elde edebilir. Katıldığı faaliyetin masraflarını çıkarmak maksadıyla üretici bir faaliyete bulunması mümkündür. Örneğin işten arta kalan zamanlarında seramik kursuna giden kişi kurs sonrası ürettiği ürünleri satarak üretim masraflarını çıkartabilir. Aynı şekilde ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master bir birey, gerekli sertifikaları alıp uzmanlığını geliştirebilir, kendi yarış ve donanım masraflarını çıkartabilir.

Bir çok düşünürre göre boş zaman ticarileşme eğilimindedir. İster ciddi boş zaman ister rekreasyonel olsun tüm spor organizasyonlarının iletişim teknolojilerindeki gelişmeyle birlikte daha kolay ulaşılabilir olması, o sporun yapılmasında veya seyirci olarak izlenmesinde artışa

sebepler olmuştur. Dünyanın her yerinde spor taraftarları, maçlara, yarışmalara giderek tuttukları takımı veya sporcuyu desteklemektedir. Bu durum spor sektöründe ticari faaliyet gösteren şirketlerinde dikkatini bu yöne çekmesine sebep olmuştur. Kendi üretimini yaptıkları ürünlerin tanıtımını yapmak için sportif faaliyet alanlarını kullanmaya başlamışlardır (Mullin, 2000). Seri halde üretilen kültürün, endüstrileşme sürecini inceleyen ve eleştiren Frankfurt okulu tarafından da "Kitleli Ticari Eğlenceler" olarak nitelenmiştir (Satır,2014).

Argan'a göre spora verilen önem tüm toplumlarda çok fazladır. Tüm Dünya'da spor bir prestij göstergesi olarak kabul edilmektedir. Siyasi olayları protesto etmek veya bir politik görüşün destekleyicisi olduğunu belli etmek için de spor arenasında bireyler biraraya gelmektedir. Spor aynı zamanda hem sporcu hem de taraftar gücüyle oluşturduğu pazar ile büyük bir ekonomik güçtür. Bireysel olarak daha sağlıklı olmak için spor yapılmasından daha fazla anlam ifade etmekte, kendine ait oluşturduğu pazar ile ülke ekonomisine katkıda bulunmaktadır. Tüm bunlarla beraber tüm dünyaca tanınan sporcular ve takımlar vasıtasıyla yapılan ülke tanıtımlarının para ile yapılabilmesi mümkün değildir. Bu tanıtımların ülke turizmine katkısı büyüktür. Sporun ekonomiye yaptığı katkının büyümesini dokuz başlık altında özetleyebiliriz (Argan, 2004):

- **Spor, Fitness ve Rekreasyon Etkinliklerinin Gelişimi:** Serbest zamanın artması ile paralellik gösteren etkinlik sayısındaki artış, toplumlarda hem profesyonel hem de rekreasyonel kariyer yapan sporcu sayısında artışa sebep olmuştur.
- **Kitle İletişim Araçlarındaki Artış:** 'İletişim Devrimi' nin ardından kitle iletişim araçlarında artış yaşanmıştır. Kitlelerin spora olan ilgisinde yaşanan artış, iletişim araçlarında spor etkinliklerinin daha fazla yer almasına sebep olmuştur.
- **Serbest Zaman Artışı:** Sanayi devrimi sonrasında bireyin artan boş zamanını rekreasyonel etkinlik olarak taraftar veya spor yaparak geçirmek istemesi spor endüstrisinin gelişmesine en fazla etki eden faktörlerden biri olmuştur.
- **Spor Ürünlerinin Artması ve Teknolojik Gelişmeler:** Spora yönelik mal ve hizmetlerin artması spor endüstrisinde büyümeye sebep olmuştur.
- **Spor Endüstrisinde Pazarlamanın Önem Kazanması:** Spor yöneticileri tarafından pazarlamanın temel ilkelerinin spor endüstri içinde uygulanmaya başlanması sporu daha ticari hale getirmiş, spor ürünleri, tüketici ihtiyaçları göz önüne alınarak tasarlanmaya başlamıştır.
- **Spor Eğitiminin Artması:** Sporun daha geniş kitleler tarafından yapılmaya başlaması, bireylerin spor yapmayı öğrenme ihtiyacını da beraberinde getirmiştir. Bu durumda daha çok kursa ve antrenöre ihtiyaç duyulmasına, eğitim materyallerinin çeşitlenmesine sebep olmuştur.

• **Spor Endüstrisindeki Gelir Artışı:** Sporun ticarileşme sürecinde önce maliyetler artmış, artan maliyetler fiyata yansımış, Artan talep doğrultusunda karın artması, spor ürünlerinde kalitenin artmasına sebep olmuştur.

• **Spor Yönetimindeki Gelişmeler:** Spor yönetimi kavramı tarih içerisinde her ne kadar iç içe kullanılan kavramlar olsa da olarak ilk kez 1960'dan sonra ifade edilmeye başlamıştır.

• **Sporun Küresel Küresel Bir Pazar Haline Gelmesi:** Sporun globalleşmesi spor endüstrisinin hızla gelişmesini sağlamıştır. Bugün olimpiyat oyunlarına olan ilgili sporun globalliğine verilecek en güzel örnektir.

35 yaş üstü (master) koşucular rekreasyonel kariyer hedeflerini gerçekleştirmek için boş zaman faaliyeti olarak başladıkları koşmaya belirli bir bütçe ayırmaktadırlar. Master koşucular gelirlerinin belirli bir miktarını, PT/Antrenör, spor malzemesi, spor salonu, sporcu beslenmesi için harcamaktadır. Yaşları gereği eğitim hayatını tamamlamış ve ekonomik özgürlüğünü eline almış bireylerin rekreasyonel talepleri ve katılımları ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Ardahan'nın (2016) Runtalya'ya katılan koşucuların spor festivaline katılmaya motive eden faktörlerinde bahsettiği gibi maratona katılan koşucuların çoğunluğu 31 yaşından büyük, orta gelir düzeyin üstünde, iyi eğitim almış, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde ilk iki basamaktan daha üst basamaklarında ihtiyaçların karşılanmasına yönelik talepleri olan bireylerdir. Ardahan'a göre hem Dünya'da hem de ülkemizde yükselen eğitim seviyesi sebebiyle bireylerin gelir seviyesi de yükselmiştir. Kendini maddi açıdan daha rahat hisseden bireyler boş zamanlarında yapmak istedikleri faaliyetleri seçerken kendini kısıtlanmış hissetmeyecektir (Ardahan,2017).

Koşuyu ciddi boş zaman faaliyeti olarak yapan koşucuların hobi amaçlı yapanlardan en büyük farkı yarışmalara gitmek ve oradaki konaklama ve beslenme masrafları için harcama kalemlerinin daha yüksek olmasıdır. Özellikle maraton yarışmalarının farklı illerdeki alternatiflerinin çok olması, bu branşların yapıldığı yol yarışlarına yönelik ilgiyi çoğaltırken, maratonların düzenlendikleri destinasyonlarda ekonomik, açıdan da olumlu katkı sağlamaktadır. Yıldırım tarafından 2018 yılında Gelibolu Maratonu örneği üzerinden yapılan araştırmada ki sonuçlarda maraton koşan yarışmacıların organizasyonun hizmet kalitesini değerlendirmelerinde, memnuniyet derecelerini yarışma sonrası mutlu hissettirip hissetmemelerine ile alakalı olduğu gözlenmiştir. Maraton yarışına katılanların ağırlıklı olarak Master yaş kategorisinde olduğu ve maraton yarışına katılmadan önce şehitliğe daha önce gelmediği belirtilmiştir. Dünya çapında maraton yarışmalarına katılım ile ilgili yapılan birçok araştırmada yarışmaların bölge ekonomisine yaptığı katkı belirlenmiştir. Comrades Maratonu ile ilgili yapılan bir çalışmada (Melville, Saayman,2012) organizasyonun, yarış yapılan şehire

önemli ekonomik katkı sağladığı gözlenmiştir. En az 600 işin etkinlik ile ilişkisi belirlenmiştir (Yıldırım,20220).

Koşu sporuna artan ilgi, küreselleşme ile birlikte yerel ve evrensel anlamda yapılan yarışmaların artmasına, ülkelerin ve küresel organizasyonların spor ekonomisi politikalarını değiştirmelerine sebep olmuştur. Dünya Atletizm Şampiyonası 1991 yılına kadar dört yılda bir yapılırken, bu tarihten itibaren her iki senede bir yapılması buna örnektir. Koşu yarışmalarını takip eden birey sayısı arttığı gibi aynı zamanda ciddi boş zaman faaliyeti olarak yapan koşucu sayısında da artış olmuştur. Son yıllarda bu sebeplerden artan spor ürünlerinin kullanımı, spor endüstrisi için faaliyet gösteren firmaların oluşturdukları markanın imajı konusunda yoğunlaşmaları, piyasada rekabet için gerekli hale gelmiştir. Markayı devamlı görünür kılmak amacıyla firmalar çeşitli sosyal sorumluluk projelerini desteklemekte veya kendileri gerçekleştirmektedir. Bu şekilde oluşan olumlu atmosfer, tüketicilerin marka imajına yüklediği anlam ile marka bağlılığın artmasına, marka memnuniyetine, kalite algısına ve ürünü tekrar satın almaya yönelik tüketici davranışını olumlu yönde olmasını sağlamaktadır (Onatça,2017).

1.2.3. Ciddi Boş Zaman Kavramı

Alana katkıları ile yeni bir bakış açısı sunan Robert Stebbins, boş zaman kavramını “Anında ve içsel faydalar sağlayan, etkinlikten keyif almak için özel bir çalışma gerektirmeyen ya da çok az gerektiren ve nispeten daha kısa süreli hoşnutluk sağlayan aktivitelere dâhil olunarak geçirilen zaman dilimi” olarak ifade etmiştir (Stebbins, 1997, 2007, 2008, 2012). Daha sonra kavramı biraz daha geliştirerek, düzenli bir şekilde yapılan aktivitelerde bireyin kariyer hedefi ve buna yönelik zaman harcamasını diğer tanımdan farklılığına işaret ederek “Ciddi Boş Zaman (Serious Leisure)” kavramını ortaya atmıştır. Ciddi boş zaman etkinlikleri dışında kalan tüm aktiviteleri de “Proje Tabanlı Boş Zaman (Project-based Leisure)” ve “Kayıtsız Boş Zaman (Casual Leisure)” olarak ifade etmiştir. Ardahan (2016) tarafından “Özel beceri gerektirmeyen, kısa süreli hoşluk veren, daha önceden planlanmadan ve düzenli tekrarı olmadan, spontane yaşanan bir zaman dilimi” olarak tanımlanır. Kayıtsız boş zaman aktiviteleri katılım ciddi boş zaman faaliyetlerine göre daha fazladır, yapılan aktiviteler daha az karmaşıktır. Televizyon seyretmek, arkadaş sohbetleri, turistik yerleri ziyaret, yürüyüş yapmak, manzara seyretmek, gazete okumak, gönüllülük esasına dayalı basit hizmetlerde bulunmak şeklinde örnekler verebiliriz.

Proje-temelli oluşturulan etkinlikler Stebbins tarafından ortaya atılan diğer bir boş zaman yaklaşımıdır. Bir defa veya arada bir yapılan kısa süreli etkinlikleri ifade etmek için kullanılmıştır. Aynı zamanda fazla kompleks olmayan boş zaman etkinlikleridir. Sanat

festivallerine katılmak, milli veya dini tatillerde yapılan etkinlikler, bir spor organizasyonunu takip etmek gibi faaliyetlere harcanan zamanı ifade eder (Stebbins, 2005).

1970’li yıllarda amatör müzisyenler ile ilgili katıldığı bir projede müzisyenlerin yaptıkları etkinliği ciddi şekilde yaptıklarını vurgulamaları üzerine Stebbins bu kavram üzerine yoğunlaşmıştır. İlk olarak onun tarafından kullanılan ciddi boş zaman kavramı kendisi tarafından şu şekilde tanımlanmıştır: “*Özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetler ile ilgili kariyer elde etmek amacıyla, seçilen etkinliğe sistematik bir şekilde katılım göstererek takip etmek için harcanan zaman dilimidir*” (Stebbins,1997). Gene başka bir tanımda ise Stebbins, ciddi boş zamanı şu şekilde tanımlamıştır. “Kariyer elde etmek amacıyla oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan, kendine özgü bilgi, beceri ve deneyim gerektiren amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetlerdir” (Stebbins,1992). Stebbins, ciddi boş zaman perspektifini, bireylerin her serbest zaman aktivitesine eşit ilgi göstermediği, bireyin yaşadığı doyumunu, serbest zaman aktivitesine verilen anlamlar arasında farklılaşmanın olması üzerine kurmuştur. Ciddi boş zaman faaliyetlerinden alınan doyum, bireylerin her gün olan serbest zaman aktivitelerinden daha fazladır ve eşit şekilde eğlenceli ve zevkli olabilir. Bu faaliyetler ilginç ve yetenek gerektirir ve bireyin ciddi bir şekilde, önem vererek yaptığı faaliyetlerdir (Stebbins, 1982; 2007; 2008).

Stebbins ciddi serbest zaman aktivitelerine düzenli katılım “kâr hipotezi” ile açıklar. Kâr hipotezine göre düzenli olarak aynı aktiviteye katılımdan sağlanacak yararlar, aynı aktiviteyi yapmanın götürülerinden fazla olduğunda aktiviteye katılım devam eder.

Ciddi boş zamanın özelliklerini belirlemek için Stebbins uzunca bir süre ciddi boş zaman kavramı üzerine çalışmıştır. Bu araştırmalar sonucunda kayıtsız bir boş zaman katılımcısından farklı altı özelliğini belirlemiştir:

Azim: Bir kimsenin severek yaptığı aktivite, ister ciddi boş zaman aktivitesi olarak olsun, ister profesyonel spor hayatında olsun engelleri yenme istek ve arzusu devamlılığı sağlayan sebat etme isteğidir. 46 yaşındaki ampute sporcu Jacky Hunt-Broersma’ya 104 günde 104 maraton koşturan (<http-10>)veya 80 yaşına merdiven dayamış Ekrem Şen’i maraton koşma hayaliyle yanıp tutuştur (<http-11>) aynı şeydir; Azim.

Kariyer takip etmek: Bireyin rekreasyonel bir kariyer hedefi vardır. Ciddi boş zaman faaliyeti olarak yarışan koşucuların, maddi değeri olmasa bile en değerli hazineleri olarak kazanılan madalya ve kupaları evlerinin başköşesinde muhafaza etmeleri koşunun sadece basit bir spor olmadığının göstergesidir. Kilometrelerce atılan adımların, akıtılan terin, alınan nefesin somut tek bir cisime dönüşmüş hali olarak anı için bile olsa bir madalya, koşucu için çok değerlidir.

Kişisel efor: Birey kayda değer bir çaba harcıyordur. Sistematik olarak düzenli, bir hedefe

yönelik spor yapan bireylerin bu uğraşlarını ciddi boş zaman aktivitesi değerlendirmemiz, tüm koşu yarışmalarına katılan boş zaman katılımcılarını da ciddi boş zaman katılımcısı olarak incelememizi gerekmektedir. Yarışmalara katılan amatör sporcuların harcadığı çaba somut bir hedefe yönelik ve sonuç odaklıdır.

Kişiyeye olan yararları: Yaptığı aktiviteden fayda sağlamayı amaçlamaktadır. Kişinin sadece rekabet etme hırsıyla tüm hayatını koşuya adanmış olmasını açıklamak, yaşadığı fiziksel zorlukları aştığını düşünmek yeterli değildir. Koşuyu kendini hem fiziksel hem de psikolojik olarak tanıma sürecinin bir parçası haline getirip, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesini sağlayan, böylelikle güçlü yönlerinin keşfettikten sonra zayıf yönlerini güçlendirdiği bir gelişim süreci olarak değerlendirmek gerekmektedir. Örneğin sabah erken saatlerde koşmaktan hoşlanan bir koşucu, güne herkesten önce, onlar uyurken kazanılmış bir zafer motivasyonu ile başlayıp, tüm güne yayılmış bir enerji patlaması yaşar. Şehirde bile olsa güneşin doğuşuyla kendini doğanın bir parçası gibi hissetmenin farkındalığını yaşar. Akşamları koşmaktan hoşlanan bir koşucu ise, tüm günün yorgunluğu, kafa karışıklığını, stresini ter ile atmak, yatağa daha rahat başını koymasını sağlar.

Aktivite ile özleşme: Birey ciddi boş zaman aktivitesi ile özleştikçe, kendisini tanımaya yönelik bir çabayla yeni bir kimlik kazanımı sağlar (Green ve Jones, 2005). Tercih edilen aktivite ile birey arasında oluşan duygusal bir bağlantı vardır (Gould 2005, Stebbins 2007, Akyıldız,2013). Bu durum ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master bireylerde sadece spor yapmak için değil, koşuyu yaşamın tümünü kapsayan bir ritüele dönüştürmeleri şeklinde gözlenmektedir.

Aktivitenin etosu (karakter): Yapılan aktivitelerde ciddi boş zaman katılımcısı olan bireylerin kendi içlerinde de motivasyonel farklılıklar göstermesi mümkündür. Ciddi boş zaman etkinliklerine katılan her birey farklı amaç ve beklentiye sahip, doyum düzeyleri birbirinden farklı olabilir.

1.2.3. Rekreatif Hayatın İçinde Spor

1960'lı yıllardan itibaren bireylerin iş hayatlarına yönelik yapılan düzenlemeler, teknolojik gelişmeler, sosyal ve ekonomik değişimler çerçevesinde bireyler daha özgür, daha refah seviyesi yüksek bir yaşam şekline sahip olmaya başlamıştır. Bireyin serbest zaman süresindeki artış bu süreyi belirli faaliyetler ile geçirme ihtiyacını doğurmuştur. Zorba'ya göre 1970'li yıllara gelindiğinde spor yapmanın popüleritesi artmaya başlamış, sağlıklı olmak bireyler için önem kazanmaya başladıkça, spor endüstrisine yapılan yatırımlar artmıştır. Günümüzde spor temel alınarak yapılan fiziksel aktiviteleri Kesim şu şekilde gruplamıştır

(Zorba,2008).

- Fitness ve egzersiz ağırlıklı etkinlikler
- Sportif beceri kursları
- Spor okulları (Çalışanların çocukları için)
- Sportif Turnuvalar
- Açık hava ve doğa sporları: Koşu, Yürüyüş, Kaya tırmanışı, yön bulma, dağ bisikleti, paintball gibi.
- Aktif yaşam koşulları ve organizasyonları (Kesim,2016).

Serbest zaman etkinlikleri içerisinde yapılan sportif faaliyetler içerisinde en göze çarpan rekreasyonel etkinliklerden biri de koşudur. Rekreatif bir etkinlik olarak koşan bireyler, ekonomik, kolay ulaşılabilir bir yolla, fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı ve dinç bir yaşam sürerler. Ayrıca her rekreasyonel sportif faaliyet gibi koşununda uzun vadede toplum hayatına faydası vardır. Spor yapan sağlıklı bireylerin etrafa zarar verme eğilimlerinin düşük olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Melo ve arkadaşlarının depresif ve sosyal fobileri olan 59 psikiyatri hastası üzerine yaptığı araştırmada bu hastaların %61'inin spor yapmadığını ve hareketsiz yaşam tarzını benimsediğini gözlemlemiştir (Melo,2016).

1.2.3.1. Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Spor

Sportif etkinliklere artan ilgi ile spor etkinliklerinin sayısı ve olanakları fazlalaşmıştır. Başka bir ifadeyle geçmişte tüketiciler daha az olanağa sahipken, günümüzde spor tüketicisine spor yapmak için pek çok olanak sağlanmaktadır. Bu olanakların çoğalması boş zaman aktivitelerine katılımı çoğaltmış ama yapılan sportif faaliyete katılım biçimi, aktiviteye verilen değer ve kazanımlar açısından farklılıklar yaratmıştır (Brown, McGuire, Voelkl, 2008). Toplumların %15 ile %25 arasında olan bir kesimi, ciddi boş zaman faaliyetlerinde bulunmaktadır (Stebbins, 2007).

Stebbins'in sıklıkla üzerinde durduğu ciddi veya kayıtsız boş zaman aktivitelerine katılımda sürdürülebilirlik ilkesi fiziksel açıdan sağlıklı olmak, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesinin devamlılığı için gereklidir. Sportif aktivitelere katılım sürdürülebilirliğe ilişkin tutumların, ciddi ve kayıtsız boş zaman katılımcıları açısından karşılaştırıldığı araştırmalar literatürde kısıtlıdır (Akyıldız 2013a). Dünyanın en yaşlı ciddi boş zaman sporcusu unvanını elinde bulunduran ve 5 Nisan 2022 yılında 112 yaşında hayata veda edene kadar koşan Polonyalı Stanislaw Kowalski'dir. Geçimini önce çiftçilik sonrasında demiryolu çalışanı olarak sağlayan Kowalski, tüm yaşamı boyunca işe 12 km bisiklet sürerek gitmiştir. Başka bir sportif faaliyeti olmayan Kowalski, koşuya ise 104 yaşında başlamıştır. İleri yaşında ülkesine 100

metre, 60 metre ve gülle atma branşlarında Dünya rekorlarını taşımıştır. Kowolski'nin hayat hikâyesine baktığımızda sportif yaşam şeklini ileri yaşlarına kadar sürdürebilmiş olması ona bu başarıyı getirmiştir (http-12).

1.2.4. Bireyleri Rekreasyon Faaliyetine Katılmasını Engeleyen Faktörler

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılmasını etkileyen içsel ve dışsal sebepli birçok sebep vardır. Faaliyete başlarken ve faaliyet boyunca mücadele etmek gereken birçok durum ortaya çıkabilir. Etkinliğin amacına ulaşması ve bireyin beklediği faydayı görmesi için karşılaştığı engelleri aşmak için kişisel olarak baş edebilme yöntemleri geliştirmesi gereklidir. (Ardahan, 2016).

Baş edilmesi gereken zorluklar, bireyler arası farklı olabileceği gibi toplumlar arası da farklılık gösterebilir. Ortaya çıkan sorunların çözümü A)de bu sebeple farklılık gösterebilir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarda da bireylerin içerisinde bulunduğu demografik özelliklerin rekreasyonel zorluklar ile baş etmede tercih edilen yöntemi belirleme de önemini göstermektedir. Ardahan ve arkadaşları rekreasyon engelleri ile baş etme stratejilerini şu şekilde belirtmiştir (Ardahan vd., 2016);

a) Zaman Yönetimi Stratejileri

- Aktivite süresinin kısa tutulması gerekmektedir
- Daha erken uyanmalı veya daha geç yatılmalıdır.
- Daha düzenli olmaya çalışmalıdır.
- İşe, okula ve aileye ayrılan zamandan boş zaman yaratımı için kesintiler yapılmalıdır.
- Katılıma zamanın kalması için dersleri/işi/hayatı programlanmalıdır.
- Diğer serbest zaman etkinlikleri için daha az çalışma yapılmalıdır.
- Normalde katılım göstereceği zamanı değiştirmek gerekli olabilir.
- Kalabalık olmayan zaman dilimlerinde katılım göstermek tercih edilebilir.

b) Beceri Kazanımı Stratejileri

- Hangi etkinliklerin sunulduğunu öğrenmek için şehrin/kampüsün/bulunulan yerin kaynaklarından yararlanmak gerekebilir.
- Yeni beceriler/etkinlikler öğrenmeye çalışmak istenebilir.
- Yetenekli değil ise gururu bir yana bırakma ve yapabildiğinin en iyisini ortaya koymaya çalışılmalıdır.
- Yetenekli değil ise etkinlik hakkında yardım istenmelidir.
- Etkinlikte daha iyi olabilmek için antrenman yapılmalıdır.

c) Kişiler arası ilişkiler

- Aynı cinsiyetten bireyler ile etkinliklere katılmak tercih edilebilir.
- Beraber etkinliklere katılmak için insanlar bulmaya çalışılmak istenir.
- Kendisini yöneltecek (motive edecek) birisi bulunabilir.
- Kendisi ile etkinliklere katılmaları için arkadaşlarını cesaretlendirmek gerekebilir.
- Etkinlik seçimleri arkadaşlarının seçimlerine uydurmak istenebilir.
- Tanımadığı insanlarla etkinliklere katılmaya istekli olmak ilişkileri geliştirebilir.

d) İçsel Onaylama Stratejileri

- İyi olduğu etkinliklere katılmak tercih edilebilir.
- Bilerek rekabetçi olmayan etkinliklere katılmak istenebilir.
- Başkaları ile çatışmaya düşmekten kaçınabileceği etkinlikleri seçmeye gayret edilebilir.

e) Fiziksel Uygunluk Stratejileri

- Doğru şekilde beslenerek katılıyor gibi hissetmek istenebilir.
- Daha fazla uyuyarak katılıyor gibi hissetmek istenebilir.
- Katılım gösterebilmek için fiziksel uygunluğunu geliştirmek istenebilir.
- Sakatlanmalardan korunmak için uygun koruyucu/emniyet donanımını kullanmak gerekebilir.

f) Finansal Yönetim

- Katılabilmek için parasını bütçelemek gerekebilir.
- Sahip olduğu donanım/kıyafetler ile yeterli olabilir.
- Katılmak için para kazanmayı sağlayacak bir işe sahip olunabilir.
- Katılabilmek için başkalarından donanım/kıyafet ödünç alınabilir.
- Daha az pahalı olan etkinliklere katılmak daha ekonomik olabilir.

Ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master koşucular her zaman daha zor bir parkuru, daha ulaşılmaz olan mesafeleri veya daha hızlı koşmayı hedefler, kendini bu yönde hedefler belirleyip zorlayarak gelişeceği konusunda motive eder. Burada amaç değişerek gelişme isteği, toplumu ilerletme isteğinden kaynaklanmaktadır. Yenilikçi, değişime açık düşünce yapısına karşılık muhafazakâr dünya görüşüne sahip toplum bireyleri arasında yeni bir paradigmada noktada uzlaşma sağlanarak toplumsal dengeye ulaşılır. Statükoyu korumak ne kadar olağan bir durumsa, değişim ve yenilikler her zaman evrimsel olarak kazanan olur. Toplum ve daha küçük çevreler değişime dirense de değişim kaçınılmazdır.

Koşmak birçok toplum tarafından kabul edilmiş olsa da, hala bazıları tarafından bir farklılık veya çılgınlık olarak görülmektedir (Damcı,2018). Türkiye'nin önde gelen koşucularından Bakiye Duran özellikle uzun mesafe koşularında gerek ulusal, gerekse uluslararası alanda birçok ödül kazanmış bir sporcudur. Yaşadığı köy hayatında, toplumun koşu sporuna bakış açısını sportif başarıları ile değiştirmiş, farklı yaşam şeklini kabul ettirmeyi başarmış birçok sporcu için ilham kaynağı olmuş bir sporcudur. Bakiye Duran, 1959 yılında Samsun'a bağlı Hilmiye Köyünde doğmuştur. Köyün okuyan tek kız çocuğu olan Bakiye Duran uzakta olan okuluna yaya olarak gidip, tarla da çalışmıştır. Kendi hayat hikâyesini yazdığı "Cesaret Yalnızdır" kitabında köy hayatında yaşadığı zorluklarla mücadele etmenin kendisini başarılı bir sporcu olma yolunda nasıl olumlu etkilediğini, yaptığı gündelik aktivitelerin fiziksel gelişimine katkısı ve ileriki yıllarda koşu yaşamına köy halkını nasıl alıştırdığını anlatmıştır. Koşu dünyasında azmin zaferi olarak ifade edilen hayat hikâyesi ile örnek sporcu olan Bakiye Duran, mütevazılığı, kibirden uzak kişiliği ile birçok sporcunun rol modelidir.

1.2.5. Boş Zamanı Değerlendirme Liderliği

Bireyler etkinlik seçimlerini yaparken, gelenek ve göreneklerden, yasalardan, kurallardan, toplumsal saygınlık gerektiren davranışlardan etkilenir ve bu seçimlerini yaparken özgürdür. Köktaş önderliğin önemini belirtirken hem rekreasyon etkinliklerine gönüllü katılım ve demokratik insan ilişkilerinin gerektirmesine, hem de farklılaşmış değerleri ve becerileri kazandırmayı amaçlaması nedeniyle daha fazla çabaya gereklilik göstermesine değinmiştir. Bu nedenle rekreasyon programlarının başarısı için uzman önderlik gereklidir. Çünkü kişileri yeni etkinliklere katılmaya; ilgililerini geliştirmeye ve etkinliklerden zevk almaya yönettiren kişilerde davranış değişikliğini tamamen örgütlenmiş grup ortamında gerçekleştirmeyi sağlayabilecek yaratıcı önderlere gereksinim duyulur. Bu biçimdeki grup çalışmaları içerisinde birey hem grup içinde kendi görüşünü korur, hem de kişiler arası karşılıklı etkileşimi olacağından toplumsal gelişme sağlanır (Köktaş,2004).

Rekreasyon uygulamalarında "kurumların liderliği" ve "kişilerin liderliği" şeklinde iki yapıdan bahsetmek mümkündür. Özel, kamu ve sivil toplum kurumları bireylerin rekreasyon algısını pozitif yönde değiştirmek için kendileri organizasyon yapabilir, başka kurumların düzenlediği organizasyonlara ve bireyleri destekleyerek liderlik yapabilir. Kişilerin liderliğinde ise bireylerin sadece liderlik yapmasını değil, başkalarının liderliğine de açık olmayı ifade eder. Tek başına rekreasyon etkinliği yapan birey için kişinin kendi kendine liderliği önemli iken, rekreasyonel liderlik yapan bir kişinin düzenlediği etkinliğe katılan bireylere tutumunda ise başkalarının liderliğini kabul etme önemlidir (Ardahan,2016).

Tezimiz ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşuyu benimsemiş master sporcu yetişkinlerin kendilerine veya başkalarına yaptıkları liderlik anlayışının önemini vurgular. Master sporcular, yarışmalara katılmak için kendi hayatları üzerinde iyi bir yönetime sahip olmaları gerekir. Kendi hedeflerine yönelik doğru alışkanlıkları sahip olmak için liderlik tutum ve davranışları sergilerler. Aynı zamanda yetişkin bireyler yarışmalara hazırlanırken antrenörlerin kendilerini sportif anlamda eğitmesine ve yarış organizasyonlarında rekreasyon liderleri tarafından yönlendirilmeye açık olmaları gerekir.

Liderliğin önemi yönetim kitaplarında başkalarına liderlik üzerinden anlatılmaktadır. Bu tip liderlik aslında bireyin kendisine liderliği ve başkalarının liderliğine açık olması durumuna göre daha kolaydır. Başkalarına liderlik uygulamaları şu şekilde özetlemek mümkündür (Ardahan,2016);

- **Bireylerin, bireylere liderliği:** Aile, arkadaşlar, eğitim hayatında olduğu gibi bireylerin birbirine olan liderliğidir.
- **Bireylerin, topluma liderliği:** Toplumda önder olarak gösterilen kişilerin liderliğidir.
- **Bireylerin, kurumlara liderliği:** Belirli bir vizyonu olan, toplumu dönüştürme yeteneği olan bireylerin, işletmelere, organizasyonlara, yerel ve merkezi yönetimlere, devlet uygulamalarına liderliğidir.
- **Kurumların, bireylere liderliği:** Kar amacı güden veya gütmeyen kurumların, bireylere hizmet üretmek, yaşamlarına değer katmak için yaptıkları liderliği tanımlar.
- **Kurumların, topluma liderliği:** Kurumların, topluma hizmet etmeyi hedeflediği liderliği tanımlar. Sivil Toplum Örgütleri, halk eğitim merkezlerinde verilen eğitimler, belediyelerin yaşam kalitesini artırıcı faaliyetleri bunlara örnek olarak gösterilebilir.
- **Kurumların, kurumlara liderliği:** Kurumların diğer kurumların işleyişine, kaynaklarının daha verimli kullanmasına verdikleri destekleri ifade eder. Yüksek Öğretim Kurumunun üniversite bünyesindeki uygulamaları düzenlemesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Liderlik yaklaşımları kişilik yaklaşımı, davranış yaklaşımı, durumsal yaklaşım ve karşılıklılık yaklaşımı olarak dört şekilde ifade edilir. Koktaş (2004)'a göre Rekreasyon ve parklara ilişkin olanlardan “Kurumsal Durum Liderliği”, “İşlevsel Liderlik”, “Yetkeci Liderlik”, “Demokratik Liderlik”, “Bırakınız Yapsınlar Tipi Liderlik” tiplerinden bahsedebiliriz.

Kurumsal Durum Liderliği: Bu kavram ilk olarak Philip Selznick (1957) tarafından literatüre kazandırılmıştır. Değer aşılayan lider anlayışı ile kurumsal misyon ve vizyonun ötesinde örgütleri tanımlarlar. Bireylerin bağlı bulundukları örgütlerdeki tavır ve tutumlarını

istenilen şekilde değiştirmeleri yönünde motive edilmesi bu liderlik tipiyle mümkün olur. Bireyleri değer verildiğini hissettirmenin bir yolu da örgüt değerlerini ciddiye almaktır (Kraatz vd.,2020). Bu liderlik türü, mikro düzeyde sadece bağlı olduğu örgüt ile ilgili kimliklerin aslında makro düzeyde tüm toplumu zaman içerisinde nasıl etkilediği ile de ilgilidir (Struminska-Kutra ve Askeland, 2020). Bu liderlik türünün en iyi örneklerinden biri Türkiye genelinde birçok grubu olan Adım Adım oluşumudur. İllerde bulunan takım liderleri hem kendi gruplarındaki koşucuların motivasyonlarını ve sportif performanslarını yüksek tutmak amacıyla haftanın belirli günleri antrenman yaptırmakta hem de tüm Türkiye’deki Adım Adım oluşumuna ait misyonun grup üyelerine öğretilmesi ve sivil toplum örgütlerini destekleme ortak hedefiyle kendi takımını yönetmektedirler.

İşlevsel (Etkileşimci) Liderlik: James MacGregor Burns (1978) tarafından literatüre kazandırılmıştır. İşlevsel liderlik yaklaşımda lider verdiği talimatlar ile çok açık olarak işin kurallarını belirler. Tüm çalışma prosesleri adım adım belirtilmiş, tanımlanmış, iyi yapılması için tüm iş detaylı anlatılmıştır. Sonraki aşamalarda ödöl-ceza yöntemi ile çalışma değerlendirmesi çalışanlara yapılır (Bass, 1990a, Robbins, 1994). Antrenörün kendisini fiziksel ve mental olarak bir yarışmaya hazırlamasına izin veren sporcular, antrenman hedeflerine ulaşıp ulaşılamamasına bağlı olarak antrenörleri tarafından ödüllendirilmesi veya cezalandırılması durumu bu liderlik tipine örnektir.

Yetkeci (Otokratik) Liderlik: Bu liderlik tipinde lider, aşırı merkezci bir yapıyla örgüt üyelerini yönetimin dışında tutar. Alınan kararlarda inisiyatifi tek başına kullanır. Kararları kişisel ve beğeniye göre verilir. Grupla sınırlı iletişim içindedir. Lider, kendisine bağlılık ve sadakat ister. Grup üyelerinin lidere yaranmaya çalışması olağan karşılanır. Genel anlamda toplumlarda büyüğe hürmet gösterme, kararları ondan beklenen kültürler içerisinde yaygın olan liderin bu şekilde güvenilir ve bilgisi sahibi olduğuna inanılır. Kendilerinden daha tecrübeli ve başarılı bir koşucuyu lider seçerek, koşu partnerliği yapan koşucuların koşulacak mesafe ve hızı belirlemede liderin kararlarını uygulamaları buna örnek verilebilir.

Demokratik Liderlik: Al Khajeh’e göre (2018), “Demokratik liderlik karar alma sürecinin tüm çalışanlar tarafından paylaşıldığı bir liderlik türüdür.” Lider ile grup üyeleri arasındaki ilişkiler sıkıdır. Sorumluluk grup üyeleri arasında paylaşılır. Ödüllendirme motivasyon amaçlı kullanılır. Grup içi çatışmalar azdır, birlik ve beraberliğe dayalı bir düzen kurulur. Rekreasyon alanındaki rutin uygulamalarında, hem hizmet alıcı bireylerle hem de hizmeti sağlayanlar arasındaki ast-üst ilişkilerinde tercih edilmesi gereken liderlik türü demokratik liderliktir. Antrenörün, sporcusunun o günkü fiziksel ve mental durumuna göre antrenman programını belirlemesi, hedefler koyması bu liderlik türünün koşudaki

uygulamalarından biridir.

Bırakınız Yapsınlar (Serbesiyetçi) Tipi Liderlik: Grup içi alınan kararlarda inisiyatif üyelerdedir. Örgüt üyeleri, serbesttir. Grup lideri amaç ortaya koymaz. Üst düzey bilgi düzeyine sahip, uzman kişilerin oluşturduğu gruplarda tercih edilir (Ardahan, 2016). Uzun mesafe koşucuları beraber antrenman yaparken veya yarışırken belirli bir tempoda birbirlerini çekerek koşarlar. Belirli sürelerle her sporcu kendi dayanıklılığına göre gruba liderlik yapar. Yarışma veya antrenman süresince grupta kopmalar yaşansa da her sporcu elinden gelen gayreti göstererek performansını sergiler. Bu grubun üyeleri kendi amaçları doğrultusunda hareket etmekte özgürdür.

Yeri geldiğinde demokratik yeri geldiğinde otokratik olabilen lider, iyi liderdir. Ancak çoğunlukla demokratik olması gerekmektedir. Liderler, insanların davranışların analizini yapabilmeli, bireylerin kişisel beklenti ve istekleri olduğunu bilmelidir. Lider grupta kendi durumunu korumalı, grubun normlarına uymalı, öncülük yapmalı, uyulmayacak emirler vermemeli, emir verirken kurulu iletişim kanallarından yararlanmalı, toplumsal etkinlik olanakları içinde üyelerle etkileşmeli, Grubun içinde bir üyeyi ne övmeli ne de suçlamalı, durumun bütünü göz önünde bulundurmalı, disiplini sağlarken, ceza vermekten çok, bireyin kendisini disipline edeceği koşulları sağlamalı, sözü dinlenmeli ve kendini tanımalıdır.

1.3. Motivasyon

Fransızca hareket ettirme anlamına gelen “movere” kelimesinden türeyerek dilimize geçen motivasyon yani güdüleme, “Bireyleri bilinçli ve amaçlı işlerde bulunmaya yönelten dürtü veya dürtüler bileşkesi, saik.” olarak Türk Dil Kurumu tarafından tanımlanmıştır. Balcıoğlu ise motivasyonu “ Herhangi bir olayı, olguyu veya nesneyi gaye edinerek onu elde etmek ve ona ulaşmak için yönelmek” olarak tanımlar (Balcıoğlu,2003). Bu yönelimi harekete geçmesi için de çabaya ihtiyaç vardır. İhtiyacın fazlalığı veya azlığı, motivasyonu ve amaca ulaşmak için ortaya konulacak çabayı yakından etkiler.

1.3.1. Motivasyon Teorileri

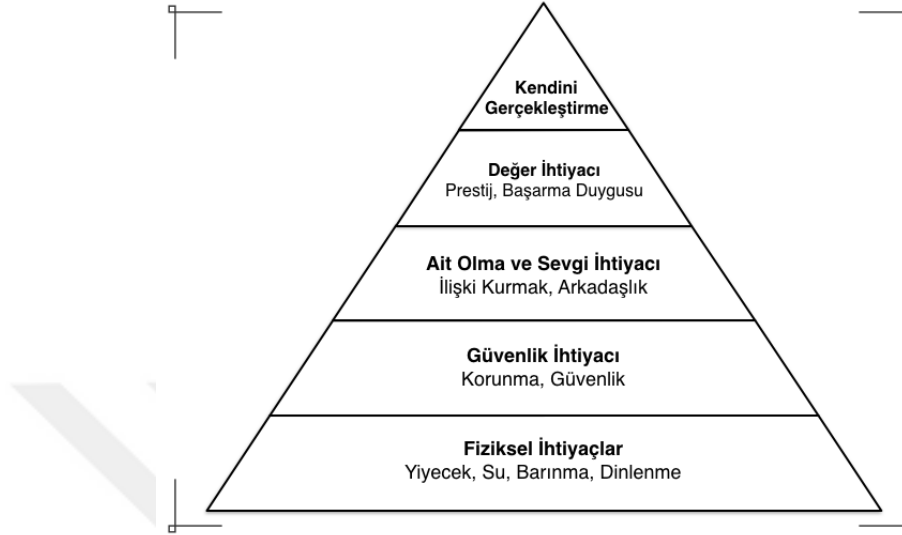
Bireylerin farklı ihtiyaçlara sahip olması motivasyon ile ilgili farklı birçok teori ortaya atılmasına sebep olmuştur. Bunları kapsam ve süreç teorileri olarak iki başlık altında toplayabiliriz.

1.3.1.1. Kapsam Teorileri:

Kapsam Teorileri bireyleri harekete geçiren gücün ne olduğu üzerine yoğunlaşır.

Moslow İhtiyaçlar Teorisi: Kapsam teorilerinin en önemlisini ortaya atan Abraham

H. Maslow (1908–1970), "*Hasta insanı tanıyoruz, peki ya sağlıklı insanı?*" anlayışı ile bilimsel gözlemler yaparak bireyin ihtiyaçlarını önem derecesine sıralamış, karşılanan ihtiyaç sonrası bir üst sıradaki ihtiyaca yönelik davranışların değiştiğini gözlemlemiştir. Piramit şeklinde ifade ettiği bu ihtiyaçlar hiyerarşisi Şekil-1-02’de gösterilmiştir.



Şekil-1-02 Maslow ‘un ihtiyaçlar hiyerarşisi Piramidi

Maslow ‘un ihtiyaçlar hiyerarşisi, bireylerin hayatları boyunca ihtiyaçları olması ve ihtiyaçlara ulaşmak hedefi ile hareket ettikleri teorik düzenini kabul eder. Alt basamaklardaki ihtiyaçlar karşılandıkça üst basamaklara geçilebileceği katı prensipleri olan bir teoridir. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi içerisinde en alt basamakta fiziksel ihtiyaçlar yani bireyin bir canlı olmak ihtiyaç duyduğu ve yaşamının kaynağı olan karnını doyurmak, uyumak gibi temel ihtiyaçlarını ifade etmektedir. Piramidin ikinci basamağı olan güvenlik ihtiyacı kısmında, bireyin güvene dayalı yaşama ihtiyacı, kendisini ve ailesini güvende tutma eğilimi, ahlaklı olması, iş ihtiyacı anlatılmak istenmiştir. İlk iki basamağın ortak özelliği ihtiyaçların fizyolojik ihtiyaçları kapsamıdır. Bireylerin aidiyet isteği, toplumsal ve ikili ilişkiler, sevmek ve sevilme ihtiyacı üçüncü basamakta ifade edilmektedir. Dördüncü basamakta yer alan değer görme saygı ihtiyacı içerisinde saygınlık, başarı, başkaları tarafından saygı görülmek isteği ve kişinin kendine duyduğu saygı yer almaktadır. Piramidin son basamağı olan beşinci basamakta ise kendini gerçekleştirme, bireyin kendi kapasitesine karşı farkındalığa sahip olması neticesinde sosyolojik ve psikolojik ihtiyaçların kişisel tatminle tamamen karşılanması söz konusudur (http-11).

McCelland Başarı Teorisi: Bireylerin ihtiyaçlarının düzeylerinin farklı olduğunun belirten, bunları başarıma ihtiyacı, güç ve ilişki kurma üzerinden açıklayan McCelland, sosyal öğrenme yoluyla insan davranışları ile sosyal faktörleri bir araya getirmiştir. Bu teoride şansa

yer yoktur. Başarma ihtiyacı hedeflere ulaşmak için tüm bilgi ve yeteneklerin kullanılmasında bireyleri motive eder. Etrafındaki bireyler üzerinde etkili olmayı önemseyen, prestije önem veren bireylerin karşısındakini ikna etmek için otoriter olmaktan çekinmeyen, statü odaklı olan davranışları McClland teorisinde güç ihtiyacı ile ifade edilmektedir. Yakın ilişkiler kurmak ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmek de bireyin motivasyonunu etkileyen diğer bir faktördür. McClland (1971) Başarı Teorisi hem genel hem de iş motivasyonunu açıklamak için sıklıkla kullanılmıştır.

Alderfer'in ERG Teorisi (Existence- Relatedness- Growth): Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini varoluş-ilişki kurma- gelişme üçlüsü ile ifade etmektedir.

- **Var olma ihtiyaçları;** Bireyin neslinin devam ettirebilmek için her türlü tehlikeden uzak durup güvenli olarak yaşamasını ifade etmektedir.
- **İlişkisel ihtiyaçlar;** Bireylerin sosyalleşme ve duygusal ihtiyaçlarını ifade etmektedir.
- **Gelişme veya büyüme ihtiyaçları;** Bireylerin kendi potansiyellerini keşfederek, kendilerini gerçekleştirmelerini ifade etmektedir (Eren,2004).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile Alderfer'in ERG Kuramının Tablo 1.10' de karşılaştıracak olursak;

Tablo 1.10: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile Alderfer'in ERG Kuramı Karşılaştırması

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	Alderfer'in ERG Kuramı
Kendini Güncelleştirme İhtiyacı	Gelişme (Growth) İhtiyaçları
Değer İhtiyacı	Gelişme (Growth) İhtiyaçları
Sevgi ve Ait Olma İhtiyacı	İlişkisel (Relatedness) İhtiyaçlar
Güvenlik İhtiyaçları	Varoluşsal (existence) İhtiyaçlar
Fizyolojik İhtiyaçlar	Varoluşsal (existence) İhtiyaçlar

Fiziksel ve güvenlik İhtiyacını varoluş kavramıyla, ait olma ve sevgi ihtiyacını ilişki kurma kavramıyla, değer ve kendini gerçekleştirme basamaklarını ise gelişme kavramı ile ifade etmiştir. Moslow'dan farkı ise, daha somut durumlara göre sıralama yapmış olması ve basamaklar arasında geçişlerde daha yumuşak olduğu söylenebilir.

Douglas McGregor'un (X) ve (Y) Teorisi:

Çalışanların davranışlarını gözlemleyerek X ve Y olmak üzere iki tip insan tipi görüşünü ortaya atmıştır.

(X) insan tipi olanları çalışmayı sevmeyen, devamlı dışarıdan kontrol gerektiren ve otoriter yönetim şekliyle yönetilen bireyleri olarak ifade eder.

(Y) insan tipiye içsel bir motivasyon ile çalışan, görev ve sorumluluklarını dışarıdan

müdahale gerektirmeden yerine getiren bireyleri ifade etmek için kullanmıştır.

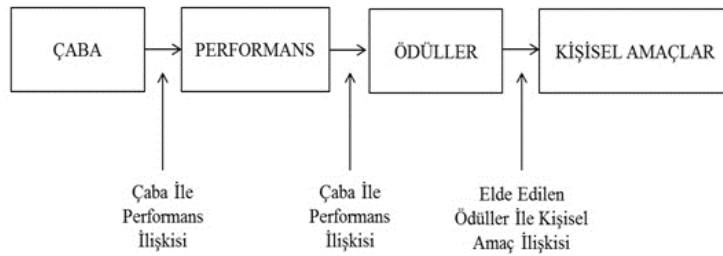
1.3.1.2. Süreç Teorileri:

Motivasyon ile ilgili değişken türlerinin neler olduğunu ve bunların istek oluşturmak için nasıl birleştiğini zihinsel yetilerle açıklayan teorilerdir.

Beklenti Teorisi: Victor H. Vroom tarafından 1964 yılında ifade edilen teorisine göre, “Bir bireyin belirli bir amaç doğrultusunda harcayacağı çaba düzeyi, çaba sonucu ortaya çıkması beklenen performans düzeyinin, bu performansa bağlı olarak elde edilmesi beklenen ödüllerin ve bu ödüllerin birey açısından çekiciliğinin bir fonksiyonudur” (Vroom, 1964; Porter & Lawler, 1968). İş doyumuna yönelik ortaya atılan bu kuram birçok kaynakta “Ümit Kuramı” olarak da ifade edilmektedir (http-14).

Vroom'un teorisi elde edilen sonucun bu çabaya değip değmeyeceğini ölçmek için değerlik (Valance), örgüte olan fayda için, yararlılık (Instrumentality) ve örgüte olan faydanın bireyin kişisel hedeflerine olan katkısı için de beklenti (Expectancy) kavramları etrafında oluşturulur ve kısaca VIE şeklinde ifade edilir (Küçüközkan, 2015).

Şekil 1.03: Wroom’un Beklenti Kuramı



Bu kuram diğer kuramlardan farklı olarak içerisinde birçok bilişsel faktörü barındırmış ve bu faktörlere matematiksel ifadeler olarak da yer vermiştir. Genel olarak değer-beklenti teorileri şu şekilde formüle edilmektedir:

Davranış: Değer x Beklenti

Küçükkurt, Beklenti Teorisini “Bir davranışın ortaya konma isteğinin derecesini belirleyen, davranışla amaçlanan sonucun elde edilmesine olan inanç ile elde edilen sonuca bireyin verdiği önem değerinin etkileşimidir. Bu etkileşim sonucu, davranışı ortaya koyma isteği artacak veya azalacaktır.” şeklinde ifade etmiştir.

Lawler ve Porter’in Geliştirilmiş Beklenti Kuramı: Çalışma motivasyonu üzerine

geliştirilen ancak genel anlamda süreç motivasyonu içinde de değerlendirebileceğimiz Lawler ve Porter'in Geliştirilmiş Beklentiler kuramında bireyin çalışmalarının sonucunda beklentilerinin karşılanması sadece motivasyonu gerçekleştirmeye yetmemesi, aynı zamanda çalışmaları karşılığında ortaya çıkan kazancın da hakkaniyetli bir şekilde kendisine verilmesi motivasyonu yükselteceğini belirtmişlerdir. Yani iş sonrası ödüllendirme sisteminin adaletli olması gerekmektedir (Oksay,2005). Wroom'un Beklentiler Kuramını biraz daha geliştirerek bireyin iş doyumunun performans üzerine olumlu-olumsuz etkisi üzerinde durmuşlardır. Ayrıca motivasyonu yüksek olması tek başına performansının yükselmesi için de yeterli değildir. Yapılan işteki rol algısı, ve yetenekleri de yapılan işe uygun olmalıdır (Tevrüz,1999).

Ödül Adaleti Teorisi: Adams tarafından geliştirilen bu kuramda ödüllendirmenin önemi vurgulanmıştır. Çalışanların kendileri ile benzer performansa sahip çalışanların ödüllendirmelerini karşılaştırdıklarını, adaletsizlik veya ödüllendirmede yetersizlik yaşadıklarında bunu performanslarına yansıttıklarını değinmiştir (Eren,2014).

Motivasyonun varlığı ve yokluğu ile ilgilenen kuramların dışında davranışın nedenlerine göre değerlendirilmesi spor bilimlerinin ilgisine çeken bir konudur.

Özgür İrade Teorisi (Self- Determination Theory, SDT): 1985 ve 1991 yılları arasında Deci ve Ryan'ın temellerini attığı bu teoride, motivasyonun az olması veya çok olmasını gösteren nicel göstergelerden çok içe yönelik veya dışa yönelik olması yani nitel özellikleri ile ilgilenen bir teoridir. SDT, motivasyonun üç durumunu, Motivasyonsuzluk, İçsel Motivasyon ve Dışsal Motivasyonu temel alır. İçsel ve dışsal motivasyon sıklığı, uyarılma sonucu rekreatif etkinliğe katılma durumu oluşan motivasyonel farklılık bu teorinin ilgi alanına girmektedir (Ardahan, 2016).

İçsel Motivasyon: Eğer yapılan aktivite bireye eğlenceli ve ilginç geliyorsa, aktivitenin kendisi bireye doyum sağlıyorsa bu motivasyon içe yöneliktir.

Dışsal Motivasyon: Bireyin aktiviteyi yapmasındaki amaç aktivitenin kendisinden çok sonrasında elde edeceği ödüllendirme veya cezadan kaçmak için ise bu motivasyon dışa yöneliktir. Dışsal faktörler, içsel motivasyon faktörlerini harekete geçirir.

Bireylerin çocukluk dönemi merak ve keşfetme duygusu ile gösterdiği davranışları daha çok içsel motivasyondur, büyüdükçe dışsal motivasyonlara daha çok ihtiyaç duyarlar. Bireyin kendi sağlığını korumak için koşuyor olması içsel motivasyon ile sağlanırken, hangi yarışlara katılacağı, kimlerle koşacağı dışsal motivasyonun unsurları arasındadır.

Başarılabilecek Amaç Teorisi: (Achievement Goal Theory;AGT) Bu teori, bireyin ya kendisi için olsun ya da başkalarına fayda elde etmek için bir amaca yöneleceği temeline

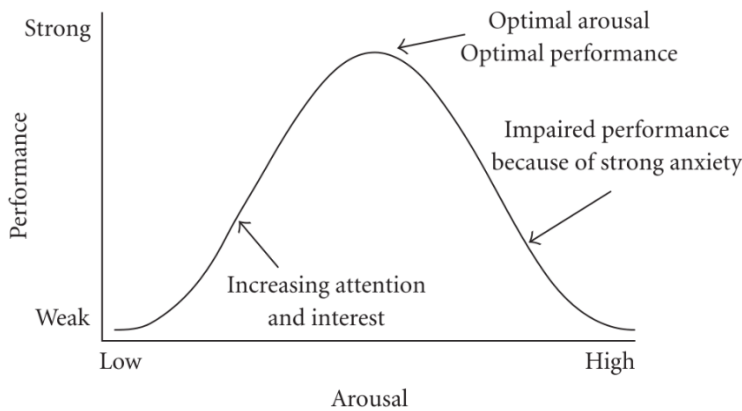
dayanmaktadır (Ames,1992, Dweck,1986, Nicholls,1989, Robetrs,1993). Bu amaçlar ego merkezli veya görev merkezli olmak üzere ikiye ayrılır. Ego merkezli amaçlarda bireysel yeteneklere göre hareket etmekten ziyade başkaları ile rekabet, kıyaslama ve takdir edilmeye göre dayalı davranışlar sergilenirken, görev merkezli amaçlarda birey, kendini başkaları ile kıyaslamaz, kendini geliştirmeye, yenilikleri keşfetmeye odaklıdır. Dıştan gelen faktörler daha çok ego merkezli davranış sergileyenleri motive eder. Görev merkezli bireyleri içsel faktörler motive eder (Ardahan, 2016).

1.3.2 Bireyleri Spora Motive Eden İçsel Ve Dışsal Faktörler

Motivasyon kuramlarından farklı olarak bu bölümde, uyarılma ile performans arasındaki bağ üzerine duran, ilk kez Robert M. Yerkes ve John Dillingham Dodson tarafından ortaya atılan Yerkes- Dodson Kanundan bahsetmekte fayda vardır. 1908 yılında ortaya atılan bu kanuna göre mental ve psikolojik olarak uyarılan birey belli bir noktaya kadar performansında yükselme yaşanırken belirli bir noktadan sonra performansta düşme yaşamaya yarar (Yerkes, Dodson,2007). Yerkes-Dudson Kanunu Şekil 1.04’de ki grafikte gösterilmiştir.

Basit bir şekilde ifade etmek gerekirse grafikte çan eğrisine benzeyen araştırmada farklı görevler için farklı uyarılma seviyelerinin motivasyonu arttırmak için gerekli olduğu saptanmıştır. Zorlu görevler için daha az uyarılma yeterli olurken, dayanıklılık gerektiren görevlerde motivasyonun artması için daha yüksek uyarılma gereklidir. En uygun motivasyon ve performansı doğru miktarda baskı hissettiğimizde gerçekleştiririz. Bize zor gelen bir şeyi başardıktan sonra da tatmin duygusu yaşarız.

Şekil 1.04: Yerkes-Dudson Kanunu Grafiği



Tez çalışmasının konusu ana örnekleme 35 yaş üstü olan koşucuların ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşmalarını sağlayan, belirli bir düzeyde devamlı uyarılma gerektiren

motivasyon kaynaklarını belirlemektir. Boş zaman aktivitelerine katılımı etkileyen olumsuz durumları belirlemek ve motivasyonu artırabilmek için bertaraf etmek amacıyla birçok araştırma yapılmaktadır. Bu çalışmalar temelde “Bireyleri boş zaman aktivitelerine motive eden faktörler” in belirlenmesine yönelik yapılmaktadır. Bu konuda yapılan bilimsel araştırmalarda farklı birçok sebep ortaya sürülmektedir. Bunlara örnek verecek olursak Gratton yaptığı araştırmada bireyleri rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen en önemli faktörü para olarak belirlemiştir (Gratton, 2000). Başka bir araştırmada ise Carroll ve Alexandris, Rekreasyonel etkinliğe ilginin eksik olması, bilginin olmaması ve zaman faktörünün katılımı çok fazla etkilediğini tespit etmişlerdir (Carroll ve Alexandris, 1997).

Türkiye’de yapılan sınırlı sayıda boş zaman aktivitelerine katılımı değerlendiren çalışmalara örnek verecek olursak Koçak tarafından lisans öğrencileri, akademik ve idari personelin katılımıyla bireylerin boş zamanlarında neden fiziksel aktivitede bulunmadığı sorulmuş. Araştırmanın sonucunda boş zaman azlığı ilk sebep olarak belirtilirken, tembellik ikinci sebep olarak gösterilmiştir (Koçak, 2005).

Manfredo ve arkadaşları tarafından geliştirilen Serbest Zaman Motivasyon Ölçeğinde bireyi rekreasyonel egzersize motive eden faktörler, “Bireysel imajı destekleme, Sosyal çevre tarafından tanınma, yetenek geliştirme, bağımlı olmamak, yeterliliği test etmek, heyecan, dayanıklılık, paylaşımcı olma, özerklik, güç kontrolü, risk almak, malzeme, aile ve arkadaşlarla beraber olma, kendiyi benzer bireylerle birlikte olmak, yeni insanlarla tanışmak, diğer insanları gözlemek, öğrenmek, keşfetmek, doğa hakkında daha fazla bilgilenmek, genel doğa deneyimi, manevi değerler, iç gözlem, yaratıcılık, anılar, sportif beceriler, dinlenmek, gerilimi düşürmek, ruhu yavaşlatmak, aşırı yüklerden kaçmak, dinginlik, özel hayatın gizliliği, kalabalıktan kaçma, fiziksel stres kaynaklarından kaçmak, sosyal olarak güvende olmak, becerileri öğretme ve paylaşma, başkalarına liderlik etmek, riski yönetmek, risk almamak” şeklinde belirtilmiştir (Manfredo, 1996).

1.3.3. Mental İyi Oluş

Mental iyi oluşla birlikte sağlığın da tanımlanması gereklidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı şöyle tanımlar: “Sağlık sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olarak tanımlamaktadır. Mental açıdan iyi oluşa sahip bireyi Keyes, “Yaşam için hevesli, başkalarıyla ve sosyal kurumlarla aktif ve üretken bir şekilde ilişki kuran kişiler” olarak belirtmiştir (Keyes, 2002).

Mental iyi oluş Keldal tarafından “Bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve

yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” şeklinde tanımlanmaktadır (Keldal, 2015).

“Well-Being” anlamında iyi oluş kavramı ilk kez Aristo tarafından kullanılmıştır (Tatlıhoğlu, 2015). Ancak sadece Yunan topluluklarında değil, psikolojik veya mental iyi olma gibi terimler Eski Çin ve Aztek topluluklarında da gözükmektedir. Yunan filozoflar mental iyi oluşu bir erdem olarak tanımlarken, Çinli bilgeler toplum kurallarına uyan bireyler, Aztekli düşünürler ise fiziksel ve psikolojik uyum içerisinde toplum içinde bireyin kendi görevlerini yerine getirmesi şeklinde ifade etmişlerdir (Anlı,2011).

İyi oluş haline ek olarak sağlıklı olma hali günümüzde “wellness” kavramı ile ifade edilmektedir. Wellness genel anlamda, well-being (esenlik) ve fitness (zindelik) kavramlarının birleşmesiyle oluşmuştur (Anspaugh, Hamrick ve Rosato,1991). Bu nedenle wellness kavramını sadece fiziksel boyutta algılamamak gerekmektedir. Wellness, fizikselin yanında ussal, mesleki, sosyal, çevresel, ruhsal ve duygusal olarak bütüncül bir iyi oluş halini kapsamaktadır (Zorba,2016). Well-being (esenlik) ise, insanların sınırları içerisinde olan ve yaşamlarında iyi olma, sıhhat, hoşnutluk ya da huzurlu bir düzeye ulaşmalarıdır (Russell, 2013). Mental iyi oluş ise, alan yazıda öznel iyi oluş (well-being) ve psikolojik, pozitif zihinsel sağlık, yaşam kalitesi, esenlik olarak ifade edilmektedir (Göcen, 2013).

Toplum yaşamının kalitesini belirleyen en önemli kavramlardan biri olan bireylerin öznel iyi oluşu (Çelebi, 2016), halk dilinde mutluluk kavramı ile ifade edilmektedir (Doğan, 2013). Myers ve Diener (1995) ise öznel iyi oluşu “Bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması” olarak tanımlanmaktadır.

İyi oluş üzerine yapılan araştırmalar ilk zamanlarda onun nedenlerine odaklanmıştır. Şimdilerde ise araştırmacılar daha çok iyi oluşun sonuçları ile ilgilenmeye başlamıştır. Bu alanda yapılan araştırmalar artıkça, yüksek iyi oluş ve yaşam memnuniyetinin dört alanda hayatı olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Gencer,2018).

- **Sağlık ve uzun ömür:** Bireylerde iyi oluş halinin hem sağlığa hem de yaşam süresine olumlu etkilerini kanıtlayan birçok çalışma yapılmıştır (Roysamb ve diğerleri, 2003; Cohen ve arkadaşları, 2003; Danner, Snowdon ve Friesen, 2001).
- **İş ve gelir:** İyi oluşun ekonomik ve kariyer başarısına neden olduğunu kanıtlar nitelikte birçok çalışma yapılmıştır (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002; Graham ve Pettinato, 2002; Marks ve Fleming, 1999).
- **Sosyal ilişkiler:** Sosyalleşme anlarının insanların gün içinde geçirdikleri en güzel zaman olarak tanımladıklarını, daha mutlu olduklarını birçok çalışmada kanıtlanmıştır.
- **Toplumsal fayda:** Yüksek iyi oluşa sahip bireylerin düşük olan bireylere göre, sivil

toplum kuruluşları ve yardım grupları için gönüllülük gibi başkalarını düşünen ve toplumsal fayda sağlayan faaliyetlerde daha sık yer alırlar (Tov ve Diener, 2008; Thoits ve Hewitt, 2001; Krueger, Hicks ve McGue, 2001).

Mental iyi oluşu etkileyen faktörler üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda daha çok hangi cinsiyette olduğu, yaşı, maddi durumu, yaşam standartı, medeni durum ve sağlık ile durumunu etkileyen faktörlere yoğunlaşmıştır (Turhan, 2021). Myers ve Diener, öznel iyi oluş, yaşam doyumu üzerine 31 ülkeyi kapsayan bir çalışma yapmış bu ülkelere Türkiye'yi de dahil etmiştir. Çalışma sonucunda yaşam doyumunun her iki cinsiyette de benzer düzeyde oldukları söylemişlerdir. İyi olma halinin, yaşa, maddi durum, cinsiyet veya ırka göre değişmeyen bir kavram olduğunu, iyi olma halinin daha çok kişilik özelliklerden, toplumsal kültürden, dini inançlardan, kariyer hayatından ve ikili ilişkilere göre biçimlendiğini belirtmişlerdir. Çocukluk yılları özellikle anne baba davranışları hayata karşı pozitif bakış açısını etkileyen önemli bir dönemdir. Yaşam memnuniyeti arttıkça mental iyi oluş da artmaktadır. Ancak gene de ekonomik gelir düzeyi yüksek olan bireylerin fiziksel ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çekmemesi bakımından mental iyi oluş ile ilişkisi birçok araştırmaya konu olmuştur. Alan yazında araştırmacıların sosyo-ekonomik yapı ile mental iyi olma arasındaki ilişkiyi aşağıda şu şekilde açıklamıştır (Turhan 2022);

- Hem toplumsal hem de ekonomik alanda mental iyi olma arasındaki ilişkinin ülkeler arasında karşılaştırma yapılması sonucunda ortaya çıkarılan çalışmalar.
- Gelir değişimlerinde bireylerin mental iyi olma düzeylerini konu alan çalışmalar
- Sosyo-ekonomik olarak kalkınmanın tecrübe edildiği zaman süresi içerisinde ülkede yaşayan bireylerin mental iyi olma düzeylerini inceleyen araştırmalar
- Mental iyi olma ve sosyo-ekonomik düzeyi arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü sadece o ülkede yaşayan bireyler üzerinden ele alan araştırmalar (Diener ve diğ.1999).

İyi oluş hali için evrensel, sağlık ve gelişim için gerekli olan üç temel gereksinim vardır. Bunlar, psikolojik, fizyolojik ve sosyal gereksinimlerdir. Bu ihtiyaçlar karşılanıp karşılanmadığına bağlı olarak olumlu veya olumsuz etkilenir.

Psikolojik iyi oluş kavramı ise ilk kez Bradburn (1969) tarafından ifade edilmiştir. Bradburn'a göre psikolojik iyi olma, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengeyi ifade etmektedir. Eğer olumlu duygular, olumsuz duygulardan fazla ise, psikolojik iyi olma düzeyi yüksektir. Tam tersi durumda yani olumsuz duygular, olumlu duygulardan yüksek ise, psikolojik iyi olma düzeyi düşüktür. Bradburn bu şekilde hem olumlu hem de olumsuz duyguların bireyin sahip olmasının normal olduğunu ve olumlu duyguları çoğaltmanın önemini ifade etmektedir. Sağlık ile ilgili genel olarak her zaman olumlu pozitif etkileri akıllara gelse

de, sağlık üzerine eğitim verenlerin bireyleri istemedikleri Şeyleri sağlıklı olmak için yapmasını istemesi, bireyi konfor alanından çıkartarak alışkanlıklarını değiştirmeye zorlaması, sağlığın birey tarafından olumlu bir duygu olarak istenmesine karşı engeldir (Veenhoven, 2018).

1.3.3.1. Koşucularda Mental İyi Oluş

Koşmak yalnızca fiziksel bir eylem değildir. İnsanın yaşamını etkileyen bir hayat felsefesidir. Hareketli, aktif bir yaşam tarzına sahip bireylerin sağlıklı, başarılı, mutlu ve başka insanlara karşı iyilik içinde olmasını sağlayan yaşam şeklidir.

Dünya Sağlık Örgütünün 2021 yılında yayınladığı “Mental Well Being: Resources for the public” adlı makaleye göre de Mental İyi Oluş, fiziksel sağlık kadar önemlidir. Zihinsel yönden sağlıklı birey çok daha üretkendir, boş zamanlarında toplum içerisinde yer almaktan keyif alacağı etkinliklerle uğraşır (http-15). Yapılan araştırmalar, öznel iyi oluş seviyesi iyi olan kişiler kendi yaşam kalitelerini yükseltmekle beraber, etrafındaki kişilerinde hayatlarına dokundukları, insan ilişkilerinde başarılı olduklarını göstermektedir (Diener ve Seligman, 2002).

“Ruh sağlığı, bireyin kendi yeteneklerini fark ettiği, hayatın içinde bireyin stresleriyle baş edebildiği, verimli çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma katkı sağlayabildiği bir iyilik halidir” (Sfeir,2020:14-32). Bireylerin kendi istekleri ile katıldıkları fiziksel bir aktiviteyi diğer aktivitelerden ayıran yegâne özellik, mental olarak da kendini iyi hissetmesidir. İş ve özel hayat dengesinde, çevresinde yaşadığı sorunlarla daha kolay baş edebilir. Kaygı ve streten uzaklaşan birey daha az depresyona girer. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki kardiyovasküler hastalıklara yakalanma olasılığı depresyona giren hastalarda daha fazladır (Artal ve Sherman, 1998). Lin, Chen ve Kuo (2014)’ da benzer bulgulara ulaştığı araştırmalarında serbest zaman faaliyetleri ile mutluluk olgusu arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Koşmak hem bedenimize hem de ruhumuzda iyi gelen, zirve yapmamızı sağlayan bir aktivitedir. Zihnimizin, bedenimize koşu aracılığıyla hâkimiyet kurmaya çalışır, onu kendisi için en iyiye ulaşmasını, verimli olmasını ve koşarken yaşadığı fiziksel ve zihinsel zorlanmalarda dengede kalmasını sağlamayı amaçlar. Zihnimizin koşu esnasında mental olarak iyi, koşuya hazır olması bu nedenle koşu performansımızı doğrudan etkiler. Kafamızın iinin yaşamımız ile ilgili sorunlar ile dolu olduğu zamanlarda, bu sorunlardan uzaklaşmak için koşuyu kullanabileceğimiz gibi, koşarak bu sorunlara çözüm arayabileceğimiz, kendimiz ile baş başa kalabileceğimiz bir ortam da yaratmış oluruz.

Koşan bireyler, koşu kültürünü çevrelerine yaymasıyla toplumu hem fiziksel ve zihinsel açıdan daha sağlıklı olmaya teşvik eder. Koşmayan bireyleri koşmaya teşvik etmek, toplumun

yaşam kalitesini arttır ve mental olarak daha sağlıklı bireylerden oluşmasını sağlar. Damcı'ya göre *“Koşu kültürü olan toplum herkesin koştuğu toplum demek değildir. Koşmak isteyenlerin buna daha kolay başladığı, daha rahat sürdürdüğü ve bunun diğerleri tarafından kabul edildiği toplum”* demektir (Damcı,2018).

Bireylerin boş zaman aktivitelerinden aldıkları keyif yüksek ve mental iyi oluş seviyesi güçlü ise keyif veren pozitif hisleri fazla yaşamakta keyif vermeyen zihinsel gerginlik oluşturan duyguları fazla hissetmeyerek ve yaşamdan pozitif şekilde tatmin olmaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

2.YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada yaş gruplarında masterlar kategorisinde yarışmalara katılan ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşu sporunu benimsemiş master bireylerin neden koştuklarını belirlemek amaçlanmıştır. Koşu sporunu ciddi boş zaman etkinliği kapsamında yapan bireylerin motivasyon faktörlerini araştırarak, koşuya eğilimi anlamaya yardımcı olacak bu alandaki literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master sporcuların yarışmalara hazırlanmak ve katılmak için ihtiyaç duydukları maddi destek kalemleri federasyonlarca karşılanmamaktadır. Rekreatif olarak spor yapan koşucular ile ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan koşucuların arasındaki fark, koşuya harcadıkları emek, zaman, harcama kalemleri, koşuya verdikleri önem bilimsel bir çalışma ile ortaya konarak, 35 yaş üstü ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan koşucuların alinyazın taramalarında kuramsal zeminde tanımlanması sağlanmış olacaktır. Bu çalışmanın oluşturulmasında master sporcular ile ilgili yazılı basımın az olması nedeniyle pek çok değerli atletizme gönül vermiş eski sporcu bilgi birikimi ile destek olmuştur.

35 yaş üstü sporcular üzerinde yapılan sınırlı çalışmalarda mental iyi oluşu ölçümleyeceğimiz çalışmamızın yetişkin örneklemini bu alandaki literatüre katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

H1 Master koşucuların yarışma mesafelerine göre mental iyi oluş düzeylerinde farklılık vardır.

H2 Master koşucuların haftalık antrenman sayısına göre mental iyi oluş düzeylerinde farklılık vardır.

H3 Master koşucuların PT/Antrenör Harcama Bütçesine göre iyi oluş düzeylerinde farklılık vardır.

H4 Koşucuların cinsiyetine göre mental iyi oluş düzeylerinde farklılık vardır.

2.3. Araştırma İle İlgili Kavramlar

Atletizm, Koşu, Master Sporcu, Zaman, Ciddi Boş Zaman, Motivasyon, Mental iyi oluş.

2.4. Araştırmanın Varsayımı

- Anketi cevaplayan tüm katılımcıların verdikleri cevapların gerçeği yansıttığı
- Araştırmada kullanılan tüm literatür taramalarının gerçeği yansıttığı
- Çalışmaya katılan 35 yaş üstü tüm koşucuların tüm Türkiye’yi kapsayacak yeterlilikte görüşleri yansıttığı varsayılmıştır.

2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 35 yaş üstü kadın ve erkek sporcuları kapsamaması
- Aktif olarak koşu yarışmalarına gidiyor olması
- Türkiye’de ikamet ediyor olması
- Haftanın belirli günleri düzenli antrenman yapıyor olması
- Gönüllü olarak katılım sağlaması
- Örneklem evrenin sayısı bilinmiyor olması

2.6. Araştırmanın Felsefesi ve Yöntemsel Modeli

Genellenebilir, nesnel sonuçlara ulaşmayı hedefleyen pozitivist bakış açısıyla radikal yapısalcı paradigmaya göre yapılan nicel araştırma yöntemleri kullanılarak çalışma tamamlanmıştır. Nesnel bir bakış açısına sahip olmayı benimseyen radikal yapısalcı paradigma, bir doğrunun aksi ispat edilene kadar doğru olduğunu, değişimin çatışma ile devrimsel nitelikte gerçekleştiğini ifade eder. Bilim ile gerçekler ortaya konulacağını ve insan aklı başka türlü gerçekliği ortaya çıkaramayacağı görüşünün hâkim olduğu pozitivist düşünce sistemi ile tezimiz hazırlanmıştır.

Tanımlayıcı bir araştırma olan ve toplam 44 maddeden oluşan Ciddi Boş Zaman Koşucu Ölçeğine (CBZKÖ) Anlam Çıkarıcı, Açıklayıcı, Keşfedici Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. AFA, değişken azaltma ve ortaya çıkan faktörleri isimlendirmenin ötesinde, faktör analizi sonucunda ortaya çıkan faktörlerin, davranışın anlaşılmasına yardımcı olan kuramın yapılarını ile benzer olup olmadığını ortaya koyar (Çokluk vd, 2021).

Ölçek karşılaştırmalarında varyansı homojen dağılan verilerimiz için One way Anova testi sonucunda $p < 0.05$ olan karşılaştırmalar için Tukey ve LSD testi, levene testinde varyansı homojen dağılmayan verilerimizin karşılaştırmaları için Games Howell testi uygulanmıştır.

2.7. Araştırmanın Evreni

Çalışmanın ana kütlesi Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan, online ve yüz yüze olarak ulaşılabilen ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan master kategorisi bireylerden oluşmuştur. Ana kütlenin büyüklüğünü tam olarak belirlemek mümkün değildir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan, online ve yüz yüze olarak ulaşılabilen koşu yarışmalarına katılan bireyler oluşturmuştur. Nicel araştırma tekniklerinden online/yüz yüze anket yöntemi kullanılarak yapılması planlanan araştırmada online/yüz yüze anketler ile bireylerin izni alınarak anket formunda bulunan soruların bireylere sorulmuştur. Ana kütlenin sınırlarını tam olarak belirlemek mümkün olmadığı için Ana kütlenin sınırlarının belirlenemediği durumlarda kullanılan minimum örneklem büyüklüğü olarak tesadüfi olarak seçilmiş ve gönüllü olarak çalışmaya destek veren 410 kişiden oluşmuştur.

2.8. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Mart 2022- Haziran 2022 tarihleri üzerinde sosyal medya, whatsapp ve yüz yüze internet üzerinden doldurulan anket çalışmaları ile yapılmıştır. Anket çalışması sonlandırıldıktan sonra 413 olan örneklem sayısı üç kişinin gerekli yaş kriterini sağlamaması sebebiyle çıkartılarak 410 kişi ile tamamlanmıştır.

2.9. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesine yönelik sorulara yer verilirken ikinci bölümde katılımcıların neden koştuğuna yönelik geliştirilen toplam 44 maddeden oluşan “**Ciddi Boş Zaman Koşucu Ölçeği (CBZKÖ)**” kullanılmıştır. Ölçek soruları aşağıda belirtilen daha önce geliştirilen ölçeklerin soru havuzlarından çekilerek kullanılmıştır.

- Diener ve ark (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği,
- Ardahan ve Çalışkan (2017) tarafından geliştirilen “Bireyleri Spor Festivallerine Katılmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği geçerlilik ve güvenirlik çalışması: RUNATOLIA örneği”
- Ardahan ve Çalışkan (2018) tarafından geliştirilen “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bu Faktörlerin Katılımcıların Yaşam Doyumları ve Başarı Algılarıyla Karşılaştırılması”
- Ardahan ve Akdeniz (2019) tarafından geliştirilen “Bireyi Rekreatif Tenise Başlamaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi”

Bu ölçeklerde bulunmayan sorular için bireyin hangi motivasyon kaynaklarıyla hayatını koşuya adanmış olduğunu açıklamak, yaşadığı fiziksel, psikolojik ve sosyal zorlukları aşmasını sağlayan faktörlerin neler olduğunu belirlemek için bu alanda uzman iki akademisyen, Türkiye Atletizm Federasyonunda görevli iki milli takım antrenörü ve federasyonca yetkilendirilmiş masterlar kurulundaki iki üyenin değerli görüşleri alınmıştır.

Ölçek, 35 yaş üstü bireyleri ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşuya motive edebilecek faktörleri içeren (1) Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme, (2) Kişisel Gelişim, (3) Uzaklaşma, (4) İyi oluş (Well-Being), (5) Fiziksel Sağlık, (6) Beğenilme/Takdir Edilme, (7) Örnek Olma, (8) Rekabet, (9) Kendini ifade etme, (10) Finansal / Finansal Olmayan Faydalar gibi 10 alt boyut ve toplam 44 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler psikolojik boyut üzerine bireyleri yerleştirme yaklaşımlarına göre hazırlanmış, denek tepkilerine dayanarak bireyleri ölçekleme yöntemlerinden Likert Tipi Ölçek Geliştirme tercih edilmiştir. “Kesinlikle Katılıyorum (5)” ve “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir.

Üçüncü bölümde ise katılımcılara Türkçe geçerlik güvenirliği Keldal tarafından gerçekleştirilmiş olan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMIOÖ-KF) uygulanmıştır. Bireylerin mental iyi oluşlarını değerlendiren ölçek Tennant ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Beşli likert ile değerlendirme yapılmaktadır. “1: Hiç Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Biraz katılıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum” şeklindedir. Ölçek 14 madde oluşmaktadır ve en düşük 14 puan, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Mental İyi Oluşun yüksek olması alınan puanların yüksek olmasına bağlıdır. Keldal tarafından geliştirilen Türkçe uyarlamasında ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirtilmiş, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0,92’dir. Ölçek maddelerin faktör yük değerleri madde analizinde 0,55-0,82 arasında değişkenlik göstermektedir (Keldal, 2015).

2.10. Bulgular

Ölçeğimizin soru maddelerinin birbiri ile uyumu, birbirini tamamlaması ve toplu halde bir bütün oluşturup oluşturmadığını anlamak için yaptığımız AFA yapı geçerliliği faktör analizi uygulanmıştır. Ortaya çıkacak faktör analizi sonucunda faktörler arası ilişki olması beklenmediği için basit yapıya ulaşmada faktör yükleri matrisinin sütunlarına öncelik veren dik döndürme yöntemlerinden Varimax döndürme yöntemi tercih edilmiştir. Korelasyon tablosu üzerinden maddeler değerlendirildiğinde faktör soruları arasında genel anlamda yapı geçerliliği ve tutarlı olduğu, determinasyon katsayısı incelendiğinde çoklu bağlantılı problemi olmadığı gözlenmiştir. Tablo-2-1’den de görülebileceği gibi, Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterlilik

Ölçümü (KMO) göre örneklemimiz 0,91 olarak mükemmel kategorisinde uygun bulunmuş ve örneklem büyüklüğü AFA için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bu değer Field (2009) tarafından 0.50 üzeri olduğunda yeterli görülmekte ve 0.90 ve üzeri “mükemmel” kategorisinde sınıflanmaktadır. Her bir madde için hesaplanan KMO değerleri incelendiğinde örneklem için belirlenen 0.45 ve üzeri istenilen varyans değerinin altında ölçek maddesi yoktur.

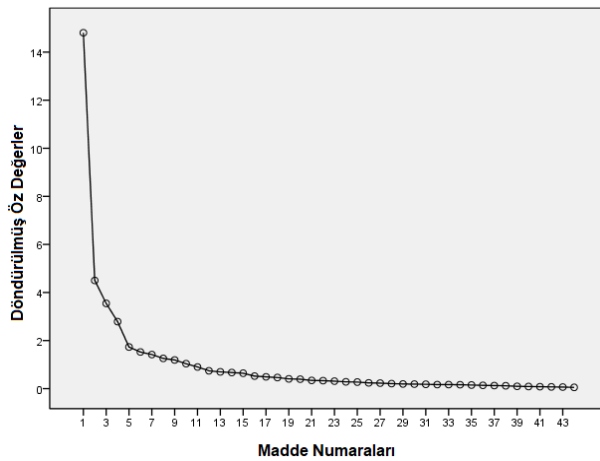
Tablo 2.12 Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü											0,919	
Yaklaşık Ki-kare											16417,060	
Bartlett Küresellik Testi											946	
Anlamlılık											,000	
Madde Numaraları	Faktör Yüklere										Ortak Varyans	X±SS
	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10		
KGB01	,866										,854	3,25±1,33
KGB02	,854										,822	3,27±1,32
KGB03	,849										,812	3,59±1,29
KGB04	,837										,787	3,48±1,32
KGB05	,694										,653	3,81±1,18
KGB06	,650										,642	3,98±1,18
KGB07	,499										,473	2,91±1,36
KSG01		,808									,827	4,17±1,11
KSG02		,786									,811	4,23±1,02
KSG03		,767									,811	4,26±1,04
KSG04		,763									,753	3,92±1,14
KSG05		,552									,680	4,09±1,09
KSG06		,524									,744	4,30±0,99
IOL01			,853								,912	4,58±0,90
IOL02			,840								,875	4,55±0,90
IOL03			,832								,881	4,49±0,95
IOL04			,714								,655	4,29±1,07
IOL05			,540								,761	4,38±0,96
UZK01				,848							,792	3,45±1,40
UZK02				,821							,747	3,37±1,39
UZK03				,809							,685	2,98±1,41
UZK04				,800							,733	3,38±1,43
UZK05				,775							,648	2,94±1,42
UZK06				,588							,534	2,04±1,17
FSG01					,868						,926	4,51±0,98
FSG02					,855						,902	4,48±1,00
FSG03					,817						,853	4,37±1,02
BTE01						,860					,886	3,08±1,23
BTE02						,855					,887	3,08±1,22
BTE03						,825					,857	2,97±1,20
OOL01							,834				,877	3,99±1,17
OOL02							,833				,905	4,06±1,11
OOL03							,808				,827	3,97±1,18
RKB01								,730			,762	3,63±1,2
RKB02								,689			,835	4,00±1,02
RKB03								,615			,719	4,2±1,03
RKB04								,604			,632	3,08±1,33
KIE01									,793		,853	3,71±1,17
KIE02									,754		,793	3,47±1,21
KIE03									,705		,813	3,55±1,23
FOF01										,806	,745	1,93±1,17
FOF02										,774	,720	2,06±1,13
FOF03										,581	,569	2,93±1,31
FOF04										,559	,551	3,44±1,21
Cronbach's Alpha Değerleri	,912	,923	,925	,885	,948	,945	,937	,845	,910	,735	Ölçeğin	

Döndürülmüş Öz Değerler	4,892	4,333	4,218	4,050	3,083	2,996	2,822	2,642	2,48	2,288	Toplam Cronbach's Alpha Değeri =0,948
Döndürülmüş Varyans %'si	11,118	9,848	9,586	9,204	7,007	6,808	6,413	6,004	5,637	5,200	
Döndürülmüş Birikimli %	11,118	20,966	30,552	39,755	46,762	53,57	59,984	65,987	71,625	76,825	

Modelde Varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre Şekil 2.1'de de görülebileceği gibi, tüm maddeler öz değerleri 1'den büyük olan 10 faktörde toplanmış ve toplam varyansın %76,8'ini açıklamıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ise (0,948) olarak bulunmuştur. Buna göre faktörleşme ilişkileri doğru gerçekleşmiştir. Her grupta o maddenin korelasyon değerleri, faktörleştiği grupta en yüksektir. Elde edilen faktörler, faktörlerde yer alan maddeler, Cronbach's alpha değeri ve dönüştürülmüş öz değerler (DD); ve Faktör-1 (F1) için DD= 4,892 ve Cronbach's alpha değeri=0,912, Faktör2 (F2) için DD=4,333 ve Cronbach's alpha değeri= 0,923, Faktör-3 (F3) için DD= 4,218 ve Cronbach's alpha değeri= 0,925, Faktör-4 (F4) için DD=4,050 ve Cronbach's alpha değeri=0,885, Faktör-5 (F5) için DD= 3,083 ve Cronbach's alpha değeri= 0,948, Faktör-6 (F6) için DD= 2,996 ve Cronbach's alpha değeri= 0,945, Faktör-7 (F7) için DD= 2,822 ve Cronbach's alpha değeri= 0,937, Faktör-8 (F8) için DD= 2,642 ve Cronbach's alpha değeri= 0,845 , Faktör-9 (F9) için DD=2,48 ve Cronbach's alpha değeri= 0,910, Faktör-10 (F10) için DD= 2,288 ve Cronbach's alpha değeri= 0,735 olarak bulunmuştur .

Şekil 2.1 Scree Plot



F1: “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme” adı verilen faktör bireyin sosyalleşme arzusunu ifade etmektedir. “Koşu grubum/kulübüm kendimi önemli hissettirdiği için” “Koşu grubumu/kulübümü temsil fırsatı yakaladığım için” “Koşu grubu/kulübü sporcularıyla ortak idealleri paylaştığımız için” “Kulübümdeki / Koşu grubumdaki insanlarla beraber olmak için”

“Arkadaşlarımla beraber olabildiğim için.” “Aynı şeyleri yapmaktan keyif alan yeni insanlarla tanışmak için” ve “Ailemle beraber olabildiğim için” maddelerinden oluşmaktadır.

F2: “Kişisel Gelişim” adı verilen faktör bireyin kendini geliştirme arzusunu ifade etmektedir. “Potansiyelimden farkına varmamı sağladığı için” “Hayatıma yeni bir boyut kazandırdığı için” “Kendimi gerçekleştirdiğime inandığım için” “Yeni beceriler edinip onları kullandığım için” “Daha azimli olmamı sağladığı için” “Mücadele gücümü arttırdığı için” maddelerinden oluşmaktadır.

F3: “Uzaklaşma” adı verilen faktör bireyin işinden, ailesinden, okulundan, günlük rutininin uzaklaşmasını ifade etmektedir. “Günlük yaşamın sorun ve sorumluluklarından bir süreliğine uzaklaşmak için” “Günlük hayatımdan bir süreliğine uzak kalmak için” “Etrafımdaki insanlardan bir süreliğine uzaklaşmak için” “Günlük yaşantımdaki dedikodu ve söylentilerden bir süreliğine uzak olmak için” “İşten bir süreliğine uzak kalmak için” “Ailemden bir süreliğine uzak kalmak için” maddelerinden oluşmaktadır.

F4: “İyi oluş (Well-Being)” adı verilen faktör ile bireyin mental olarak iyi hissetmesini ifade etmektedir. “Kendimi daha mutlu hissettiğim için” “Ruhsal sağlığımı olumlu etkilediği için” “Yenilenmiş ve tazelenmiş hissettiğim için” “Zihnimi yavaşlatmak ve dinginleştirmek istediğim için” “Daha dayanıklı olmamı sağladığı için” maddelerinden oluşmaktadır.

F5: “Fiziksel Sağlık” adı verilen bu faktör bireyin fiziksel olarak kendini iyi hissetmesini ifade eder. “Fiziksel sağlığımı koruduğu ve geliştirdiğine inandığım için” “Daha enerjik ve zinde olmamı sağladığı için” “Uzun yıllar koşmayı sürdürüp faydalarını alabileceğim için” maddelerinden oluşmaktadır.

F6: “Beğenilme/Takdir Edilme” adı verilen bu faktör bireyin başkaları tarafından tanınıp, sosyal statü sağlama isteğini ifade etmektedir. “Çevrem tarafından beğenildiğim için” “Başkaları tarafından takdir edildiğim için” “Sosyal statü sağladığı için” maddelerinden oluşmaktadır.

F7: “Örnek Olma” adı verilen bu faktör bireyin başkalarına örnek olma isteğini ifade etmektedir. “Yakın çevremdeki bireylere örnek olmak için” “Toplumdaki bireylere örnek olmak için” “Aile bireylerine örnek olmak için” maddelerinden oluşmaktadır.

F8: “Rekabet” adı verilen bu faktör bireyin hem kendisi hem de başkalarıyla olan rekabet duygusunu ifade eder. “Başarıya odaklanmamı sağladığı için” “Mücadele ruhunu geliştirdiğini için” “Başkalarıyla yarışmak için” “Kendimle rekabet ettiğimi için” maddelerinden oluşmaktadır.

F9: “Kendini ifade etme” adı verilen bu faktör bireyin kendini ifade etme ihtiyacını belirtmektedir. “Kim olduğumu keşfetmemi sağladığı için” “Kendimi daha iyi ifade ettiğim

için” “Becerilerimi ve yeteneklerimi göstermek için en doğru yol olduğuna inandığım için” maddelerinden oluşmaktadır.

F10: “Finansal / Finansal olmayan Faydalar” adı verilen bu faktör bireyin koşarak sağladığı veya sağlamayı amaçladığı maddi faydaları ifade etmektedir. “Koşu hakkındaki uzmanlığımın bana maddi kazanç sağladığı/kazandıracağı için” “Yeni iş bağlantıları kurmamı kolaylaştıracağı için.” “Sosyal sorumluluk projelerine bağış toplamak için.” “İş/hayat verimimi arttırdığı için” maddelerinden oluşmaktadır.

AFA ile elde edilen faktörler Tablo 2.2’de verildiği gibi isimlendirilmişlerdir.

Tablo 2.2 Madde Kodu ve Açıklamaları

Madde Kodu	Madde Açıklaması
KGB01	Koşu grubum/kulübüm kendimi önemli hissettirdiği için
KGB02	Koşu grubumu/kulübümü temsil fırsatı yakaladığım için
KGB03	Koşu grubu/kulübü sporcularıyla ortak idealleri paylaştığımız için
KGB04	Kulübümdeki / Koşu grubumdaki insanlarla beraber olmak için
KGB05	Arkadaşlarımla beraber olabildiğim için.
KGB06	Aynı şeyleri yapmaktan keyif alan yeni insanlarla tanışmak için
KGB07	Ailemle beraber olabildiğim için.
KSG01	Potansiyelimden farkına varmamı sağladığı için
KSG02	Hayatıma yeni bir boyut kazandırdığı için
KSG03	Kendimi gerçekleştirdiğime inandığım için
KSG04	Yeni beceriler edinip onları kullandığım için
KSG05	Daha azimli olmamı sağladığı için
KSG06	Mücadele gücümü arttırdığı için
IOL01	Kendimi daha mutlu hissettiğim için
IOL02	Ruhsal sağlığımı olumlu etkilediği için
IOL03	Yenilenmiş ve tazelenmiş hissettiğim için
IOL04	Zihnimin yavaşlatmak ve dinginleştirmek istediğim için
IOL05	Daha dayanıklı olmamı sağladığı için
UZK01	Günlük yaşamın sorun ve sorumluluklarından bir süreliğine uzaklaşmak için
UZK02	Günlük hayatımdan bir süreliğine uzak kalmak için
UZK03	Etrafımdaki insanlardan bir süreliğine uzaklaşmak için
UZK04	Günlük yaşamımdaki dedikodu ve söylentilerden bir süreliğine uzak olmak için
UZK05	İşten bir süreliğine uzak kalmak için
UZK06	Ailemden bir süreliğine uzak kalmak için
FSG01	Fiziksel sağlığımı koruduğu ve geliştirdiğine inandığım için
FSG02	Daha enerjik ve zinde olmamı sağladığı için
FSG03	Uzun yıllar koşmayı sürdürüp faydalarını alabileceğim için
BTE01	Çevrem tarafından beğenildiğim için
BTE02	Başkaları tarafından takdir edildiğim için
BTE03	Sosyal statü sağladığı için
OOL01	Çevrem tarafından beğenildiğim için
OOL02	Başkaları tarafından takdir edildiğim için
OOL03	Sosyal statü sağladığı için
RKB01	Başarıya odaklanmamı sağladığı için
RKB02	Mücadele ruhunu geliştirdiğini için
RKB03	Başkalarıyla yarışmak için
RKB04	Kendimle rekabet ettiğimi için
KIE01	Kim olduğumu keşfetmemi sağladığı için
KIE02	Kendimi daha iyi ifade ettiğim için
KIE03	Becerilerimi ve yeteneklerimi göstermek için en doğru yol olduğuna inandığım için
FOF01	Koşu hakkındaki uzmanlığımın bana maddi kazanç sağladığı/kazandıracağı için
FOF02	Yeni iş bağlantıları kurmamı kolaylaştıracağı için.

FOF03	Sosyal sorumluluk projelerine bağış toplamak için
FOF04	İş/hayat verimimi arttırdığı için

Tablo 2.1 incelendiğinde elde edilen ki-kare X^2 değeri, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini, faktör analizine ait diğer bir sayıltının gerçekleştiğini göstermektedir. Ayrıca Barlett testi sonucunda $X^2=16417,06$; $p<0.05$ olarak bulunmuş ve bu bulgu maddeler arasındaki korelasyonların AFA için yeterince büyük olduğunu göstermiştir. Her bir ölçek sorusunun varyansa olan katkısı Tablo 2.1 de belirtilmiştir.

AFA sonucunda 44 maddeden oluşan 10 faktörlü bir yapıdan oluşan CBZKÖ, 10 faktör ile toplam varyansın %76,825'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Buna göre CBZKÖ'nin geçerli özellik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca alt boyutlardan ilki varyansın %11,118'ini, ikincisi ise %9,848'sini açıklamaktadır. Analiz sonucunda elde edilen Total Variance Explained (Açıklanan Toplam Varyans) Tablosu Tablo 2.1'de gösterilmektedir.

Tablo 2.1'de maddelerin faktörlere göre dağılımı ve faktör yükleri verilmiştir. Faktör yükleri en yüksek 0.866 en düşük ise 0,499 şeklinde verilmiştir. Özet olarak ideal faktör yükleri olarak 0.40 ve üzeri olarak kabul edilirse (Field, 2009:666), maddelerin faktörlere önemli katkı yaptığı belirlenmiştir. Maddelerin faktörlerle korelasyon değerleri Tablo-2.3'de verilmiştir. Tablodan da görüleceği gibi her maddenin en yüksek korelasyon değeri faktörleştiği yerdedir. Bu da yapılan çalışmanın güvenilirliğini göstermektedir (Field, 2009).

Tablo 2.3 Madde Faktör Korelasyon Tablosu

Maddeler / Faktörler	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10
KGB01	,884**	,340**	,270**	,202**	,199**	,411**	,290**	,396**	,359**	,341**
KGB02	,864**	,318**	,275**	,166**	,210**	,378**	,315**	,361**	,332**	,355**
KGB03	,887**	,425**	,350**	,189**	,266**	,304**	,338**	,334**	,274**	,297**
KGB04	,857**	,376**	,341**	,238**	,242**	,312**	,311**	,353**	,301**	,312**
KGB05	,793**	,468**	,397**	,225**	,306**	,321**	,378**	,356**	,303**	,267**
KGB06	,763**	,509**	,455**	,233**	,368**	,314**	,380**	,359**	,376**	,281**
KGB07	,619**	,280**	,114*	,069	,131**	,314**	,350**	,289**	,278**	,279**
KSG01	,419**	,894**	,561**	,285**	,407**	,262**	,400**	,479**	,415**	,244**
KSG02	,417**	,872**	,587**	,267**	,450**	,213**	,388**	,413**	,358**	,180**
KSG03	,443**	,894**	,571**	,253**	,431**	,311**	,453**	,524**	,435**	,242**
KSG04	,449**	,841**	,505**	,244**	,410**	,284**	,404**	,449**	,410**	,234**
KSG05	,333**	,793**	,596**	,195**	,509**	,289**	,363**	,538**	,404**	,265**
KSG06	,358**	,811**	,728**	,207**	,578**	,255**	,409**	,512**	,381**	,246**
IOL01	,337**	,616**	,943**	,179**	,592**	,160**	,396**	,388**	,281**	,122*
IOL02	,329**	,595**	,928**	,190**	,578**	,161**	,372**	,394**	,277**	,129**
IOL03	,374**	,616**	,934**	,206**	,567**	,157**	,408**	,371**	,257**	,186**
IOL04	,336**	,482**	,805**	,316**	,412**	,125*	,266**	,307**	,210**	,170**
IOL05	,308**	,745**	,801**	,170**	,637**	,168**	,368**	,445**	,299**	,158**
UZK01	,207**	,266**	,269**	,865**	,127**	,186**	,162**	,241**	,316**	,233**
UZK02	,170**	,292**	,306**	,842**	,100*	,074	,078	,209**	,237**	,207**
UZK03	,154**	,189**	,147**	,818**	,039	,149**	,079	,233**	,280**	,249**
UZK04	,268**	,326**	,288**	,832**	,130**	,229**	,193**	,312**	,348**	,234**
UZK05	,174**	,199**	,170**	,794**	-,008	,045	,009	,170**	,192**	,188**
UZK06	,122*	,062	-,047	,606**	-,158**	,159**	-,057	,115*	,133**	,185**
FSG01	,284**	,511**	,615**	,064	,969**	,186**	,358**	,356**	,299**	,210**

FSG02	,269**	,512**	,602**	,040	,955**	,193**	,340**	,322**	,285**	,184**
FSG03	,303**	,528**	,581**	,055	,932**	,210**	,390**	,417**	,319**	,207**
BTE01	,375**	,307**	,170**	,171**	,218**	,956**	,416**	,457**	,511**	,398**
BTE02	,379**	,299**	,176**	,152**	,210**	,957**	,429**	,490**	,515**	,399**
BTE03	,433**	,295**	,151**	,176**	,158**	,934**	,396**	,461**	,516**	,423**
OOL01	,378**	,435**	,375**	,093	,356**	,419**	,950**	,493**	,435**	,321**
OOL02	,397**	,461**	,410**	,076	,376**	,417**	,960**	,528**	,421**	,319**
OOL03	,400**	,443**	,372**	,118*	,347**	,398**	,920**	,478**	,378**	,324**
RKB01	,409**	,490**	,345**	,219**	,305**	,428**	,449**	,871**	,502**	,344**
RKB02	,352**	,609**	,466**	,240**	,422**	,372**	,530**	,885**	,576**	,312**
RKB03	,314**	,546**	,490**	,293**	,425**	,326**	,477**	,824**	,501**	,295**
RKB04	,353**	,302**	,186**	,167**	,170**	,493**	,334**	,760**	,417**	,223**
KIE01	,334**	,439**	,283**	,305**	,307**	,459**	,403**	,530**	,929**	,437**
KIE02	,356**	,385**	,249**	,268**	,269**	,502**	,397**	,504**	,918**	,412**
KIE03	,390**	,478**	,295**	,308**	,299**	,534**	,406**	,606**	,917**	,399**
FOF01	,216**	,080	,020	,130**	,061	,335**	,232**	,257**	,314**	,761**
FOF02	,315**	,174**	,106*	,194**	,144**	,388**	,219**	,296**	,336**	,778**
FOF03	,335**	,206**	,140**	,223**	,188**	,308**	,305**	,192**	,314**	,742**
FOF04	,258**	,361**	,251**	,260**	,229**	,257**	,257**	,308**	,386**	,713**

Doğrulamalı faktör analizi daha önce tanımlanmış ve sınırlandırılmış bir yapının, bir model olarak doğrulanıp doğrulanmadığının test edildiği bir analizdir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010: 218). Ölçeğimiz gelişme aşamasında olduğu için Doğrulamalı Faktör Analizi bu ölçeğin kullanıldığı başka veri seti üzerinden yapılması daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

Tablo 2.4 Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü

Örneklem Yeterlilik Ölçümü		0,53	
	Yaklaşık Ki-kare	4766,079	
Bartlett Küresellik Testi	Serbestlik derecesi	91	
	Anlamlılık	,000	
Maddeler	Faktör Yüğü	Ortak Varyans	X±SS
Gelecekle ilgili iyimserim	,859	,483	3,98±0,95
Kendimi işe yarar faydalı hissediyorum	,848	,540	4,18±0,86
Kendimi rahatlamış hissediyorum	,847	,647	4,47±0,69
Diğer insanlara karşı ilgiliiyim	,845	,479	4,02±0,98
Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var	,840	,576	4,13±0,9
Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim	,815	,717	4,28±0,81
Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum	,814	,662	4,31±0,77
Kendimden memnunum	,809	,720	4,35±0,75
Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum	,804	,624	4,07±0,93
Kendime güveniyorum	,790	,738	4,46±0,74
Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum	,759	,664	4,45±0,77
Sevildiğimi hissediyorum	,735	,655	4,26±0,82
Yeni şeylere karşı ilgiliiyim	,695	,706	4,32±0,83
Neşeli hissediyorum	,692	,715	4,35±0,8
Ölçeğin Toplam Cronbach's Alpha Değeri =			0,954
Varyansın Açıklanma Oranı=			63,758

Doğrulamalı faktör analizi için uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının $(3036.36 / 857 = 3,5430)$ 5'in altında "Orta Düzeyde Uyum" değerine sahip olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA= 0.079, SRMR= 0.081, GFI= 0.75, NFI= 0.94, RFI= 0.93, CFI= 0.96 ve IFI= 0.96 olarak bulunmuştur. NFI, RFI'nın 0.90'nın üstünde olması "İyi Düzeyde Uyum" olduğunu göstermektedir. GFI'de

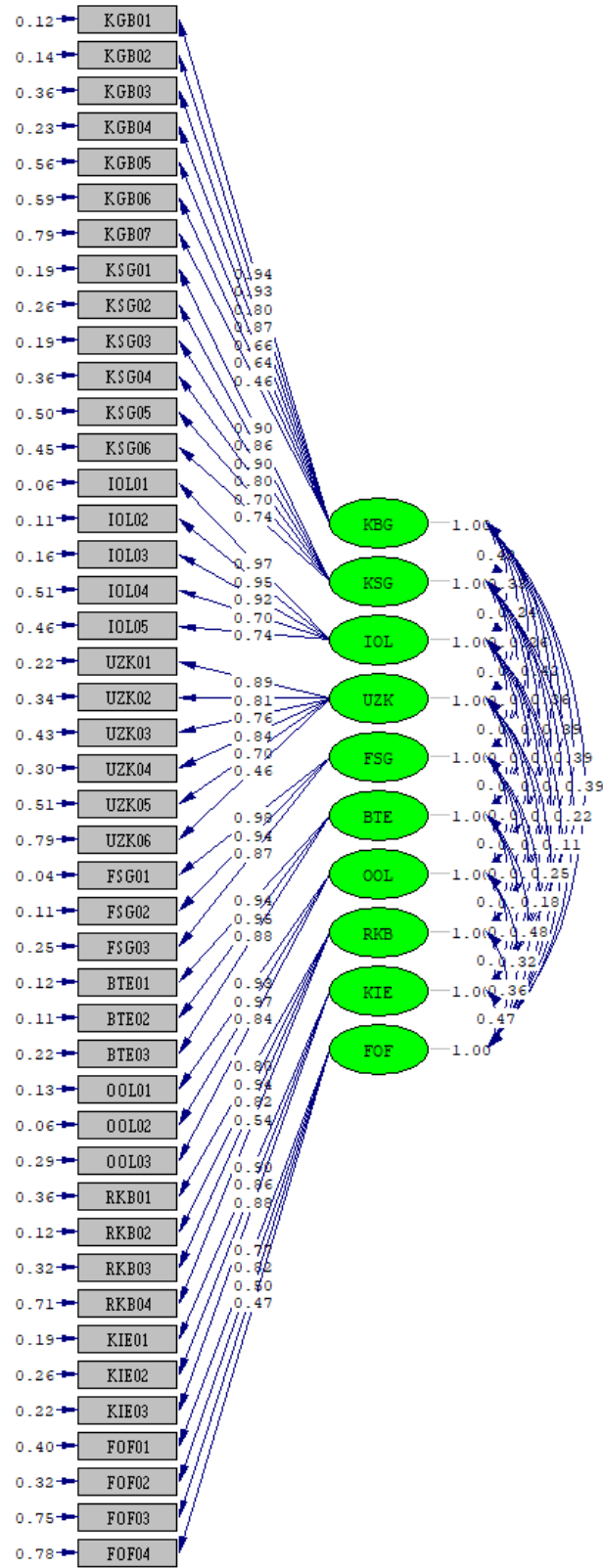
“Orta Düzeyde Uyum” var iken, CFI ve IFI indekslerinde “Mükemmel Uyum” vardır. SRMR ve RMSEA’da “İyi Düzeyde Uyum” vardır.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir. Aşağıda geliştirilen ölçeğe ait faktörler ve maddelere ilişkin standartlaştırılmış parametre tahminlerinin yer aldığı Yapısal Eşitlik Modeli aşağıdaki Şekil 2.2.’de verilmiştir.

Tablo-2.4 ’den de görülebileceği gibi, Mental iyi oluş Ölçeğinin Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü (KMO) göre örneklemimiz 0,953 olarak mükemmel kategorisinde uygun bulunmuş ve örneklem büyüklüğü AFA için yeterli olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi tek faktörde faktörleşmiştir.



Şekil 2.2 Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı



Chi-Square=3036.36, df=857, P-value=0.00000, RMSEA=0.079

Koşucuların cinsiyete göre dağılımı Tablo 2.5’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi çalışmaya katılanların %64,4’ü erkek, %35,6’sı kadındır.

Tablo 2.5 Cinsiyete Göre Dağılım

Cinsiyet	Frekans	%
Erkek	264	64,4
Kadın	146	35,6
Toplam	410	100,0

Koşucuların yaş aralıklarına göre dağılımı Tablo 2.6’da verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi çalışmaya katılanların %25,9’u masterlar yaş grubunda en alt yaş grubu olan 35-39 yaş aralığındadır. Örneklemde en fazla temsil edilen yaş aralığı %44.6 ile 40-49 yaş aralığında koşanlardır. 50-59 yaş aralığında koşanlar %20 ve 60 yaş üstü koşanlar %9.5 ile temsil edilmektedir.

Tablo 2.6 Yaş Aralıklarına Göre Dağılım

Yaş Aralık	Frekans	%
35-39	106	25,9
40-49	183	44,6
50-59	82	20,0
60 ve üstü	39	9,5
Toplam	410	100,0

Master Sporcu olmadan daha önce de yarışan /yarışmayan koşucuların yaş aralıklarına göre dağılımı Tablo-2.6-1 de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi çalışmaya katılanların 35-39 yaş aralığında olanlardan 59 tanesi master sporcu olmadığı yıllarda da yarışmış, 47 tanesi daha önceki yıllarda yarışmamıştır. 40-49 Yaş aralığında olanlardan 101 tanesi master sporcu olmadığı yıllarda da yarışmış, 82 tanesi daha önceki yıllarda yarışmamıştır. 50-59 yaş aralığında olanlardan 41 tanesi master sporcu olmadığı yıllarda da yarışmış, 41 tanesi daha önceki yıllarda yarışmamıştır. 60 ve üstü yaş aralığında olanlardan 23 tanesi master sporcu olmadığı yıllarda da yarışmış, 16 tanesi daha önceki yıllarda yarışmamıştır.

Tablo 2.6.1 Daha Önce Yarışan /Yarışmayan Sporcuların Yaş Aralıklarına Göre Dağılım

Daha Önce Yarışan /Yarışmayan Sporcuların Yaş Aralıkları	35-39 Yaş	40-49 Yaş	50-59 Yaş	60 ve üstü	Toplam
Evet	59	101	41	23	224
Hayır	47	82	41	16	186
Toplam	106	183	82	39	410

Koşucuların medeni duruma göre dağılımı Tablo 2.7’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi çalışmaya katılanların %61’i evli, %39’u bekârdır.

Tablo 2.7 Medeni Duruma Göre Dağılım

Medeni Durum	Frekans	%
Evli	250	61
Bekar	160	39
Toplam	410	100,0

Koşucuların öğrenim durumlarına dağılımı Tablo-2.8’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi çalışmaya katılanların %15,1’i lise dengi ve altı, %54,4’ü ön lisans/lisans, %30,5 yüksek lisans/doktora mezunudur.

Tablo 2.8 Öğrenim Duruma Göre Dağılım

Öğrenim Durumu	Frekans	%
Lise Dengi ve Altı	62	15.1
Yüksek Lisans/Doktora	125	30.5
Ön Lisans/Lisans	223	54,4
Toplam	410	100,0

Koşucuların çalışma hayatlarına göre dağılımı Tablo-2.9’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi çalışmaya katılanlar en fazla %33.4 ile özel sektörde çalışmaktadır. Kamu Sektörü % 22,8 Serbest meslek veya kendi işinde çalışanlar %20.4, Emekliler %16.8, çalışmayanlar ise %6.6’dır.

Tablo 2.9 Çalışma Hayatlarına Göre Dağılım

Çalışma Hayatı	Frekans	%
Özel Sektör	137	33,4
Kamu Sektörü	93	22,8
Serbest Meslek / Kendi İşim	84	20,4
Emekli	69	16,8
Çalışmıyorum	27	6.6
Toplam	410	100,0

Koşucuların bireysel gelirlerine göre dağılımı Tablo-2.10’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi 5000 TL ve altı geliri olanlar %11.5, 5001 TL – 10000 TL arası geliri olanlar %39,5, 10001 TL – 20000 TL arası %31, 20001 TL ve üzeri %18,3 ‘dür.

Tablo 2.10 Bireysel Gelir

Bireysel Gelir	Frekans	%
5000 TL ve altı	47	11,5
5001 TL -10000 TL	161	39,5
100001 TL – 20000 TL	127	31,0
200001 TL – daha fazlası	75	18,3
Toplam	410	100,0

Koşucuların hane çalışan sayısına göre dağılımı Tablo-2.11’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi başka çalışan olmadığı %38,8, bir kişi %48,3, iki kişinin olduğu %7,6, üç ve üstü kişinin çalıştığı %5,3’dür.

Tablo 2.11 Hane Çalışan Sayısı

Bireysel Gelir	Frekans	%
Başka Çalışan Yok	159	38,8
Bir Kişi	198	48,3
İki Kişi	31	7,6
Üç ve Üstü Çalışan	22	5,3
Toplam	410	100,0

Koşucuların hane gelirine göre dağılımı Tablo 2.12’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi 7.500 TL ve Altı gelire sahip olan %12,0, 7.501 - 15.000 TL arası gelire sahip olan % 32,7, 15.001 - 22.500 TL %24,9, 22.501 - 30.000 TL arası gelire sahip olan %14,4, 30.001 TL ve üstü gelire sahip olan %16,1’dir.

Tablo 2.12 Hane Geliri

Hane Geliri	Frekans	%
7.500 TL ve Altı	49	12,0
7.501 - 15.000 TL	134	32,7
15.001 - 22.500 TL	102	24,9
22.501 - 30.000 TL	59	14,4
30.001 TL ve Üstü	66	16,1
Toplam	410	100,0

Koşucuların PT/Antrenör İle Çalışma Durumuna göre dağılımı Tablo 2.13’de verilmiştir. Sürekli PT/Antrenör ile çalışanlar %18,3, İhtiyaç duydukça PT/Antrenör ile çalışanlar%20,7, kendi antrenman programımı yazabildiği için PT/Antrenöre ihtiyaç duymayanlar %29,8, PT/Antrenör ile çalışmayıp bir antrenman programı takip etmeyenler %31,2’dir.

Tablo 2.13: PT/Antrenör İle Çalışma Durumu

PT/Antrenör İle Çalışma Durumu	Frekans	%
Sürekli PT/Antrenör ile Çalışıyorum.	75	18,3
İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör İle Çalışıyorum.	85	20,7
PT/Antrenöre İhtiyaç Duymuyorum. Kendi Antrenman Programımı yazabiliyorum.	122	29,8
PT/Antrenör İle Çalışmıyorum. Bir Antrenman Programı takip etmiyorum.	128	31,2
Toplam	410	100,0

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin PT/Antrenör İle Çalışma Durumuna göre karşılaştırılması Tablo 2.13.1’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin PT/Antrenör İle Çalışma Durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.13.1 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin PT/Antrenör İle Çalışma Durumuna göre karşılaştırılması

Faktörler	PT/Antrenör ile Çalışma Durumu	Ort±SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	3,25±1,17	1,969	,118
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	3,45±0,97		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	3,45±0,94		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	3,61±1,07		
Kişisel Gelişim	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	4,03±1,14	1,191	,313
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	4,27±0,69		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	4,20±0,88		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	4,1±0,90		
İyi oluş	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	4,31±1,03	1,225	,300
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	4,56±0,59		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	4,48±0,84		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	4,44±0,85		
Uzaklaşma	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	3,03±1,06	,019	,997
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	3,00±1,08		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	3,01±1,11		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	3,03±1,11		
Fiziksel Sağlık	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum	4,34±1,09	,713	,544
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	4,54±0,73		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	4,48±0,99		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	4,42±0,96		
Beğenilme Takdir Edilme	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum	2,92±1,15	,414	,743
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	3,04±1,07		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	3,03±1,21		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	3,11±1,17		
Örnek Olma	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	3,76±1,16	1,541	,203
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	4,07±1,05		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	4,08±1,04		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	4,02±1,11		
Rekabet	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	3,82±1,02	,650	,583
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	3,70±0,91		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	3,76±0,93		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	3,64±0,96		
Kendini ifade etme	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	3,66±1,25	,610	,609
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	3,65±1,10		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	3,57±1,07		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	3,48±1,07		
Finansal olan-olmayan faydalar	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	2,41±0,93	1,683	,170
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	2,72±0,84		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	2,63±0,91		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	2,56±0,91		
Mental iyi oluş	Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.	4,16±0,73	,703	,551
	İhtiyaç Duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum	4,31±0,57		
	Kendi Antrenman Programımı Yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum	4,27±0,62		
	PT/Antrenör ile çalışmıyorum. Bir Antrenman programı takip etmiyorum	4,25±0,70		

Koşucuların PT/Antrenör İle Çalışma Bütçesine göre dağılımı Tablo 2.13.2’de verilmiştir. PT/Antrenör için harcama yapmayanlar %77,8, 5000 TL ve altı harcama yapanlar %13,4 ve 5001 TL ve üstü harcama yapanlar %8,8’dir. PT/Antrenör bütçesi için harcama yapanların ortalama harcama tutarları $5.912,08 \pm 5.773,74$ ’dir. Örneklemimiz içinde PT/Antrenör ile çalışan 160 koşucunun 75 tanesi PT/Antrenörlük hizmetini ücretsiz almaktadır. Geriye kalan koşuculardan 49 tanesi 5.000 TL ve Altı, 36 tanesi 5.001-10.000 TL bütçe ayırmaktadır.

Tablo 2.13.2 PT/ Antrenör Çalışma Durumu Bütçesi

PT/Antrenör İle Çalışma Durumu	Frekans	%
Harcama Yapmıyorum	319	77,8
5.000 TL ve altı	55	13,4
5.001 TL ve Üstü	36	8,8
Toplam	410	100,0

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart S.
PT/ Antrenör Ortalama Harcama	1.000,00	40.000,00	5.912,08	5.773,74

	Ücretsiz PT/Antrenör	5.000 TL ve Altı	5.001-10.000 TL	Toplam Kişi Sayısı
PT/Antrenör ile Çalışan Sayısı	75	49	36	160

Koşucuların PT/Antrenör ile çalışma bütçesinin branş tecrübesine göre dağılımı Tablo 2.13.3’de verilmiştir. PT/Antrenör için harcama bütçesi tecrübe arttıkça kısa ve orta mesafe koşucuları için artmaktadır. Uzun ve ultra mesafelerde ise koşuya ilk başladıktan 2-5 yıl aralığına kadar artış varken, 5 yıl ve üzeri tecrübeye sahip koşucularda PT/Antrenör İle çalışma bütçesinde önceki yıllara göre azalma vardır.

Tablo 2.13.3: PT/Antrenör ile çalışma bütçesinin branş tecrübesine göre dağılımı

Yarışma Mesafesi	Yarışma yılı	5.000 TL ve Altı	5.001 - 10.000 TL
Kısa Mesafe	1 Yıl ve Altı	4	0
	2 - 5 Yıl	4	2
	5 Yıl ve Üstü	8	4
Orta Mesafe	1 Yıl ve Altı	5	0
	2 - 5 Yıl	8	1
	5 Yıl ve Üstü	7	2
Uzun Mesafe	1 Yıl ve Altı	5	7
	2 - 5 Yıl	24	14
	5 Yıl ve Üstü	16	10
Ultra Mesafe	1 Yıl ve Altı	7	10
	2 - 5 Yıl	16	9
	5 Yıl ve Üstü	6	4
Toplam		110	63

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin PT/Antrenör Harcamalarına göre karşılaştırılması Tablo 2.13.4’de verilmiştir.

CBZKÖ’nde “Kişisel Gelişim” faktörü dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur. “Kişisel Gelişim” faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık harcama yapmayan koşucular ile 5.001 - 10.000 TL arası harcama yapan koşucular arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark 5.001 - 10.000 TL arası harcama yapan koşucuların lehinedir.

Mental İyi Oluş Ölçeğinin PT/Antrenör harcamalarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılık vardır. İstatistiki anlamlı farklılık harcama yapmayan koşucular ile 5.000 TL ve Altı arası harcama yapan koşucular arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark harcama yapmayan koşucuların lehinedir.

Tablo 2.13 4 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin PT/Antrenör Harcamalarına göre karşılaştırılması

Faktörler	PT Harcama	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Harcama		1,571	,209
	Yapmıyor	3,5±1,01		
	5.000 TL ve Altı	3,42±1,09		
	5.001 - 10.000 TL	3,18±1,21		
Kişisel Gelişim	Harcama		3,580	,029
	Yapmıyor	4,22±0,83		1-3
	5.000 TL ve Altı	3,99±1,02		
	5.001 - 10.000 TL	3,86±1,28		
İyi oluş	Harcama		1,919	,148
	Yapmıyor	4,49±0,76		
	5.000 TL ve Altı	4,25±1,08		
	5.001 - 10.000 TL	4,42±1,06		
Uzaklaşma	Harcama		,111	,895
	Yapmıyor	3,03±1,09		
	5.000 TL ve Altı	2,96±1,06		
	5.001 - 10.000 TL	3,06±1,14		
Fiziksel Sağlık	Harcama		2,845	,059
	Yapmıyor	4,5±0,87		
	5.000 TL ve Altı	4,19±1,24		
	5.001 - 10.000 TL	4,34±1,1		
Beğenilme Takdir Edilme	Harcama		2,217	,110
	Yapmıyor	3,09±1,14		
	5.000 TL ve Altı	2,93±1,12		
	5.001 - 10.000 TL	2,69±1,33		
Örnek Olma	Harcama		2,893	,057
	Yapmıyor	4,07±1,03		
	5.000 TL ve Altı	3,7±1,31		
	5.001 - 10.000 TL	3,88±1,2		
Rekabet	Harcama		1,781	,170
	Yapmıyor	3,77±0,92		
	5.000 TL ve Altı	3,52±1,1		
	5.001 - 10.000 TL	3,61±0,92		
Kendini ifade etme	Harcama		,803	,449
	Yapmıyor	3,61±1,08		
	5.000 TL ve Altı	3,47±1,11		
	5.001 - 10.000 TL	3,41±1,31		

Finansal olan-olmayan faydalar	Harcama		,260	,771
	Yapmıyor	2,59±0,9		
	5.000 TL ve Altı	2,52±0,87		
	5.001 - 10.000 TL	2,65±1,02		
Mental iyi oluş	Harcama		4,204	,016
	Yapmıyor	4,29±0,58		1-2
	5.000 TL ve Altı	4,01±0,95		
	5.001 - 10.000 TL	4,28±0,69		

PT/Antrenör ile çalışıp çalışılmadığına göre master koşucularda oluşan kaygı durumu Tablo 2.13.5’de verilmiştir. Tablodan da görüleceği üzere Antrenman programına uyamamak, rakipleri tarafından geçilmek, yarış sonrası kürsüye çıkamamak PT/Antrenör ile çalışan koşucularda, PT/Antrenör ile çalışmayan koşuculara göre daha fazla kaygıya sebep olmaktadır.

Tablo 2.13.5 PT/Antrenör ile çalışıp çalışılmadığına göre kaygı durumu

Kaygı Durumu	PT/Antrenör ile Çalışma Durumu	Ort+SS	t	p
Antrenman Programına Uyamamak	Evet	2,86±1,03	5,358	,000
	Hayır	2,29±1,04	5,371	
Sakatlık Yüzünden Yarışa Katılamamak	Evet	3,12±0,96	1,567	,118
	Hayır	2,96±1,02	1,590	
Yarıшта Sakatlanmak	Evet	2,78±0,99	,974	,331
	Hayır	2,67±1,07	,990	
Yarışı Bitirememek	Evet	2,33±1,14	,029	,977
	Hayır	2,33±1,09	,028	
Kişisel En İyie Ulaşamamak	Evet	2,52±1,05	2,804	,005
	Hayır	2,23±1,00	2,777	
Rakipleri Tarafından Geçilmek	Evet	1,96±1,00	2,152	,032
	Hayır	1,76±0,86	2,079	
Yarış Sonrası Kürsüye Çıkamamak	Evet	1,79±0,97	2,390	,023
	Hayır	1,58±0,80	2,292	
Yaş Grubunda Rekor Kıramamak	Evet	1,73±0,93	1,803	,072
	Hayır	1,56±0,84	1,767	

Koşucuların spor malzemesi harcama durumuna göre dağılımı Tablo 2.14’de verilmiştir. Harcama yapmayanlar %6,6’dır. 4.000 TL ve altı harcama yapanlar %52,2, 4.001 - 8.000 TL harcama yapanlar %24,4, 8.001 TL ve üstü harcama yapanlar ise %16,8’dir.

Tablo 2.14 Spor Malzemesi Harcama Durumu

Spor Malzemesi Harcama Durumu	Frekans	%
Harcama Yapmıyorum	27	6,6
4.000 TL ve Altı	214	52,2
4.001 - 8.000 TL	100	24,4
8.001 TL ve Üstü	69	16,8
Toplam	410	100,0
	Minimum	Maksimum
Sporcu Beslenmesi Ortalama Harcama	150,00	100.000,00
	Ortalama	Standart S.
	5.650,91	8.711,22

Koşucuların spor salonu harcama durumuna göre dağılımı Tablo 2.15’de verilmiştir. Harcama yapmayanlar %61,2’dir. 4.000 TL ve altı harcama yapanlar %27,6, 4.001 TL ve üstü harcama yapanlar %11,2’dir. Spor Salonu harcama için harcama yapanların ortalama harcama tutarları $3.760,26 \pm 3.319,85$ ’dir.

Tablo 2.15 Spor Salonu Harcama Bütçesi

Spor Salonu Harcama Bütçesi	Frekans	%		
Harcama Yapmıyor	251	61,2		
4.000 TL ve altı	113	27,6		
4.001 TL ve üstü	46	11,2		
Toplam	410	100,0		
	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart S
Spor Salonu Ortalama Harcama	500,00	20.000,00	3.760,26	3.319,85

Koşucuların yarışmalara katılım durumuna göre dağılımı Tablo 2.16’da verilmiştir. Bütçesini belirtilmemiş olan %12,0, 5.000 TL ve Altı bütçeye sahip %50,7, 5.001 - 10.000 TL arası bütçeye sahip %23,9, 10.001 TL ve Üstü bütçeye sahip olan ise %13,4’dür. Yarışmalara katılmak için harcama yapanların ortalama harcama tutarları $7.943,5817 \pm 8.887,18$ ’dir.

Tablo 2.16 Yarışmalara Katılım Bütçesi

Yarışmalara Katılım Bütçesi	Frekans	%		
Belirtilmemiş	49	12,0		
5.000 TL ve Altı	208	50,7		
5.001 - 10.000 TL	98	23,9		
10.001 TL ve Üstü	55	13,4		
Toplam	410	100,0		
	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart S.
Yarışmalara Katılım Ortalama Harcama	500,00	70.000,00	7.943,5817	8.887,18

Koşucuların sporcu beslenmesi takviyelerine harcama bütçelerine göre dağılımı Tablo 2.17’de verilmiştir. Harcama yapmayanlar %34,4’dir. 4.000 TL ve altı harcama yapanlar %51,5, 4.001 TL ve üstü harcama yapanlar %14,1’dir. Sporcu beslenmesi ve takviye besinler için harcama yapanların ortalama harcama tutarları $5.690,91 \pm 8.711,22$ ’dir.

Tablo 2.17 Sporcu Beslenmesi Takviye Harcama Bütçesi

Sporcu Beslenmesi Takviye Harcama Bütçesi			Frekans	%
Harcama Yapmıyor			141	34,4
4.000 TL ve altı			211	51,5
4.001 TL ve üstü			58	14,1
Toplam			410	100,0
	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart S.
Sporcu Beslenmesi Takviye Ortalama Harcama	150,00	100.000,00	5.650,91	8.711,22

Kısa mesafe koşucuların örneklemdaki temsil sayıları Tablo 2.18’de verilmiştir. Kısa mesafe koşmayanlar %74,6, 1 yıl veya daha kısa zamandır koşanlar %3,2, 2 - 5 yıldır kısa mesafe koşanlar %9,5 ve 5 Yıl ve daha uzun süredir koşanlar %12,7’dir.

Tablo 2.18 Kısa Mesafe

Kısa Mesafe	Frekans	%
Kısa Mesafe Koşmuyor	306	74,6
1 Yıl ve Altı	13	3,2
2 - 5 Yıl	39	9,5
5 Yıl ve Üstü	52	12,7
Toplam	410	100,0

Orta mesafe koşucuların örneklemdaki temsil sayıları Tablo 2.19’de verilmiştir. Orta mesafe koşmayanlar %80,5, 1 yıl veya daha kısa zamandır koşanlar %3,7, 2 - 5 yıldır orta mesafe koşanlar %6,1 ve 5 yıl ve daha uzun süredir koşanlar %9,8’dir.

Tablo 2.19 Orta Mesafe

Orta Mesafe	Frekans	%
Orta Mesafe Koşmuyor	330	80,5
1 Yıl ve Altı	15	3,7
2 - 5 Yıl	25	6,1
5 Yıl ve Üstü	40	9,8
Toplam	410	100,0

Uzun mesafe koşucuların örneklemdaki temsil sayıları Tablo 2.20’de verilmiştir. Uzun mesafe koşmayanlar %19,8, 1 yıl veya daha kısa zamandır koşanlar %9,5, 2 - 5 yıldır orta mesafe koşanlar %32,7 ve 5 yıl ve daha uzun süredir koşanlar %38’dir.

Tablo 2.20 Uzun Mesafe

Uzun Mesafe	Frekans	%
Uzun Mesafe Koşmuyor	81	19,8
1 Yıl ve Altı	39	9,5
2 - 5 Yıl	134	32,7
5 Yıl ve Üstü	156	38,0
Toplam	410	100,0

Ultra mesafe koşucuların örneklemdaki temsil sayıları Tablo 2.21’de verilmiştir. Ultra mesafe koşmayanlar %55,9, 1 yıl veya daha kısa zamandır koşanlar %10,2, 2 - 5 yıldır orta mesafe koşanlar %23,2 ve 5 yıl ve daha uzun süredir koşanlar %10,7’dir.

Tablo 2.21 Ultra Mesafe

Ultra Mesafe	Frekans	%
---------------------	----------------	----------

Ultra Mesafe Koşmuyor	229	55,9
1 Yıl ve Altı	42	10,2
2 - 5 Yıl	95	23,2
5 Yıl ve Üstü	44	10,7
Toplam	410	100,0

Koşucuların hangi günler antrenman yapmayı tercih ettikleri ile ilgili bilgiler Tablo 2.22’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi Pazartesi günleri %63,2, Salı günleri %70,7, Çarşamba günleri %77,5, Perşembe günleri %68,5, Cuma günleri %65,4, Cumartesi günleri %71,7, Pazar günleri %70,2 antrenman yapmayı tercih etmektedir.

Tablo 2.22 Haftanın Antrenman Yapılan Günlerine Göre Dağılım

Haftanın Antrenman Yapılan Günleri	Frekans	%
Pazartesi	259	63,2
Salı	290	70,7
Çarşamba	311	77,5
Perşembe	281	68,5
Cuma	268	65,4
Cumartesi	294	71,7
Pazar	288	70,2

Not: Cevaplayıcılar burada birden fazla seçenek işaretleyebildikleri için her frekans n=410 değerine bölünerek bulunmuştur.

Koşucuların hafta içi kaç saat antrenman yapmayı tercih ettikleri ile ilgili bilgiler Tablo 2.23’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi %64,4 koşucu 6 saat ve altı, %35,6 koşucu ise 7 saat ve daha fazla saat antrenman yapmaktadır.

Tablo 2.23 Hafta İçi Antrenman Süresi

Hafta İçi Antrenman Süresi	Frekans	%
6 Saat ve Altı	264	64,4
7 Saat ve Üstü	146	35,6
Toplam	410	100,0

Koşucuların hafta sonu kaç saat antrenman yapmayı tercih ettikleri ile ilgili bilgiler Tablo-2.24’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi %53,4 koşucu 2 saat ve altı, %46,6 koşucu ise 3 saat ve daha fazla saat antrenman yapmaktadır.

Tablo 2.24 Hafta Sonu Antrenman Süresi

Hafta Sonu Antrenman Süresi	Frekans	%
2 Saat ve Altı	219	53,4
3 Saat ve Üstü	191	46,6
Toplam	410	100,0

Koşucuların kiminle antrenman yapmayı tercih ettikleri ile ilgili bilgiler Tablo 2.25’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi %28,5 koşu partneriyle, %7,6’sı PT/ Antrenör ile

%45,9'u aynı kulüp koşu grubu sporcularıyla %10,7 aile bireyleriyle antrenman yapmayı tercih etmektedir.

Tablo 2.25 Kiminle Antrenman Yapıldığına Göre Dağılım

Kiminle Antrenman Yapıldığı	Frekans	%
Koşu Partneri ile	117	28,5
PT Antrenör ile	31	7,6
Aynı kulüp koşu grubu sporcularıyla	188	45,9
Aile Bireylerimle	44	10,7
Yalnız	277	67,6

Not: Cevaplayıcılar burada birden fazla seçenek işaretleyebildikleri için her frekans n=410 değerine bölünerek bulunmuştur.

Koşucuların cinsiyetlere göre kiminle antrenman yapmayı tercih ettikleri ile ilgili bilgiler Tablo 2.25.1'de verilmiştir. Tablodan da görüleceği gibi koşu partneri ile koşanların %70,9'u erkek, %29,1'i Kadın, PT/Antrenör ile koşanların %48,4'ü Erkek, %51,6'sı Kadın, Kulüp/Koşu Grubu Arkadaşı ile koşanların %67'si Erkek, %33'ü Kadın, Aile Bireyleri ile birlikte koşanların %43,2'si Erkek, %56,8'i Kadın ve son olarak tek başına koşmayı tercih edenlerin %65,3'ü Erkek, %34,7'si Kadındır.

Tablo 2.25.1 Cinsiyete Göre Kiminle Antrenman Yapıldığını Dağılımı

En Çok Kiminle Koştugu	Erkek	Kadın
Koşu Partneriyle	70,9%	29,1%
PT/Antrenör ile	48,4%	51,6%
Kulüp/Koşu Grubu Arkadaşı	67%	33%
Aile Bireyleri ile birlikte	43,2%	56,8%
Yalnız	65,3%	34,7%

Koşucuların koşan diğer sporcularla nereden etkileşime geçtiği ile ilgili bilgiler Tablo-2.26'da verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi %67,3 Sosyal medya uygulamalarından, %71,5 Haberleşme uygulamalarından %3,9'u telefon ile görüşerek, %3,9'u antrenman yapma esnasında etkileşime girmeyi tercih etmektedir.

Tablo 2.26 Koşan diğer sporcularla nereden etkileşime geçiliyor.(Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.)

Etkileşim Kanalı	Frekans	%
Sosyal Medya Uygulamaları	276	67,3
Haberleşme Uygulamaları	293	71,5
Telefon	16	3,9
Antrenman yapma esnasında	16	3,9
Etkileşime geçmiyorum	5	1,2

Koşucuların en çok nerede/nerelerde antrenman yaptıkları ile ilgili bilgiler Tablo 2.27'de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi %48,5'i atletizm sahasında, %36,1'i

belediyelerin yollarda oluşturduğu koşu parkurlarında, %43,2'si yakın çevredeki parklar ve rekreasyon alanları, %24,4'ü Spor salonları, %51,2'si asfalt yol caddeler ve kaldırımlarda antrenman yapmayı tercih etmektedir.

Tablo 2.27 En Çok Nerede/Nerelerde antrenman yapılıyor (Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.)

Antrenman Yeri	Frekans	%
Atletizm Sahası	199	48,5
Belediyelerin Yollarda Oluşturduğu Koşu Parkurları	148	36,1
Yakın Çevremdeki Parklar ve Rekreasyon Alanları	177	43,2
Asfalt Yol Caddeler ve Kaldırımlar	210	51,2
Spor Salonları	100	24,4

Koşucuların ailesinde başka koşan olup olmadığı ile ilgili bilgiler Tablo 2.28'da verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi koşucuların %18,3'ünün eşi, %10,5'unun çocukları, %1,2'sinin annesi, %1,7'sinin babası, %3,7'sinin kardeşi, %4,9'unun yakın uzak diğer akrabaları koşmaktadır. %67,8'inde ise ailesinde başka koşan yoktur.

Tablo 2.28 Ailenizde başka koşan olup olmadığı (Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.)

Ailede koşan olup olmadığı	Frekans	%
Eş	75	18,3
Anne	5	1,2
Baba	7	1,7
Kardeş	15	3,7
Yakın Uzak diğer akrabalar	20	4,9
Ailede benden başka koşan yok	278	67,8
Çocuklar	43	10,5

Koşucuların koşu sporu geçmişi olup olmadığı ile ilgili bilgiler Tablo-2.29'da verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi koşucuların %54,6'sı master sporcu olmadan önce de koşucu geçmişleri vardır. %45,4'ü ise koşu sporuna 35 yaşından sonra başlamıştır.

Tablo 2.29 Spor Geçmişi

Daha Önce Yarışma Durumu	Frekans	%
Evet	224	54,6
Hayır	186	45,4
Toplam	410	100,0

Koşucuların maddi destek alıp almadığı ile ilgili bilgiler Tablo 2.30'da verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi koşucuların %87,8 si maddi destek almazken, %12,2'si aile bireylerinden, kulübünden ve sponsorlarından maddi destek almaktadır.

Tablo-2.30 Maddi Destek

Maddi Destek	Frekans	%
Hayır	360	87,8
Evet	50	12,2
Toplam	410	100,0
Maddi Destek Dağılımı	Frekans	%
Aileden Destek Alıyorum	25	6,1
Sponsorum Var	21	5,1
Kulübümden Destek Alıyorum	4	1,0
Destek Almıyorum	360	87,8
Toplam	410	100,0

Koşucuların manevi destek alıp almadığı ile ilgili bilgiler Tablo 2.31’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi koşucuların % 24,1’i manevi destek görmektedir. %31,7 koşucu ailesinden, %31,7’si arkadaşları, iş bağlantısında olduğu yakın çevresinden, %12,2’s koşu çevresinden, %6,6’sı diğer spor çevresinden manevi destek almaktadır.

Tablo 2.31 Manevi Destek

Manevi Destek	Frekans	%
Aile	130	31,7
Spor Çevresi	27	6,6
Koşu Çevresi	50	12,2
Yakın Çevre	130	31,7
Hayır	99	24,1
Toplam	410	100,0

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması Tablo-2.32’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Beğenilme Taktir Edilme” ve “Kendini İfade Etme” faktörü dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur. “Beğenilme Taktir Edilme” ve “Kendini İfade Etme” faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık kadınların lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık vardır. Farklılık Kadınların lehinedir.

Tablo-2.32 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Cinsiyetiniz	ORT SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Erkek	3,45±0,99	-,221	,826
	Kadın	3,48±1,11		
Kişisel Gelişim	Erkek	4,1±0,95	-1,653	,099
	Kadın	4,25±0,81		
İyi Oluş (Well-Being)	Erkek	4,41±0,91	-1,641	,102
	Kadın	4,54±0,69		
Uzaklaşma	Erkek	3,00±1,10	-,463	,644
	Kadın	3,05±1,08		
Fiziksel Sağlık	Erkek	4,40±1,00	-1,463	,144
	Kadın	4,54±0,85		
Beğenilme Takdir Edilme	Erkek	2,95±1,17	-2,050	,041
	Kadın	3,19±1,11		
Örnek Olma	Erkek	3,97±1,11	-,782	,435
	Kadın	4,06±1,04		
Rekabet	Erkek	3,66±0,99	-1,829	,068
	Kadın	3,84±0,87		
Kendini İfade Etme	Erkek	3,43±1,12	-3,585	,000
	Kadın	3,84±1,05		
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	Erkek	2,54±0,91	-1,405	,161
	Kadın	2,67±0,87		
Mental İyi Oluş	Erkek	4,20±0,69	-2,319	,021
	Kadın	4,35±0,57		

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması Tablo 2.33’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Örnek Olma” faktörü dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur. “Örnek Olma” faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık evli bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği medeni duruma göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.33 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Faktörler	MedeniDurum	Ort+SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Evli	3,41±1,01	-1,241	,215
	Bekar	3,54±1,07		
Kişisel Gelişim	Evli	4,15±0,89	-,204	,838
	Bekar	4,17±0,93		
İyi Oluş (Well-Being)	Evli	4,43±0,87	-,618	,537
	Bekar	4,49±0,79		
Uzaklaşma	Evli	2,94±1,09	-1,780	,076
	Bekar	3,14±1,09		
Fiziksel Sağlık	Evli	4,45±0,94	,083	,934
	Bekar	4,44±0,98		
Beğenilme Takdir Edilme	Evli	3,04±1,15	,225	,822
	Bekar	3,02±1,17		
Örnek Olma	Evli	4,12±1,03	2,777	,006
	Bekar	3,81±1,15		
Rekabet	Evli	3,7±0,94	-,503	,615
	Bekar	3,75±0,96		

Kendini İfade Etme	Evli	3,54±1,10	-,853	,394
	Bekar	3,63±1,12		
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	Evli	2,54±0,89	-1,181	,238
	Bekar	2,65±0,92		
Mental İyi Oluş	Evli	4,24±0,68	-,497	,620
	Bekar	4,27±0,63		

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Gelir Duruma Göre Karşılaştırılması Tablo 2.34’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Beğenilme Takdir Edilme” “Kendini İfade Etme” ve “Rekabet” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur. “Beğenilme Takdir Edilme” faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık 10.001 TL ve Üstü gelir sahibi bireylerin lehinedir. “Kendini İfade Etme” ve “Rekabet” faktöründe ki anlamlı farklılık 10.000 TL ve altı gelir sahibi bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği gelir duruma göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.34 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Bireysel Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Bireysel Gelir	Ort+SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	10.000 TL ve Altı	3,56±1,02	1,919	,056
	10.001 TL ve Üstü	3,36±1,05		
Kişisel Gelişim	10.000 TL ve Altı	4,18±0,86	,562	,574
	10.001 TL ve Üstü	4,13±0,96		
İyi Oluş (Well-Being)	10.000 TL ve Altı	4,47±0,79	,295	,768
	10.001 TL ve Üstü	4,44±0,88		
Uzaklaşma	10.000 TL ve Altı	3,00±1,11	-,404	,686
	10.001 TL ve Üstü	3,04±1,07		
Fiziksel Sağlık	10.000 TL ve Altı	4,41±1,02	-,811	,418
	10.001 TL ve Üstü	4,49±0,87		
Beğenilme Takdir Edilme	10.000 TL ve Altı	3,24±1,15	3,709	,000
	10.001 TL ve Üstü	2,82±1,13		
Örnek Olma	10.000 TL ve Altı	4,10±1,08	1,842	,066
	10.001 TL ve Üstü	3,90±1,09		
Rekabet	10.000 TL ve Altı	3,81±0,98	2,018	,044
	10.001 TL ve Üstü	3,62±0,91		
Kendini İfade Etme	10.000 TL ve Altı	3,76±1,05	3,501	,001
	10.001 TL ve Üstü	3,38±1,13		
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	10.000 TL ve Altı	2,65±0,96	1,530	,127
	10.001 TL ve Üstü	2,52±0,83		
Mental İyi Oluş	10.000 TL ve Altı	4,24±0,71	-,467	,640
	10.001 TL ve Üstü	4,27±0,59		

CZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin hafta içi antrenman süresine göre karşılaştırılması Tablo 2.35’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Kişisel Gelişim”, “Fiziksel Sağlık”, “Örnek Olma”, “Rekabet” ve “Kendini İfade Etme” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur. “Kişisel Gelişim”, “Fiziksel Sağlık”, “Örnek Olma”, “Rekabet”

ve “Kendini İfade Etme” faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık 7 saat ve üstü antrenman yapan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği hafta içi antrenman süresine göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.35 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Hafta içi Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Hafta içi Antrenman Süresi	Ort+SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	6 Saat ve Altı	3,44±1,06	-,595	,552
	7 Saat ve Üstü	3,50±1,00		
Kişisel Gelişim	6 Saat ve Altı	4,06±0,97	-3,096	,002
	7 Saat ve Üstü	4,33±0,74		
İyi Oluş (Well-Being)	6 Saat ve Altı	4,41±0,90	-1,672	,095
	7 Saat ve Üstü	4,54±0,71		
Uzaklaşma	6 Saat ve Altı	3,04±1,07	,524	,601
	7 Saat ve Üstü	2,98±1,13		
Fiziksel Sağlık	6 Saat ve Altı	4,36±1,02	-2,409	,016
	7 Saat ve Üstü	4,60±0,80		
Beğenilme Takdir Edilme	6 Saat ve Altı	2,98±1,17	-1,243	,215
	7 Saat ve Üstü	3,13±1,13		
Örnek Olma	6 Saat ve Altı	3,88±1,12	-3,045	,002
	7 Saat ve Üstü	4,22±1,00		
Rekabet	6 Saat ve Altı	3,60±0,94	-3,602	,000
	7 Saat ve Üstü	3,95±0,94		
Kendini İfade Etme	6 Saat ve Altı	3,43±1,11	-3,617	,000
	7 Saat ve Üstü	3,84±1,06		
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	6 Saat ve Altı	2,56±0,90	-,833	,405
	7 Saat ve Üstü	2,64±0,90		
Mental İyi Oluş	6 Saat ve Altı	4,22±0,67	-1,507	,133
	7 Saat ve Üstü	4,32±0,62		

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin hafta sonu antrenman süresine göre karşılaştırılması Tablo 2.35.1’de verilmiştir. CBZÖ ve Mental İyi Oluş ölçeği hafta sonu antrenman süresine göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.35.1 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Hafta sonu Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Hafta sonu Antrenman Süresi	Ort+SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	2 Saat ve Altı	3,56±1,03	1,950	,052
	3 Saat ve Üstü	3,36±1,04		
Kişisel Gelişim	2 Saat ve Altı	4,16±0,84	,102	,919
	3 Saat ve Üstü	4,15±0,98		
İyi Oluş (Well-Being)	2 Saat ve Altı	4,45±0,76	-,132	,895
	3 Saat ve Üstü	4,46±0,92		
Uzaklaşma	2 Saat ve Altı	3,00±1,06	-,491	,624
	3 Saat ve Üstü	3,05±1,12		
Fiziksel Sağlık	2 Saat ve Altı	4,47±0,95	,396	,693
	3 Saat ve Üstü	4,43±0,96		

Beğenilme Takdir Edilme	2 Saat ve Altı	3,10±1,15		
	3 Saat ve Üstü	2,96±1,16	1,234	,218
Örnek Olma	2 Saat ve Altı	4,09±1,03		
	3 Saat ve Üstü	3,90±1,14	1,810	,071
Rekabet	2 Saat ve Altı	3,73±0,96		
	3 Saat ve Üstü	3,70±0,94	,308	,758
Kendini İfade Etme	2 Saat ve Altı	3,57±1,09		
	3 Saat ve Üstü	3,58±1,13	-,039	,969
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	2 Saat ve Altı	2,53±0,88		
	3 Saat ve Üstü	2,65±0,92	-1,396	,163
Mental İyi Oluş	2 Saat ve Altı	4,25±0,64		
	3 Saat ve Üstü	4,26±0,68	-,241	,810

CBZKÖ'nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin master yaş grubuna göre karşılaştırılması Tablo 2.36'da verilmiştir. "Uzaklaşma" ve "Finansal olan-olmayan faydalar" faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

"Uzaklaşma" faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık 35-39 yaş grubu ile 50-59 ve 60 ve üstü yaş grupları arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark 35-39 yaş grubu lehinedir. Buna ilave olarak; "Uzaklaşma" faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık 40-49 yaş grubu ile 50-59 ve 60 ve üstü yaş grupları arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark 40-49 yaş grubu lehinedir. Buna ilave olarak; "Uzaklaşma" faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık 50-59 yaş grubu ile ve 60 ve üstü yaş grubu arasındaki farktan kaynaklanmaktadır ve farklılık 50-59 yaş grubunun lehinedir.

"Finansal olan-olmayan faydalar" faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık 35-39 yaş grubu ve 60 yaş ve üstü yaş grubu arasında gözükmemektedir. İstatistiki anlamlı farklılık 35-39 yaş grubu bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği yaş grubuna göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.36 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Yaş Aralık	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	35-39	3,47±1,08	,252	,860
	40-49	3,44±1,07		
	50-59	3,53±0,95		
	60 ve üstü	3,37±0,94		
Kişisel Gelişim	35-39	4,21±0,99	,494	,686
	40-49	4,18±0,90		
	50-59	4,08±0,86		
	60 ve üstü	4,05±0,80		
İyi oluş	35-39	4,47±0,91	,521	,668
	40-49	4,49±0,80		
	50-59	4,35±0,89		
	60 ve üstü	4,46±0,73		
Uzaklaşma	35-39	3,24±1,05	12,624	,000
	40-49	3,18±1,08		
	50-59	2,80±1,06		

	60 ve üstü	2,16±0,86		3-4
Fiziksel Sağlık	35-39	4,41±1,03	,832	,477
	40-49	4,41±0,99		
	50-59	4,60±0,81		
	60 ve üstü	4,43±0,79		
Beğenilme Takdir Edilme	35-39	3,17±1,10	,790	,500
	40-49	2,95±1,17		
	50-59	3,04±1,28		
	60 ve üstü	3,03±0,91		
Örnek Olma	35-39	3,94±1,19	1,018	,385
	40-49	3,96±1,11		
	50-59	4,04±0,99		
	60 ve üstü	4,27±0,85		
Rekabet	35-39	3,79±0,94	,579	,629
	40-49	3,71±0,96		
	50-59	3,74±1,03		
	60 ve üstü	3,55±0,78		
Kendini ifade etme	35-39	3,74±1,08	1,908	,128
	40-49	3,58±1,13		
	50-59	3,49±1,13		
	60 ve üstü	3,28±0,98		
Finansal olan-olmayan faydalar	35-39	2,74±0,93	3,421	,017
	40-49	2,61±0,92		1-4
	50-59	2,50±0,87		
	60 ve üstü	2,23±0,67		
Mental İyi Oluş	35-39	4,24±0,78	,199	,897
	40-49	4,23±0,64		
	50-59	4,30±0,61		
	60 ve üstü	4,28±0,40		

CBZKÖ'nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin öğrenim durumuna göre karşılaştırılması Tablo 2.37'de verilmiştir. “Kişisel Gelişim”, “İyi Oluş”, “Fiziksel Sağlık” ve “örnek olma” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

“Kişisel Gelişim” faktöründeki anlamlı farklılık Ön Lisans/Lisans ve Lise Dengi ve Altı eğitim seviyesine sahip bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark Ön Lisans/Lisans lehinedir. Bir diğer fark Yüksek Lisans/Doktora ve Lise Dengi ve Altı eğitim seviyesine sahip bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark Yüksek Lisans/Doktora lehinedir. “Örnek Olma” faktöründeki anlamlı farklılık Ön Lisans/Lisans ve Lise Dengi ve Altı eğitim seviyesine sahip bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark Ön Lisans/Lisans eğitim sahibi bireylerin lehinedir. Bir diğer fark Ön Lisans/Lisans ve Yüksek Lisans/Doktora eğitim seviyesine sahip bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark Ön Lisans/Lisans eğitim seviyesi bireylerin lehinedir. “iyi oluş” Ön Lisans/Lisans ve Lise Dengi ve Altı eğitim seviyesine sahip bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark Ön Lisans/Lisans lehinedir.

Tablo 2.37 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Öğrenim Durumu	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Lise Dengi ve Altı	3,50±1,07	,050	,952
	Ön Lisans/Lisans	3,45±1,01		
	Yüksek Lisans/Doktora	3,46±1,08		
Kişisel Gelişim	Lise Dengi ve Altı	3,83±1,19	4,766	,009 1-2, 1-3
	Ön Lisans/Lisans	4,21±0,83		
	Yüksek Lisans/Doktora	4,21±0,85		
İyi oluş	Lise Dengi ve Altı	4,01±1,23	10,491	,000 1-2, 1-3
	Ön Lisans/Lisans	4,52±0,76		
	Yüksek Lisans/Doktora	4,56±0,66		
Uzaklaşma	Lise Dengi ve Altı	2,89±1,16	,556	,574
	Ön Lisans/Lisans	3,03±1,06		
	Yüksek Lisans/Doktora	3,07±1,12		
Fiziksel Sağlık	Lise Dengi ve Altı	4,03±1,34	7,419	,013 1-2, 1-3
	Ön Lisans/Lisans	4,49±0,92		
	Yüksek Lisans/Doktora	4,58±0,71		
Beğenilme Takdir Edilme	Lise Dengi ve Altı	3,19±1,21	,692	,501
	Ön Lisans/Lisans	3,02±1,17		
	Yüksek Lisans/Doktora	2,98±1,11		
Örnek Olma	Lise Dengi ve Altı	3,80±1,30	3,558	,029 1-2 2-3
	Ön Lisans/Lisans	4,13±0,98		
	Yüksek Lisans/Doktora	3,87±1,13		
Rekabet	Lise Dengi ve Altı	3,54±1,26	1,635	,196
	Ön Lisans/Lisans	3,78±0,86		
	Yüksek Lisans/Doktora	3,7±0,93		
Kendini ifade etme	Lise Dengi ve Altı	3,52±1,11	,471	,625
	Ön Lisans/Lisans	3,62±1,09		
	Yüksek Lisans/Doktora	3,52±1,15		
Finansal olan olmayan Faydalar	Lise Dengi ve Altı	2,69±0,94	,474	,623
	Ön Lisans/Lisans	2,57±0,87		
	Yüksek Lisans/Doktora	2,57±0,94		
Mental İyi Oluş	Lise Dengi ve Altı	4,11±0,83	2,022	,134
	Ön Lisans/Lisans	4,25±0,67		
	Yüksek Lisans/Doktora	4,32±0,52		

Bir diğer fark Yüksek Lisans/Doktora ve Lise Dengi ve Altı eğitim seviyesine sahip bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark Yüksek Lisans/Doktora lehinedir. “Fiziksel Sağlık” Ön Lisans/Lisans ve Lise Dengi ve Altı eğitim seviyesine sahip bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark Ön Lisans/Lisans lehinedir. Bir diğer fark Yüksek Lisans/Doktora ve Lise Dengi ve Altı eğitim seviyesine sahip bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark Yüksek Lisans/Doktora lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği öğrenim durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

CBZKÖ’nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin çalışılan sektöre göre karşılaştırılması Tablo-2.38’de verilmiştir. “Uzaklaşma”, “Beğenilme Takdir Edilme” ve “Örnek Olma” ve “Finansal olan olmayan Faydalar” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

“Uzaklaşma” faktöründeki anlamlı farklılık kamu sektöründe çalışan ve emekli bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark emekli kamu sektöründe çalışan bireylerin lehinedir. Diğer anlamlı farklılık serbest meslek sahibi bireyler ve emekli bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark serbest meslek sahibi bireylerin lehinedir. Diğer anlamlı farklılık özel sektörde çalışan bireyler ve emekli bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark özel sektörde çalışan bireylerin lehinedir. “Beğenilme Takdir Edilme” faktöründeki anlamlı farklılık çalışmayan bireylerin ile Serbest Meslek sahibi bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark çalışmayan bireylerin lehinedir. “Örnek Olma” faktöründeki anlamlı farklılık emekli bireyler ile serbest meslek sahibi bireyler arasındaki farktan oluşmakta ve emekli bireylerin lehinedir. “Finansal olan olmayan Faydalar” faktöründeki anlamlı farklılık Özel Sektör ve emekli bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark özel sektörde çalışan bireylerin lehinedir. Bir diğer anlamlı fark ise serbest meslek ve emekli bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark serbest meslek sahibi bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği çalışılan sektöre göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.38 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Çalışılan Sektör Durumuna Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Çalışılan Sektör	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Kamu Sektörü	3,47±0,87	,389	,817
	Özel Sektör	3,43±1,21		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	3,39±0,98		
	Emekli	3,53±0,95		
	Çalışmıyorum	3,65±1,03		
Kişisel Gelişim	Kamu Sektörü	4,27±0,78	1,620	,168
	Özel Sektör	4,19±0,93		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	4,05±1,02		
	Emekli	3,98±0,86		
	Çalışmıyorum	4,33±0,87		
İyi oluş	Kamu Sektörü	4,50±0,76	,165	,956
	Özel Sektör	4,44±0,89		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	4,45±0,91		
	Emekli	4,40±0,80		
	Çalışmıyorum	4,49±0,75		
Uzaklaşma	Kamu Sektörü	3,25±1,11	6,492	,000
	Özel Sektör	3,12±1,03		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	3,12±1,08		
	Emekli	2,45±1,01		
	Çalışmıyorum	2,89±1,13		
Fiziksel Sağlık	Kamu Sektörü	4,51±0,81	,298	,880
	Özel Sektör	4,39±1,05		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	4,48±0,98		
	Emekli	4,42±0,90		
	Çalışmıyorum	4,51±0,99		
Beğenilme Takdir Edilme	Kamu Sektörü	3,07±1,02	2,547	,039
	Özel Sektör	2,96±1,23		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	2,83±1,15		
	Emekli	3,17±1,19		

Örnek Olma	Çalışmıyorum	3,58±0,95	2,356	,053 3-4
	Kamu Sektörü	4,03±1,07		
	Özel Sektör	3,97±1,11		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	3,75±1,19		
	Emekli	4,28±0,93		
Rekabet	Çalışmıyorum	4,08±0,95	,750	,558
	Kamu Sektörü	3,82±0,89		
	Özel Sektör	3,69±0,94		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	3,63±1,00		
	Emekli	3,67±0,98		
Kendini ifade etme	Çalışmıyorum	3,91±0,99	1,804	,127
	Kamu Sektörü	3,72±0,94		
	Özel Sektör	3,56±1,18		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	3,47±1,13		
	Emekli	3,39±1,12		
Finansal olan olmayan Fayda	Çalışmıyorum	3,95±1,11	4,132	,003 2-4 3-4
	Kamu Sektörü	2,49±0,78		
	Özel Sektör	2,74±1,00		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	2,68±0,88		
	Emekli	2,25±0,82		
Mental İyi Oluş	Çalışmıyorum	2,68±0,83	,439	,781
	Kamu Sektörü	4,32±0,48		
	Özel Sektör	4,20±0,74		
	Serbest Meslek / Kendi İşim	4,25±0,68		
	Emekli	4,27±0,64		
	Çalışmıyorum	4,26±0,71		

CBZKÖ'nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin aylık hane gelirine göre karşılaştırılması Tablo-2.39'de verilmiştir. "Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme", "Finansal olan-olmayan Fayda" "Kendini ifade etme" ve "Beğenilme Takdir Edilme" faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

"Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme" faktöründeki anlamlı farklılık hane geliri 15.000 TL ve Altı olan bireyler ve 30.001 TL ve Üstü hane gelirine sahip bireyler arasında ve fark geliri 15.000 TL ve Altı olan bireylerin lehinedir. "Kendini ifade etme" faktöründeki anlamlı farklılık hane geliri 15.000 TL ve Altı olan bireyler ve 30.001 TL ve Üstü hane gelirine sahip bireyler arasında ve fark geliri 15.000 TL ve Altı olan bireylerin lehinedir. Bir diğer anlamlı fark ise hane geliri 15.001 - 30.000 TL hane gelirine sahip ve 30.001 TL ve Üstü bireyler arasında ve fark geliri 15.001 - 30.000 TL hane gelirine sahip bireylerin lehinedir. "Beğenilme Takdir Edilme" faktöründeki anlamlı farklılık hane geliri 15.000 TL ve Altı olan bireyler ve 30.001 TL ve Üstü hane gelirine sahip bireyler arasında ve fark geliri 15.000 TL ve Altı olan bireylerin lehinedir. "Finansal olan-olmayan Fayda" faktöründeki anlamlı farklılık hane geliri 15.000 TL ve Altı olan bireyler ve 30.001 TL ve Üstü hane gelirine sahip bireyler arasında ve fark geliri 15.000 TL ve Altı olan bireylerin lehinedir. Bir diğer anlamlı fark ise hane geliri 15.001 - 30.000 TL hane gelirine sahip ve 30.001 TL ve Üstü bireyler arasında ve fark geliri 15.001 - 30.000 TL hane gelirine sahip bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği hane gelir durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.39 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Hane Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Aylık Hane Geliri	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	15.000 TL ve Altı	3,60±1,02	3,901	,021 1-3
	15.001 - 30.000 TL	3,42±0,97		
	30.001 TL ve Üstü	3,19±1,17		
Kişisel Gelişim	15.000 TL ve Altı	4,21±0,88	,989	,373
	15.001 - 30.000 TL	4,15±0,89		
	30.001 TL ve Üstü	4,02±1,01		
İyi oluş	15.000 TL ve Altı	4,49±0,83	,388	,679
	15.001 - 30.000 TL	4,43±0,83		
	30.001 TL ve Üstü	4,40±0,89		
Uzaklaşma	15.000 TL ve Altı	3,08±1,12	,494	,611
	15.001 - 30.000 TL	2,97±1,01		
	30.001 TL ve Üstü	2,97±1,2		
Fiziksel Sağlık	15.000 TL ve Altı	4,41±1,04	,312	,732
	15.001 - 30.000 TL	4,47±0,89		
	30.001 TL ve Üstü	4,51±0,86		
Beğenilme Takdir Edilme	15.000 TL ve Altı	3,18±1,15	2,928	,055 1-3
	15.001 - 30.000 TL	2,96±1,13		
	30.001 TL ve Üstü	2,81±1,19		
Örnek Olma	15.000 TL ve Altı	4,09±1,10	1,073	,343
	15.001 - 30.000 TL	3,93±1,06		
	30.001 TL ve Üstü	3,93±1,12		
Rekabet	15.000 TL ve Altı	3,82±0,98	1,870	,155
	15.001 - 30.000 TL	3,65±0,94		
	30.001 TL ve Üstü	3,61±0,88		
Kendini ifade etme	15.000 TL ve Altı	3,66±1,07	4,601	,011 1-3,2-3
	15.001 - 30.000 TL	3,63±1,13		
	30.001 TL ve Üstü	3,2±1,12		
Finansal olan-olmayan Fayda	15.000 TL ve Altı	2,67±0,90	4,968	,007 1-3,2-3
	15.001 - 30.000 TL	2,62±0,91		
	30.001 TL ve Üstü	2,27±0,83		
Mental İyi Oluş	15.000 TL ve Altı	4,24±0,68	,122	,885
	15.001 - 30.000 TL	4,27±0,62		
	30.001 TL ve Üstü	4,24±0,68		

CBZKÖ'nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin aylık hane gelirin hanede çalışan sayısı göre karşılaştırılması Tablo 2.40'de verilmiştir. “Rekabet” ve “Kendini ifade etme” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

“Rekabet” faktöründeki anlamlı farklılık üç ve üstü çalışan sayısına sahip olan haneler ile başka çalışanın olmadığı haneler arasından kaynaklanmakta ve fark üç ve üstü çalışan sayısına sahip olan hanelerin lehinedir. Bir diğer anlamlı fark ise üç ve üstü çalışan sayısına sahip olan haneler ile kendisinden başka bir çalışanın olduğu haneler arasından kaynaklanmakta ve fark üç ve üstü çalışan sayısına sahip olan hanelerin lehinedir. “Kendini ifade etme” faktöründeki anlamlı farklılık üç ve üstü çalışan sayısına sahip olan hanelerin ile başka çalışanın

olmadığı haneler arasındaki farktan kaynaklanma ve üç ve üstü çalışan sayısına sahip olan hanelerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği hane çalışan sayısına göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.40 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin hanede çalışan sayısı Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Hanede çalışan sayısı	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Başka Çalışan Yok	3,52±1,00	,705	,550
	Bir Kişi	3,39±1,05		
	İki Kişi	3,58±1,08		
	Üç ve Üstü Çalışan	3,58±1,16		
Kişisel Gelişim	Başka Çalışan Yok	4,15±0,85	1,262	,287
	Bir Kişi	4,12±0,92		
	İki Kişi	4,12±1,09		
	Üç ve Üstü Çalışan	4,52±0,89		
İyi oluş	Başka Çalışan Yok	4,54±0,70	1,488	,217
	Bir Kişi	4,38±0,89		
	İki Kişi	4,34±1,05		
	Üç ve Üstü Çalışan	4,6±0,88		
Uzaklaşma	Başka Çalışan Yok	3,09±1,09	,663	,575
	Bir Kişi	2,95±1,07		
	İki Kişi	3,16±1,26		
	Üç ve Üstü Çalışan	3,03±1,08		
Fiziksel Sağlık	Başka Çalışan Yok	4,46±0,97	,396	,756
	Bir Kişi	4,41±0,96		
	İki Kişi	4,49±0,86		
	Üç ve Üstü Çalışan	4,63±0,90		
Beğenilme Takdir Edilme	Başka Çalışan Yok	2,96±1,23	1,861	,136
	Bir Kişi	3,00±1,07		
	İki Kişi	3,27±1,17		
	Üç ve Üstü Çalışan	3,50±1,24		
Örnek Olma	Başka Çalışan Yok	3,89±1,13	1,203	,309
	Bir Kişi	4,07±1,04		
	İki Kişi	4,19±0,98		
	Üç ve Üstü Çalışan	3,92±1,33		
Rekabet	Başka Çalışan Yok	3,68±0,94	5,922	,001 1-4 2-4
	Bir Kişi	3,63±0,92		
	İki Kişi	3,98±1,06		
	Üç ve Üstü Çalışan	4,45±0,78		
Kendini ifade etme	Başka Çalışan Yok	3,42±1,17	4,039	,008 1-4
	Bir Kişi	3,60±1,06		
	İki Kişi	3,75±1,05		
	Üç ve Üstü Çalışan	4,24±0,98		
Finansal olan-olmayan faydalar	Başka Çalışan Yok	2,52±0,92	1,993	,114
	Bir Kişi	2,67±0,87		
	İki Kişi	2,58±1,11		
	Üç ve Üstü Çalışan	2,23±0,62		
Mental İyi Oluş	Başka Çalışan Yok	4,24±0,61	,723	,539
	Bir Kişi	4,23±0,65		
	İki Kişi	4,36±0,72		
	Üç ve Üstü Çalışan	4,39±0,88		

CBZKÖ'nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin kısa mesafe antrenman süresine göre karşılaştırılması Tablo 2.41'de verilmiştir. "Kendini ifade etme" faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

"Kendini ifade etme" faktöründeki anlamlı farklılık 2 - 5 Yıl arası süredir kısa mesafe koşan bireylerin ile 5 yıl ve üzeri süredir bu mesafeyi koşan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve 2 - 5 Yıl arası süredir kısa mesafe koşan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği hane kısa mesafe antrenman süresine göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.41 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Mesafe Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Kısa Mesafe Antrenman Süresi	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	1 Yıl ve Altı	3,84±1,03	1,497	,229
	2 - 5 Yıl	3,47±1,07		
	5 Yıl ve Üstü	3,27±1,13		
Kişisel Gelişim	1 Yıl ve Altı	4,37±1,06	1,721	,184
	2 - 5 Yıl	4,25±0,84		
	5 Yıl ve Üstü	3,91±1,12		
İyi oluş	1 Yıl ve Altı	4,49±1,1	,892	,413
	2 - 5 Yıl	4,46±0,7		
	5 Yıl ve Üstü	4,2±1,14		
Uzaklaşma	1 Yıl ve Altı	2,93±1,15	,998	,372
	2 - 5 Yıl	2,89±1,26		
	5 Yıl ve Üstü	2,58±1,09		
Fiziksel Sağlık	1 Yıl ve Altı	4,12±1,45	,337	,715
	2 - 5 Yıl	4,43±1,04		
	5 Yıl ve Üstü	4,33±1,19		
Beğenilme Takdir Edilme	1 Yıl ve Altı	3,3±1,24	1,178	,312
	2 - 5 Yıl	3,44±1,09		
	5 Yıl ve Üstü	3,07±1,19		
Örnek Olma	1 Yıl ve Altı	3,66±1,35	,817	,445
	2 - 5 Yıl	4,14±0,93		
	5 Yıl ve Üstü	4,03±1,27		
Rekabet	1 Yıl ve Altı	3,69±1,12	2,022	,138
	2 - 5 Yıl	4,15±0,9		
	5 Yıl ve Üstü	3,73±1,14		
Kendini ifade etme	1 Yıl ve Altı	3,97±1,1	4,212	,021 2-3
	2 - 5 Yıl	4,13±0,9		
	5 Yıl ve Üstü	3,46±1,25		
Finansal olan-olmayan faydalar	1 Yıl ve Altı	2,84±0,89	2,471	,090
	2 - 5 Yıl	2,67±1,02		
	5 Yıl ve Üstü	2,28±1,02		
Mental iyi oluş	1 Yıl ve Altı	4,41±0,44	1,815	,168
	2 - 5 Yıl	4,31±0,73		
	5 Yıl ve Üstü	4,03±0,95		

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması Tablo 2.41.1’ de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Uzaklaşma”, “Beğenilme Takdir Edilme” , “Rekabet” ve “Kendini İfade Etme” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

“Uzaklaşma” faktöründeki istatistiki anlamlı farklılık kısa mesafe koşmayan bireylerin lehinedir. “Beğenilme Takdir Edilme”, “Rekabet” ve “Kendini İfade Etme” faktörlerindeki anlamlı fark ise kısa mesafe koşan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği kısa mesafe koşan/koşmayan koşucuya göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.41.1 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Kısa Mesafe Koşan/Koşmayan	Ort+SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,48±1,01	,520	,604
	Kısa Mesafe Koşuyor	3,42±1,10		
Kişisel Gelişim	Kısa Mesafe Koşmuyor	4,17±0,86	,777	,438
	Kısa Mesafe Koşuyor	4,09±1,03		
İyi Oluş (Well-Being)	Kısa Mesafe Koşmuyor	4,50±0,78	1,500	,136
	Kısa Mesafe Koşuyor	4,33±0,99		
Uzaklaşma	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,12±1,05	3,084	,002
	Kısa Mesafe Koşuyor	2,74±1,17		
Fiziksel Sağlık	Kısa Mesafe Koşmuyor	4,48±0,87	1,109	,269
	Kısa Mesafe Koşuyor	4,34±1,16		
Beğenilme Takdir Edilme	Kısa Mesafe Koşmuyor	2,97±1,15	-2,057	,040
	Kısa Mesafe Koşuyor	3,24±1,16		
Örnek Olma	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,99±1,06	-,293	,770
	Kısa Mesafe Koşuyor	4,03±1,16		
Rekabet	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,67±0,90	-1,979	,049
	Kısa Mesafe Koşuyor	3,88±1,06		
Kendini İfade Etme	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,50±1,09	-2,164	,031
	Kısa Mesafe Koşuyor	3,78±1,15		
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	Kısa Mesafe Koşmuyor	2,62±0,86	1,145	,253
	Kısa Mesafe Koşuyor	2,50±1,02		
Mental İyi Oluş	Kısa Mesafe Koşmuyor	4,28±0,59	1,024	,307
	Kısa Mesafe Koşuyor	4,19±0,83		

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Mesafe Koşan/Koşmayan veya Hem Kısa Mesafe hem diğer mesafeleri Koşan Koşucuya Göre Karşılaştırılması Tablo 2.41.2’ de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme” ve “Uzaklaşma” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

“Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme” faktöründeki anlamlı farklılık kısa mesafe koşmayan bireyler ile hem kısa hem diğer mesafeleri koşan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve anlamlı fark kısa mesafe koşmayan bireylerin lehinedir. Bir diğer anlamlı

fark ise hem kısa hem diğer mesafeleri koşan bireyler ile sadece kısa mesafe koşan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve anlamlı fark hem kısa hem diğer mesafeleri koşan bireylerin lehinedir.

“Uzaklaşma” faktöründeki anlamlı farklılık kısa mesafe koşmayan bireyler ile hem kısa hem diğer mesafeleri koşan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve anlamlı fark kısa mesafe koşmayan bireylerin lehinedir. Bir diğer anlamlı fark ise kısa mesafe koşmayan bireyler ile sadece kısa mesafe koşan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve anlamlı fark kısa mesafe koşmayan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği Kısa mesafe koşan/koşmayan koşucuya göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.41.2 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Kısa Mesafe Koşan/Koşmayan veya Hem Kısa Mesafe hem diğer mesafeleri Koşan Koşucuya Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Kısa Mesafe Antrenman Süresi	Ort±SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,48±1,01	4,509	,012 1-3,2-3
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	3,66±1,07		
	Koşuyor	3,05±1,06		
Kişisel Gelişim	Kısa Mesafe Koşmuyor	4,17±0,86	,452	,636
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	4,13±1,07		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	4,03±0,97		
İyi oluş	Kısa Mesafe Koşmuyor	4,5±0,78	2,085	,126
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	4,41±1,01		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	4,22±0,97		
Uzaklaşma	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,12±1,05	4,937	,008 1-2,1-3
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	2,79±1,15		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	2,66±1,2		
Fiziksel Sağlık	Kısa Mesafe Koşmuyor	4,48±0,87	,817	,543
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	4,34±1,26		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	4,35±1,02		
Beğenilme Takdir Edilme	Kısa Mesafe Koşmuyor	2,97±1,15	3,024	,050
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	3,36±1,21		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	3,05±1,07		
Örnek Olma	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,99±1,06	1,304	,273
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	4,17±1,19		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	3,82±1,11		
Rekabet	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,67±0,9	2,997	,051
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	3,77±1,13		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	4,04±0,94		
Kendini ifade etme	Kısa Mesafe Koşmuyor	3,50±1,09	2,578	,077
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	3,84±1,09		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	3,69±1,23		
	Kısa Mesafe Koşmuyor	2,62±0,86	,970	,380

Finansal olan-olmayan faydalar	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	2,56±1,05	1,842	,160
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	2,41±0,98		
Mental iyi oluş	Kısa Mesafe Koşmuyor	4,28±0,59		
	Hem Kısa Hem Diğer Mesafeleri Koşuyor	4,26±0,9		
	Sadece Kısa Mesafe Koşuyor	4,07±0,7		

CBZKÖ'nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin orta mesafe antrenman süresine göre karşılaştırılması Tablo 2.42'de verilmiştir. CBZKÖ'nin ve Mental İyi Oluş ölçeği orta mesafe antrenman süresine göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.42 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Orta Mesafe Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Orta Mesafe Antrenman Süresi		F	p
		Ort+SS		
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	1 Yıl ve Altı	3,61±1,06	,595	,554
	2 - 5 Yıl	3,82±0,67		
	5 Yıl ve Üstü	3,54±1,15		
Kişisel Gelişim	1 Yıl ve Altı	4,27±0,99	,451	,639
	2 - 5 Yıl	4,35±0,72		
	5 Yıl ve Üstü	4,13±1,02		
İyi oluş	1 Yıl ve Altı	4,37±1,05	,289	,750
	2 - 5 Yıl	4,58±0,58		
	5 Yıl ve Üstü	4,48±0,91		
Uzaklaşma	1 Yıl ve Altı	2,84±1,07	,233	,793
	2 - 5 Yıl	2,92±1,08		
	5 Yıl ve Üstü	3,04±1,05		
Fiziksel Sağlık	1 Yıl ve Altı	4,06±1,32	1,328	,271
	2 - 5 Yıl	4,49±1,10		
	5 Yıl ve Üstü	4,59±0,93		
Beğenilme Takdir Edilme	1 Yıl ve Altı	3,40±1,23	1,027	,363
	2 - 5 Yıl	3,62±1,06		
	5 Yıl ve Üstü	3,19±1,25		
Örnek Olma	1 Yıl ve Altı	3,80±1,35	1,023	,364
	2 - 5 Yıl	4,20±0,85		
	5 Yıl ve Üstü	4,26±1,11		
Rekabet	1 Yıl ve Altı	3,65±1,14	,731	,485
	2 - 5 Yıl	4,04±0,96		
	5 Yıl ve Üstü	3,99±1,07		
Kendini ifade etme	1 Yıl ve Altı	3,88±1,02	,548	,580
	2 - 5 Yıl	4,21±0,83		
	5 Yıl ve Üstü	4,05±1,01		
Finansal olan-olmayan faydalar	1 Yıl ve Altı	2,73±0,96	,168	,845
	2 - 5 Yıl	2,57±0,92		
	5 Yıl ve Üstü	2,56±1,03		
Mental iyi oluş	1 Yıl ve Altı	4,29±0,47	1,115	,333
	2 - 5 Yıl	4,51±0,48		
	5 Yıl ve Üstü	4,23±0,92		

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Orta Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması Tablo 2.42.1' de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Beğenilme

Takdir Edilme”, “Rekabet” ve “Kendini İfade Etme” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

“Beğenilme Takdir Edilme”, “Rekabet” ve “Kendini İfade Etme” faktörlerindeki anlamlı fark orta mesafe koşan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği Orta mesafe koşan/koşmayan koşucuya göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.42.1 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Orta Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Mesafe Tercihi	Ort+SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Orta Mesafe Koşmuyor	3,42±1,04	-1,698	,090
	Orta Mesafe Koşuyor	3,64±1		
Kişisel Gelişim	Orta Mesafe Koşmuyor	4,14±0,9	-,764	,445
	Orta Mesafe Koşuyor	4,22±0,92		
İyi Oluş (Well-Being)	Orta Mesafe Koşmuyor	4,45±0,84	-,425	,671
	Orta Mesafe Koşuyor	4,49±0,84		
Uzaklaşma	Orta Mesafe Koşmuyor	3,03±1,1	,516	,606
	Orta Mesafe Koşuyor	2,96±1,05		
Fiziksel Sağlık	Orta Mesafe Koşmuyor	4,45±0,92	-,100	,920
	Orta Mesafe Koşuyor	4,46±1,07		
Beğenilme Takdir Edilme	Orta Mesafe Koşmuyor	2,95±1,13	-2,840	,005
	Orta Mesafe Koşuyor	3,36±1,19		
Örnek Olma	Orta Mesafe Koşmuyor	3,96±1,09	-1,401	,162
	Orta Mesafe Koşuyor	4,15±1,09		
Rekabet	Orta Mesafe Koşmuyor	3,67±0,92	-2,294	,022
	Orta Mesafe Koşuyor	3,94±1,05		
Kendini İfade Etme	Orta Mesafe Koşmuyor	3,45±1,11	-4,942	,000
	Orta Mesafe Koşuyor	4,07±0,96		
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	Orta Mesafe Koşmuyor	2,58±0,88	-,107	,915
	Orta Mesafe Koşuyor	2,6±0,97		
Mental İyi Oluş	Orta Mesafe Koşmuyor	4,23±0,63	-1,189	,235
	Orta Mesafe Koşuyor	4,33±0,74		

CBZKÖ’nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin uzun mesafe antrenman süresine göre karşılaştırılması Tablo 2.43’de verilmiştir.

CBZKÖ’nin ve Mental İyi Oluş ölçeği uzun mesafe antrenman süresine göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.43 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Uzun Mesafe Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Uzun Mesafe Antrenman Süresi	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	1 Yıl ve Altı	3,48±1,11	,041	,959
	2 - 5 Yıl	3,53±1,01		
	5 Yıl ve Üstü	3,53±1,01		
Kişisel Gelişim	1 Yıl ve Altı	4,38±0,76	1,128	,325
	2 - 5 Yıl	4,16±0,91		
	5 Yıl ve Üstü	4,13±0,95		
	1 Yıl ve Altı	4,5±0,81	,065	,937

İyi oluş	2 - 5 Yıl	4,5±0,8	1,130	,324
	5 Yıl ve Üstü	4,47±0,87		
Uzaklaşma	1 Yıl ve Altı	3,1±0,95	,730	,483
	2 - 5 Yıl	3,19±1,11		
	5 Yıl ve Üstü	3±1,05		
Fiziksel Sağlık	1 Yıl ve Altı	4,42±0,99	,381	,683
	2 - 5 Yıl	4,37±1,05		
	5 Yıl ve Üstü	4,51±0,92		
Beğenilme Takdir Edilme	1 Yıl ve Altı	3,03±1,07	2,411	,091
	2 - 5 Yıl	2,99±1,22		
	5 Yıl ve Üstü	3,11±1,16		
Örnek Olma	1 Yıl ve Altı	3,81±1,18	1,073	,343
	2 - 5 Yıl	3,94±1,13		
	5 Yıl ve Üstü	4,16±1,04		
Rekabet	1 Yıl ve Altı	3,39±1,12	1,000	,369
	2 - 5 Yıl	3,53±1,08		
	5 Yıl ve Üstü	3,65±1,1		
Kendini ifade etme	1 Yıl ve Altı	2,7±0,7	,719	,488
	2 - 5 Yıl	2,55±0,88		
	5 Yıl ve Üstü	2,66±0,96		
Finansal olan-olmayan faydalar	1 Yıl ve Altı	4,4±0,54	,747	,475
	2 - 5 Yıl	4,25±0,68		
	5 Yıl ve Üstü	4,28±0,69		

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Uzun Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması Tablo 2.43.1’ de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme” ve “Uzaklaşma” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

“Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme” ve “Uzaklaşma” faktörlerindeki anlamlı fark uzun mesafe koşan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği uzun mesafe koşan/koşmayan koşucuya göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.43.1 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Uzun Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Mesafe Tercihi	Ort+SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Uzun Mesafe Koşmuyor	3,22±1,07	-2,380	,018
	Uzun Mesafe Koşuyor	3,52±1,02		
Kişisel Gelişim	Uzun Mesafe Koşmuyor	4,09±0,89	-,736	,462
	Uzun Mesafe Koşuyor	4,17±0,91		
İyi Oluş (Well-Being)	Uzun Mesafe Koşmuyor	4,33±0,86	-1,470	,142
	Uzun Mesafe Koşuyor	4,48±0,83		
Uzaklaşma	Uzun Mesafe Koşmuyor	2,73±1,16	-2,686	,008
	Uzun Mesafe Koşuyor	3,09±1,06		
Fiziksel Sağlık	Uzun Mesafe Koşmuyor	4,48±0,83	,300	,764
	Uzun Mesafe Koşuyor	4,44±0,98		
Beğenilme Takdir Edilme	Uzun Mesafe Koşmuyor	2,95±1,07	-,694	,488
	Uzun Mesafe Koşuyor	3,05±1,17		

Örnek Olma	Uzun Mesafe Koşmuyor	3,89±1,03	-1,028	,304
	Uzun Mesafe Koşuyor	4,03±1,1		
Rekabet	Uzun Mesafe Koşmuyor	3,8±1,03	,847	,398
	Uzun Mesafe Koşuyor	3,7±0,93		
Kendini İfade Etme	Uzun Mesafe Koşmuyor	3,58±1,16	,087	,931
	Uzun Mesafe Koşuyor	3,57±1,1		
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	Uzun Mesafe Koşmuyor	2,44±0,9	-1,654	,099
	Uzun Mesafe Koşuyor	2,62±0,9		
Mental İyi Oluş	Uzun Mesafe Koşmuyor	4,14±0,6	-1,779	,076
	Uzun Mesafe Koşuyor	4,28±0,67		

CBZKÖ'nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin ultra mesafe antrenman süresine göre karşılaştırılması Tablo 2.44'de verilmiştir. "Kişisel Gelişim" faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

"Kişisel Gelişim" faktöründeki anlamlı farklılık 1 yıl ve altı süredir ultra mesafe koşan bireyler ile 2-5 yıl süreyle ultra mesafe koşan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark 1 yıl ve altı süredir ultra mesafe koşan bireylerin lehinedir. Diğer bir fark ise 5 yıl ve üstü süredir ultra mesafe koşan bireyler ile 1 yıl ve altı süredir ultra mesafe koşan bireyler arasında da anlamlı bir farklılık bulunmakta ve fark 1 yıl ve üstü süredir ultra mesafe koşan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği ultra mesafe antrenman süresine göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2.44 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Ultra Mesafe Antrenman Süresine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Ultra Mesafe Antrenman Süresi	Ort±SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	1 Yıl ve Altı	3,77±0,97	1,199	,304
	2 - 5 Yıl	3,61±0,95		
	5 Yıl ve Üstü	3,43±1,21		
Kişisel Gelişim	1 Yıl ve Altı	4,53±0,71	4,430	,007 1-2,1-3
	2 - 5 Yıl	4,18±0,95		
	5 Yıl ve Üstü	3,91±1,22		
İyi oluş	1 Yıl ve Altı	4,65±0,68	2,378	,203
	2 - 5 Yıl	4,56±0,73		
	5 Yıl ve Üstü	4,28±1,17		
Uzaklaşma	1 Yıl ve Altı	3,19±0,91	,547	,579
	2 - 5 Yıl	3,22±1,13		
	5 Yıl ve Üstü	3,01±1,23		
Fiziksel Sağlık	1 Yıl ve Altı	4,54±0,97	3,536	,108
	2 - 5 Yıl	4,54±0,81		
	5 Yıl ve Üstü	4,08±1,33		
Beğenilme Takdir Edilme	1 Yıl ve Altı	3,23±1,26	1,357	,260
	2 - 5 Yıl	3,1±1,14		
	5 Yıl ve Üstü	2,81±1,36		
Örnek Olma	1 Yıl ve Altı	4,19±1,04	2,674	,168
	2 - 5 Yıl	4,15±0,91		
	5 Yıl ve Üstü	3,73±1,38		
Rekabet	1 Yıl ve Altı	3,82±0,86	1,704	,185

	2 - 5 Yıl	3,82±0,96		
	5 Yıl ve Üstü	3,5±1,17		
Kendini ifade etme	1 Yıl ve Altı	3,69±1,11	1,572	,211
	2 - 5 Yıl	3,73±1,06		
	5 Yıl ve Üstü	3,37±1,31		
Finansal olan-olmayan faydalar	1 Yıl ve Altı	2,76±0,9	,306	,710
	2 - 5 Yıl	2,62±0,9		
	5 Yıl ve Üstü	2,61±1,22		
Mental iyi oluş	1 Yıl ve Altı	4,37±0,74	2,003	,138
	2 - 5 Yıl	4,33±0,55		
	5 Yıl ve Üstü	4,1±0,98		

CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Ultra Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması Tablo 2.44.1’ de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme” ve “Uzaklaşma” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

“Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme” ve “Uzaklaşma” faktörlerindeki anlamlı fark ultra mesafe koşan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği ultra mesafe koşan/koşmayan koşucuya göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo.2.44.1 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Ultra Mesafe Koşan/Koşmayan Koşucuya Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Mesafe Tercihi	Ort+SS	t	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	Ultra Mesafe Koşmuyor	3,35±1,03	-2,464	,014
	Ultra Mesafe Koşuyor	3,6±1,03		
Kişisel Gelişim	Ultra Mesafe Koşmuyor	4,12±0,83	-,781	,435
	Ultra Mesafe Koşuyor	4,19±0,99		
İyi Oluş (Well-Being)	Ultra Mesafe Koşmuyor	4,41±0,82	-1,241	,215
	Ultra Mesafe Koşuyor	4,51±0,86		
Uzaklaşma	Ultra Mesafe Koşmuyor	2,91±1,07	-2,389	,017
	Ultra Mesafe Koşuyor	3,17±1,11		
Fiziksel Sağlık	Ultra Mesafe Koşmuyor	4,46±0,9	,377	,706
	Ultra Mesafe Koşuyor	4,43±1,01		
Beğenilme Takdir Edilme	Ultra Mesafe Koşmuyor	3,01±1,1	-,423	,673
	Ultra Mesafe Koşuyor	3,06±1,23		
Örnek Olma	Ultra Mesafe Koşmuyor	3,96±1,09	-,920	,358
	Ultra Mesafe Koşuyor	4,06±1,08		
Rekabet	Ultra Mesafe Koşmuyor	3,7±0,91	-,418	,676
	Ultra Mesafe Koşuyor	3,74±1		
Kendini İfade Etme	Ultra Mesafe Koşmuyor	3,53±1,08	-,913	,362
	Ultra Mesafe Koşuyor	3,63±1,14		
Finansal Olan-Olmayan Faydalar	Ultra Mesafe Koşmuyor	2,53±0,83		
	Ultra Mesafe Koşuyor	2,65±0,98	-1,311	,191
Mental İyi Oluş	Ultra Mesafe Koşmuyor	4,23±0,6	-,856	,393
	Ultra Mesafe Koşuyor	4,28±0,72		

Koşucuların haftalık antrenman sayısı Tablo 2.45’de verilmektedir. Tablodan da görülebileceği üzere haftada iki üç gün antrenman yapanlar %17,1 haftada dört beş gün antrenman yapanlar %47,3 haftada altı yedi gün yapanlar %35,6’dır.

Tablo 2.45 Haftalık Antrenman Sayısı

Haftalık Antrenman Sayısı	Frekans	%
2 -3 Gün	70	17,1
4 -5 Gün	194	47,3
6 -7 Gün	146	35,6
Toplam	410	100,0

Koşucuların cinsiyetlerine göre haftalık antrenman sayısı Tablo.2.45.1’de verilmektedir. Tablodan da görüleceği üzere haftada iki üç gün antrenman yapanların %61,4’ü erkek, %38,6’sı kadın, 4-5 gün antrenman yapanların %59,3’ü erkek, %40,7’si kadın, 6-7 gün antrenman yapanların ise %72,6’sı erkek, %27,4’ü kadındır.

Tablo.2.45.1 Cinsiyete Göre Haftalık Antrenman Sayısı

Haftalık Antrenman Sayısı	Erkek	Kadın
2 -3 Gün	61,4%	38,6%
4 -5 Gün	59,3%	40,7%
6 -7 Gün	72,6%	27,4%

CBZKÖ’nin ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin antrenman sayısına göre karşılaştırılması Tablo 2.45.2’de verilmiştir.

CBZKÖ’de “Rekabet” faktörleri dışındaki faktörlerde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur. “Rekabet” faktöründeki anlamlı farklılık haftada 2-3 gün antrenman yapan bireyler ile haftada 6-7 gün antrenman yapan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark haftada 6-7 gün antrenman yapan bireylerin lehinedir.

Mental İyi Oluş ölçeği haftalık antrenman sayısı karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı farklılık vardır. Anlamlı farklılık haftada 2-3 gün antrenman yapan bireyler ile haftada 6-7 gün antrenman yapan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark haftada 6-7 gün antrenman yapan bireylerin lehinedir. Bir diğer anlamlı fark ise haftada 2-3 gün antrenman yapan bireyler ile haftada 4-5 gün antrenman yapan bireyler arasındaki farktan kaynaklanmakta ve fark haftada 4-5 gün antrenman yapan bireylerin lehinedir.

Tablo 2.45.2 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin Haftalık Antrenman Sayısına Göre Karşılaştırılması

Faktörler	PT/Antrenör Harcama	Ort+SS	F	p
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	2-3 Gün	3,49±1,09	,671	,512
	4 -5 Gün	3,52±0,98		
	6 -7 Gün	3,37±1,09		
	2-3 Gün	4,02±1,06	1,201	,302
	4 -5 Gün	4,14±0,84		

Kişisel Gelişim	6 -7 Gün	4,24±0,91		
	2-3 Gün	4,29±1,08	1,498	,225
	4 -5 Gün	4,47±0,76		
İyi oluş	6 -7 Gün	4,51±0,81		
	2-3 Gün	2,93±1,13	,289	,749
Uzaklaşma	4 -5 Gün	3,03±1,06		
	6 -7 Gün	3,05±1,12		
	2-3 Gün	4,27±1,09	2,736	,066
	4 -5 Gün	4,51±0,88		
Fiziksel Sağlık	6 -7 Gün	4,44±0,97		
	2-3 Gün	2,88±1,14	1,104	,333
	4 -5 Gün	3,02±1,16		
Beğenilme Takdir Edilme	6 -7 Gün	3,12±1,15		
	2-3 Gün	3,8±1,27	1,357	,259
Örnek Olma	4 -5 Gün	4,01±0,99		
	6 -7 Gün	4,08±1,12		
	2-3 Gün	3,42±0,96	6,313	,002
Rekabet	4 -5 Gün	3,66±0,91		1-3
	6 -7 Gün	3,94±0,95		
	2-3 Gün	3,4±1,05	1,084	,339
	4 -5 Gün	3,56±1,13		
Kendini ifade etme	6 -7 Gün	3,68±1,1		
	2-3 Gün	2,59±0,86	,417	,659
	4 -5 Gün	2,61±0,89		
Finansal olan-olmayan faydalar	6 -7 Gün	2,55±0,93		
	2-3 Gün	4,06±0,86	3,483	,032
Mental iyi oluş	4 -5 Gün	4,28±0,55		1-2
	6 -7 Gün	4,31±0,66		1-3

Tablo 2.46’da görüleceği gibi CBZKÖ ve mental iyi oluş arasındaki korelasyon incelendiğinde “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %41, “Kişisel Gelişim” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %55, “İyi oluş” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %54, “Uzaklaşma” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %19, “Fiziksel Sağlık” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %46, Beğenilme Takdir Edilme faktörünün mental iyi oluşa etkisi %35, “Örnek Olma” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %50, “Rekabet” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %53, “Kendini ifade etme” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %47, “Finansal olan olmayan Fayda” faktörünün mental iyi oluşa etkisi %36’dır.

Tablo 2.46 CBZKÖ ve Mental İyi Oluş Arasındaki Korelasyon

Faktörler	Mental İyi Oluş
F01 Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	,414**
F02 Kişisel Gelişim	,556**
F03 İyi oluş	,548**
F04 Uzaklaşma	,194**
F05 Fiziksel Sağlık	,463**
F06 Beğenilme Takdir Edilme	,357**
F07 Örnek Olma	,501**
F08 Rekabet	,530**
F09 Kendini ifade etme	,474**
F10 Finansal olan olmayan Fayda	,368**

** 0.01

TARTIŞMA

Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan master koşucu bireylerin neden koştuklarını belirlemek için geliştirilen ölçek sonucu ulaşılan sonuçlar detaylı olarak incelenmiştir.

CBZKÖ'nün 10 alt boyutu Maslow'un geliştirdiği İhtiyaçlar Teorisine göre irdelendiğinde (İbrahim ve Cordes, 2002) bazı faktörler İhtiyaçlar Teorisi öğeleriyle açıklanabilir. “Fiziksel Sağlık”, “İyi Oluş”, “Kişisel Gelişim”, “Uzaklaşma” faktörleri fiziksel ihtiyaçlar olarak kabul edilebilirken, “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme”, “Beğenilme Takdir Edilme”, “Kendini ifade etme”, “Rekabet” faktörleri bir gruba ait olma ve sevgi ihtiyacı ile ilişkilidir. Ayrıca, alt basamaklardaki ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleşen “Örnek Olma”, “Finansal olan-olmayan faydalar” faktörleri kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile ilişkilidir.

Engeström, Miettinen ve Punamäki'nin (1999) literatüre kattığı Aktivite Teorisine göre de CBKÖ'nün faktörlerini açıklamak mümkündür. Aktif yaşlanma yaklaşımı olarak da ifade edilen Aktivite Teorisinde bir serbest zaman etkinliğine katılan bireyler fiziksel ve zihinsel olarak fayda görmekte ve sosyal yönden olumlu etkilemektedir. Fiziksel sağlık açısından hastalıkların önlenmesine de olumlu katkısı olmaktadır. (Güzel ve Dinç, 2012, s.219). Tüm boyutları ile CBZKÖ'nü değerlendirecek olursak; “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme”, “Kişisel Gelişim”, “İyi oluş”, “Uzaklaşma”, “Fiziksel Sağlık”, “Beğenilme Takdir Edilme”, “Örnek Olma”, “Rekabet”, “Kendini ifade etme” ve “Finansal olan-olmayan faydalar” faktörleri içerdikleri maddeler ile beraber Aktivite Teorisi ile açıklanabilir.

Driver (1983) tarafından geliştirilen 19 motivasyon ve 320 maddeden oluşan Rekreasyon Deneyim Tercihleri Ölçeğinde yer alan ana başlıklar ve alt maddeler mevcut çalışmada CBZKÖ içinde yine aynı veya benzer isimlerle isimlendirilmiş maddelerle faktörlerde yer almaktadır. Rekreasyon Deneyim Tercihleri Ölçeği bireyin serbest zaman davranışlarını niçin gösterdiklerini belirlemeyi hedeflemiştir. Aynı zamanda serbest zaman etkinliklerine katılımın sonuçlarını araştırmaktadır.

Frederick-Recascino ve Schuster-Smith (2003) yarışmalara katılan bisikletçilerin içsel motivasyon faktörleri ile rekabeti araştırmışlardır. Çalışmada “İlgi ve Zevkle İlgili Motivasyonel Unsurları-Interest/Enjoyment/Motivation”, “Rekabetçi Motivasyon-Copetence Motivation” ve “Dış Görünüşle İlgili Motivasyon-Apperance Motivation” faktörleri ve maddeleri oluşturmuşlardır. Bu maddeler ve faktörler mevcut çalışmada “Beğenilme Takdir Edilme”, “Kendini ifade etme”, “Rekabet”, “Kişisel Gelişim” ve “Sağlık” faktörleri ile

CBZKÖ’de aynı veya benzer şekilde adlandırılmıştır. Başka bir deyişle Frederick-Recascino ve Schuster-Smith’in çalışması ile CBZKÖ’nin faktörleşmeleri benzerlik göstermektedir.

Ardahan ve Çalışkan (2018) “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” adlı çalışmada bireyleri ultra maraton koşmaya yönelten nedenleri 44 madde ve 10 faktörde gruplamışlardır. Onların çalışmaları sonucunda oluşan “Psikolojik Baş Etme”, “Ait olma/Sosyalleşme”, “Sağlık Yönelimi”, “Başkaları ile Rekabet” ve “Bireyin Kendiyle Rekabeti” faktörleri ve bu faktörlerde yer alan maddeler, CBZÖ içinde yine aynı veya benzer isimler almıştır.

Ardahan ve Mert (2014) “Bireyleri Bisiklet Kullanmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” çalışmasında bireyleri bisiklet kullanmaya yönelten 71 madde 12 faktörden oluşmaktadır. Onların çalışmaları sonucunda oluşan “Takdir edilme, Fark Edilme ve Kendini Gösterme”, “Fiziksel Aktivite ve Sağlık”, “Kişisel Başarı Hedefleri” “Bireyin Kendiyle Rekabeti”, “Uzaklaşma ve Dinlenme” ve “Örnek Olma” faktörleri ve bu faktörlerde yer alan maddeler, mevcut çalışmada CBZÖ içinde yine aynı veya benzer isimlerdeki maddelerle benzer faktörlerde yer almaktadır.

Ardahan (2016) “Bireyleri Korolara Korist Olarak Katılmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” çalışmasında bireyleri korolara katılmaya yönelten maddeler yedi faktörden oluşmaktadır. Ardahan’ın çalışmaları sonucunda oluşan “Yenilenmek / Gelişim”, “Mental Olarak Rahatlamak”, “Uzaklaşmak,” “Örnek Olma”, “Sosyalleşmek” ve “Tanınma ve Sosyal Statü” faktörleri ve bu faktörlerde yer alan maddeler, mevcut çalışmada CBZÖ içinde yine aynı veya benzer isimlerdeki maddelerle faktörlerde yer almaktadır.

Ardahan ve Çalışkan’ın (2018) “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bu Faktörlerin Katılımcıların Yaşam Doyumları ve Başarı Algılarıyla Karşılaştırılması” çalışması 42 madde 9 faktörden oluşmaktadır. Onların çalışmaları sonucunda oluşan “Ait Olma/Destekleme”, “Rekabet/Mücadele”, “Uzaklaşma ve Kaçma”, “Sosyalleşme”. “Örnek Olma” ve “Fiziksel Aktivite” faktörleri ve bu faktörlerde yer alan maddeler, mevcut çalışmada CBZÖ içinde yine aynı veya benzer isimlerdeki maddelerle benzer faktörlerde yer almaktadır.

Türkiye genelinde yapılan bu çalışmada 264’ü erkek 146’sı kadın toplam 410 koşan bireye ulaşılmıştır. Kadın koşucu sayısının erkeklere nazaran daha az olması sebebiyle örneklem temsiline de daha az kadın sporcuya ulaşılmıştır. Bu durum Uzgu (2021) tarafından yapılan koşu gruplarında boş zaman faaliyeti olarak koşan koşucuların spora bağlılık düzeylerinin ölçüldüğü çalışma ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmanın araştırma grubu; Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Mersin ve Antalya illerinde boş zaman faaliyeti olarak koşan

bireylerdir. Örneklemimin %41,6 koşan kadın ve %58,4 koşan erkek sporcudan oluşmaktadır. Erkeklerin çoğunlukta olduğu bir spor branşında kadın koşucuların beğenilme ve takdir edilmek ve kendini ifade etmek için koşuyu erkeklere nazaran daha çok aracı olarak kullanmasını toplumsal cinsiyet anlamında kadına biçilen roller birlikte incelemeyi gerektirir. Çalışma sonucunda kadın koşucuların mental iyi oluş düzeyleri de erkeklere nazaran yüksek çıkmıştır. Bu durum kendileriyle ilgili psikolojik sağlık algılarının erkeklere göre daha iyi olduğunun ortaya koymaktadır. Krouse ve ark. (2011) kadın maratoncuları kapsayan bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada bireysel hedefe yönelik yapılan sporun ve sağlığın koşu motivasyonu en çok etkileyen faktör olarak bulunmuştur.

Örneklememiz içerisinde yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde %44,6 ile en fazla koşan yaş grubu 40-49 yaş grubu aralığıdır. Profesyonel olarak koşu branşlarında yarışan sporcuların 30'lu yaşların başında aktif spor hayatını sonlandırdığı gözlenmektedir. Çalışmamıza katılan koşucuların %54,6'sı master sporcu olmadan önce de koştuklarını belirtmişlerdir. Spora tekrar dönüş yapma yaşı olarak da bilinen 40'lı yaşlar örnekleminiz içerisinde yaş gruplarında master kategoride yarışmadan önce de yarışan 101 kişi ile en fazla temsile sahip yaş grubudur. Örnekleminizde yaş grupları incelendiğimizde yaş grupları büyüdükçe bireylerin etrafından uzaklaşmak için koşmadıkları genellemesini çıkarabiliriz. Bu durumu koşan 60 yaş üstü bireyler açısından değerlendirecek olursak, çalışma hayatını sonlandırdıktan sonra koşmayı en az uzaklaşmak için tercih eden grubu oluşturmaları, örnek olmayı çalışan koşan bireylere göre daha çok motivasyonel bir faktör olarak görmeleri günlük hayat ile örtüşür niteliktedir. Ayrıca koşmayı finansal veya finansal olmayan bir fayda aracı olarak görmemeleri de emeklilik hayatında belirli bir gelir ile yaşamayı yeterli görmelerinden kaynaklanıyor olarak değerlendirilebilir.

Örnekleimde koşan bireylerin %61'i evlidir. Koşan bireylerin ciddi boş zaman faaliyeti olarak neden koştukları ile ilgili faktörler incelendiğinde medeni durumun “örnek olma” faktörü dışında anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir. Bireyin medeni durumu mental iyi oluşunda anlamlı bir fark yaratmamaktadır. Örnekleminiz %67,8'i ailesinde başka koşan olmayan bireylerden oluşmaktadır. Eşleri ile koşan bireyler %18,3 çocukları ile koşanlar, %10,5 diğer aile fertleri %11,5 ile temsil edilmektedir. Çalışkan (2018) tarafından Kişileri ultra maraton koşmaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi çalışmasında da ultra maratoncuların %67,7 si evli, %32,2 si ise bekârdır. Evli bireylerin neden sayıca daha çok olduğu, ciddi boş zaman olarak koşmayı bekâr koşuculara göre daha çok tercih etme sebepleri başka çalışmalarda irdelenebilir. Alan yazındaki farklı çalışmalar serbest zaman doyumu açısından incelendiğinde bireylerin medeni durumu ile serbest zaman doyumlarına ilişkin anlamlı farklılığın

bulunamadığı çalışmalar vardır (Yetim, 2014; Gökçe, 2008). Ancak tam tersi yönde medeni durumun bekâr bireylerin lehine olacak şekilde boş zamanlarının fazla olmasından kaynaklı bireysel doyumun yüksek çıktığı çalışmalar da tespit edilmiştir (Dinç, 2022; Knowles, 2002).

Örneklemede eğitim seviyesi yüksek bireylerin kişisel gelişim ve iyi oluşa eğitim seviyesi düşük bireylere göre daha fazla anlam yüklediği gözlenmiştir. Eğitimli bireylerin sadece fiziksel sağlık için değil mental olarak daha sağlıklı bir birey olmak için bu faktörlere önem vermektedir. Bunlara ilave olarak eğitim seviyesi arttıkça bireylerin örnek olmayı motivasyon aracı olarak görme oranlarının da arttığını söyleyebiliriz. Uzgun (2021) ‘un rekreatif olarak koşan bireyler üzerinde yaptığı çalışmasında da araştırmaya katılan 382 kişiden sadece %7,1’inin ilköğretim ve orta öğretim mezunu olduğu %61’i ön lisans ve lisans mezunu olduğu, %31,9’u yüksek lisans ve doktora mezunu olduğu görülmüştür.

Sessoms (1993)’e göre düşük gelire sahip bireyler boş zaman faaliyetlerine yüksek gelirlere sahip bireylere oranla daha düşük oranda katılmaktadır. Çalışmada da en düşük gelire sahip olan 5.000 TL ve altı bireysel gelir sahibi koşucular ciddi boş zaman olarak en az koşan grubu oluşturmaktadır (%11.5). Koşucular gelir durumuna göre karşılaştırıldığında gelir durumu arttıkça bireylerin beğenilme ve takdir edilmeyi motive eden bir faktör olarak gördükleri gözlenmektedir. Çalışkan (2019)’nın yaptığı bireyleri spor festivallerine katılmaya motive eden faktörlerin Runatolia örneğine göre incelenmesinde 2015 yılında yarışmaya katılan katılımcıların “Örnek Olma” ve “Ait Olma” alt boyutları arasında düşük eğitim seviyesi bireylerin lehine istatistiki olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir. Bu farklılıkların sebebi eğitim seviyesi arttıkça bireylerin daha bireysel davranışlar sergilemelerinden kaynaklandığı, insanlara örnek olma gibi isteklerinin azalmış olmasından kaynaklanıyor olabileceği Çalışkan tarafından yorumlanmıştır. 2016 yılında yarışmaya katılan yarışmacılarda ise sadece “Fiziksel Aktivite” alt boyutunda düşük eğitim seviyesi lehine istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın sebebi eğitim seviyesi arttıkça bireylerin bir etkinliğe sadece fiziksel aktivite olsun diye katılma isteği daha geri planda olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızda gelir durumu arttıkça bireylerin beğenilme ve takdir edilmeyi daha öncelikli amaç olarak görmeleri sonucu ile örtüşür niteliktedir. Çalışan ve çalışmayan koşucuları kıyasladığımızda ise çalışmayan koşucuların beğenilme ve takdir edilmeyi daha çok motive eden bir faktör olarak gördükleri ortaya çıkmıştır. Emekli koşucular ve tüm sektörlerde çalışan koşucuları kıyasladığımızda ise emekli koşucuların uzaklaşmak için koşuyu bir motivasyon aracı kullanmadığı sonucu çıkmıştır. Bireylerin gelir durumu azaldıkça kendini ifade etmeyi ve rekabeti motive eden bir faktör olarak görmektedir. Koşan bireylerin hane geliri arttıkça koşu gruplarına bağlılık ve sosyalleşmeyi motivasyonel bir faktör olarak görmekten uzaklaşmaları

görülmektedir. Gene aynı şekilde koşan bireyler hane geliri arttıkça koşu ile kendini ifade etmeyi motivasyon aracı olarak görmemektedir. Ciddi boş zaman olarak koşan bireylerin hane gelirindeki artış ile ilgili hanede çalışan sayısına baktığımızda neredeyse yarısını yakın, %48,3 oranında, evlerinde kendileri dışında bir kişinin daha çalıştığı belirtilmiştir. Örneklem yaş grubu ile ilintili olarak evli bireylerde çiftlerin her ikisinin de çalışıyor olması, evdeki koşan birey veya bireylerin kendini ifade etmek için koşuyu kullanıyor olmaları ile şeklinde yorumlamak mümkündür.

Spor sektörü spor malzemeleri ve spor hizmetleri 2 alt sektörden oluşmaktadır (Üçışık ve Erkan, 2000). Çalışmamıza katılan bireylerin spor malzemesine 2022 yılı verilerine göre yarıdan fazlası en fazla 4.000 TL ve altı bütçe ayırmaktadır. Koşunun nispeten az malzeme ile yapılabilen bir spor olması, bu anlamda bütçe dostu bir spor olarak tercih edilmesine sebep olmaktadır. Spor sektörünü belirleyen alt sektörlerden biri olan spor hizmetleri de çalışmamızda spor salonu bütçeleri ve yarışmalara katılmak için ayrılan bütçe olarak çalışmamızda yer verilmiştir. (Spor hizmetleri içerisinde yer alan spor faaliyetlerini izlemeye yönelik bir çalışma tez kapsamında olmadığı için yapılmamıştır.)

Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan master koşucu bireylerin yarışmak için gittikleri destinasyonlarda spor turizmine katkıları vardır. 2022 verilerine göre yarışmalara katılım bütçesi olarak 5.000 TL ve Altı bütçeye sahip olanlar %50,7, 5.001 - 10.000 TL arası bütçeye sahip olanlar %23,9, 10.001 TL ve üstü bütçeye sahip olan ise %13,4'dür. Bingöl (2020)' ün yaptığı macera turistlerinin duyuşal arayışları ile aktivite tercihleri ilişkisi: Türkiye Örneği çalışmasında örneklem olarak bu çalışmayla benzer bir profil üzerine çalışma yapılmıştır. Macera turistlerinin meslekleri ve gelirleri incelendiğinde, bu turistlerinin çoğunlukla özel sektör (%37,9) ve kamu sektöründe (%27,8) çalıştıkları belirlenmiştir. Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan bireyler içinde benzer bir şekilde en fazla özel sektör (%33,4) ve Kamu Sektörü (% 22,8) de çalışmaktadır.

Son yıllarda sporculara yönelik besin takviyesi kullanımının oldukça yaygınlaştığı gözlenmektedir. Dünya çapında besin takviyesi kullanımı % 40 ile %80 arasında değişen, yüksek bir oranda yer aldığı yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Molinero, Marquez,2009). Master Sporcuların antrenman yaparken veya yarışma dönemlerinde yaptıkları özel diyetlere yönelik aldıkları besinler için örneklemimizin %34,4'ü oranında harcama yapmadıkları ortaya çıkmıştır. 2022 yılı verilerine göre %51,5 oranında 4.000 TL ve altı, %14,1 oranında ise 4.001 TL ve üstü harcama yapılmaktadır.

Koşan master sporcuların %61,2'sinin herhangi bir spor salonu harcamasını yapmadığı çalışmamız sonucunda ortaya çıkmıştır. Harcama yapan koşucuların harcama oranları

incelendiğinde yıllık üyelikten ziyade, bu harcama kalemine dönemlik bütçe ayırdıkları gözlenmiştir. Gacı (2017)'ın egzersiz yapmak için fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin bu tür merkezlere motive eden sebeplerin belirlenmesine yönelik yaptığı çalışmada bireylerin refah seviyeleri ile ilgili verdikleri soruya % 12,6 kötü, % 49,3 Normal, %38,1 oranında iyi olduğu yönünde cevap verdikleri belirlenmiştir. Çalışmada, “sağlık”, “vücut ve dış görünüm” ve “beceri gelişimi” faktörlerinin bireyleri boş zamanları değerlendirme anlamında fitness merkezlerinde egzersize güdülemede ilk üç sırayı aldığı tespit edilmiştir. “rekabet” faktörü ise sıralamanın sonunda yer almıştır. Hem bizim çalışmamıza hem de Gacı'nın çalışmasına katılan bireyler rekreasyonel faaliyetlere katılımı arkadaş grupları ile yapmayı en çok tercih etmektedir.

Pol PKC (2012)'nin futbolcularla yaptığı hedef yönelimleri, algılanan motivasyon kaynakları üzerine yaptığı çalışmada egzersiz, rekabet ve antrenörden oluşan ortamın önemine değinmiştir. Ancak PT/Antrenör desteği alan koşucular ile destek almayan koşucular arasında CBZKÖ ve mental iyi oluşlarına bağlı olarak anlamlı bir fark yoktur. Kısa ve orta mesafelerde PT/Antrenöre olan bütçe bu branşlarda tecrübe arttıkça daha fazla olmaktadır. Ancak uzun mesafe ultralarda ilk başlarda bütçe az iken iki yıldan sonra artış gözükmemekte beş yılın sonunda tekrar PT/Antrenöre ayrılan bütçe azalmaktadır. PT/Antrönere ayrılan bütçeye bağlı olarak hiç bütçe ayırmayan bireylerin en fazla bütçe ayıran koşuculara göre kişisel gelişime daha çok önem verdiği ortaya çıkmıştır. Mental iyi oluş düzeyleri de hiç PT/Antrenöre bütçe ayırmayan koşucuların gene daha yüksek çıkmıştır. PT/Antrenör desteği alan koşucuların yaptıkları sporla ilgili yarış sonrası kürsüye çıkamadığında ve rakipleri tarafından geçildiğinde PT/Antrenör desteği almayan koşuculara göre daha fazla kaygı duymaktadır. PT/Antrenör desteği alan koşuculardan %46,8'i bu desteği ücretsiz almaktadır. Göroğlu (2020) tarafından hazırlanan kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarının, kişisel antrenörü tercih etme nedenleri, ondan beklentileri ve çalışmanın bireylere etkilerinin belirlenmesine yönelik bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda Antrenör/PT ile çalışmada bireylere en fazla etki motivasyon artması şeklinde olduğu gözlenmiştir. Çalışmada, Antrenör/PT ile çalışmanın kişiye özgüveni arttırdığı günlük yaşamlarını ve psikolojilerini de olumlu yönde etkilendiği belirtilmiştir. Ücretli alınan PT/Antrenör desteği ile ücretsiz alınan PT/Antrenör desteği arasındaki antrenman kalitesi, yoğunluğu ve istenilen hedefe ulaşmaktaki başarısı başka çalışmalarda irdelenebilir.

Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan bireylerin sadece %12,2'si koşu masraflarını karşılamak için maddi destek görmektedir. %75,9'u ise manevi yönden çevresi tarafından desteklenmektedir. Dietl ve ark'nın (2011) yaptıkları çalışmada maddi getirinin spor branşı

tercihinde çok büyük etkisi olduğu sonucunu çıkarmışlardır. Son yıllarda yapılan özel statüdeki yarışmalarda masterlar kategorisinde başarı gösteren koşucuların maddi ödüllendirmelerinde artış gözükmeyle beraber, bu ödüllendirme sadece yol ve ultra mesafe koşularında yapılmaktadır. Pist yarışlarına katılan master sporcular, uluslararası müsabakalara TAF'ın bilgisi dâhilinde katılmakta ancak maddi destek görmemektedir. Yurtdışı pist yarışlarında milli forma giymek zorunlu olduğu için TAF tarafından temin edilen milli takım forma ve eşofmanları ile master sporcular motive olmakta, manevi yönden desteklenmektedir. Yurtdışında düzenlenen yol ve ultra mesafe koşuları için TAF tarafından milli takım forma ve eşofmanları master koşuculara temin edilmemektedir.

Doğusan (2019) tarafından hazırlanan ciddi boş zaman faaliyeti olarak kadın maraton koşucularının deneyimlerinin öz belirleme kuramına göre incelenmiştir. Nitel desenli çalışmaya katılan bir kısım katılımcı maddi destek istemedikleri belirtmiş, sponsorluk karşılığı bazı şartları yerine getirmeleri gerekeceğini düşündüklerinden ayrıca maddi ihtiyaçlarını karşılamak başka işlerde çalıştıklarından bahsetmişlerdi. Sponsorluk ile ilgili desteklere sadece keyif almak için koştuklarından sıcak bakmadıklarını belirtmişlerdir.

Ciddi boş zaman koşucu ölçeğinde her koşu branşının farklı motivasyon kaynakları olabileceğini de düşünerek araştırmaya başlanmıştır. Örneklemimizde %25,4'ü kısa mesafe , %19,5'i orta mesafe, %80,2 'si uzun mesafe, %44.1'i ultra maraton mesafelerinde ciddi boş zaman faaliyeti olarak antrenman yapmaktadır. Yapılan çalışma sonucunda örneklemimizden yola çıkarak motivasyonel farklılıklar belirlenmiştir.

Çalışmamıza katılan kısa mesafe koşucularının çoğunluğu 5 yıl ve daha fazla zamandır bu mesafede antrenman yapmaktadır. Çalışma sonucunda kısa mesafe koşan bireylerin kısa mesafe koşmayan bireylere oranla daha rekabetçi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kendini ifade etmek için kısa mesafe koşuyu tercih eden koşucular da ise en az bir yaş grubu boyunca bu koşu branşını yapmış olan bireylerin zaman geçtikçe yaptığı sporla kendini ifadeyi tercih etme oranlarında ve rekabeti motivasyon kaynağı olarak görmelerinde düşme olduğu gözlenmektedir. Efek (2021) tarafından yapılan Atletizmin stres, atılganlık ve sportmenlik İle İlişkisinin incelendiği çalışmasında rakibe saygı düzeyleri incelenmiş, 34 yaş ve üzeri master sporcuların, kendilerinden küçük yaş gruplarındaki sporculara göre rakibe daha saygılı oldukları gözlenmiştir. Rekabetin motivasyon sebebi olarak görüldüğü bu mesafede yaş ilerledikçe bu faktörün etkisini kaybetmeye başlaması ile örtüşür nitelikte bir sonuçtur. Kısa mesafe koşmayanlar, kısa mesafe koşanlara göre daha çok uzaklaşmayı motive eden bir faktör olarak görmektedirler.

Çalışmamıza katılan orta mesafe koşucularının çoğunluğu 5 yıl ve daha fazla zamandır bu mesafede antrenman yapmaktadır. Orta mesafe koşan bireylerin antrenman yaşı ile alakalı olarak koşma sebeplerinde ve mental iyi oluşlarında anlamı bir fark yoktur. Ancak örneklemimizden yola çıkarak orta mesafe koşan bireyler koşmayan bireylere oranla daha çok beğenilmek ve takdir edilmek için koşmakta, koşu ile kendilerini ifade etmekte ve rekabete daha fazla önem vermektedir.

Çalışmamıza katılan uzun mesafe koşucularının çoğunluğu 5 yıl ve daha fazla zamandır bu mesafede antrenman yapmaktadır. Uzun mesafe koşan bireylerin koşu grubuna bağlılık ve sosyalleşmeye uzun mesafe koşmayan bireylere göre daha fazla önem vermeleri, koşuyu uzaklaşmak için diğer branşlara göre daha çok tercih etmeleri, branşa özgü uzun antrenman süreleri sebebiyle anlaşılabilir sonuçlardır.

Çalışmamıza katılan ultra mesafe koşucularının çoğunluğu 2-5 yıl arası bir süredir bu mesafede antrenman yapmaktadır. Koşular diğer koşu branşlarına nazaran daha yeni bir branş olması sebebiyle bu koşu branşı ile yeni tanışmıştır. Bu koşu branşı ile ilgilenen koşucularda antrenman yaşı arttıkça kişisel gelişime verilen önemin arttığı gözlenmektedir. Uzun mesafe koşan bireylerde olduğu gibi ultra mesafe koşanlar da koşu grubuna bağlılık ve sosyalleşmeye ultra mesafe koşmayan bireylere göre daha fazla önem vermekte ve koşuyu uzaklaşmak için diğer branşlara göre daha çok tercih etmektedirler.

Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan bireyler arasında antrenman yapma süresine göre yapılan karşılaştırmada hafta içi yedi saatten daha çok antrenman yapan bireylerin Kişisel Gelişim, Fiziksel Sağlık, Örnek Olma, Rekabet ve Kendini İfade Etme faktörlerine daha az sürelerde antrenman yapanlara göre motivasyonel anlamda daha çok önem vermektedir. Koşan bireylerin en fazla antrenman yapmayı tercih ettikleri günler hafta içi çarşamba, hafta sonu ise cumartesi günleridir. Koşan master sporcular %49 oranında en fazla 4-5 gün antrenman yapmaktadır. Haftada 6-7 gün antrenman yapanlar daha az yapanlara göre rekabete daha çok önem vermektedir. Bireylerin antrenmanlara ayırdıkları gün sayısı arttıkça mental iyi oluş oranları da artmaktadır.

Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan bireylerin %51,2'si asfalt yol caddeler ve kaldırımlarda yani aslında koşu için düzenlenmemiş alanları tercih ederken yarıya yakın olan %48,8 koşucu bu alanları tercih etmemiştir. Bu anlamda sportif alanların çoğalmasa sağlıklı ve güvenli ortamlarda koşuyu tercih eden bireylerin motivasyonunu arttıracak yöndedir. Çalışmamız farklı birden fazla koşu alanı bir koşucu tarafından seçilebilir şekilde yapılmıştır. %48,5'i atletizm sahasında, %36,1'i belediyelerin yollarda oluşturduğu koşu parkurlarında,

%43,2'si yakın çevredeki parklar ve rekreasyon alanlarında haftanın belirli günleri antrenman yapmaktadır.

Haftanın bazı günleri veya hep tek başına koşmayı tercih eden koşucular %67,6'dır. Koşunun bireysel bir spor olmasına karşılık koşuya motive eden faktörler arasında koşu grubuna bağlılık ve sosyalleşme örneklemimiz tarafından en fazla koşuya motive eden faktör olarak belirlenmiştir. Koşan bireylerin %45,9'u aynı kulüp veya koşu grubu ile antrenman yapmakta, yarışmalara katılmaktadır. Bir koşu partneri ile koşanlar ise %28,5'dir.

Koşucuların koşan diğer sporcularla nereden etkileşime geçtiği ile ilgili %67,3 Sosyal medya uygulamalarından, %71,5 Haberleşme uygulamalarından %3,9'u telefon ile görüşerek, %3,9'u antrenman yapma esnasında etkileşime girmeyi tercih etmektedir. Çalışmamızdan yola çıkarak koşan master koşucu bireylerinin sosyal medya ve teknolojik uygulamaları yakından takip ettikleri ve aktif kullandıkları sonucunu çıkarabiliriz.

SONUÇ & ÖNERİLER

Yapılan literatür taramasında, ciddi boş zaman, koşu ve birçok farklı değişken arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar vardır. Ancak incelenen kaynaklar içerisinde, çalışmamıza benzer master sporcuların motivasyon kaynaklarını derinlemesine inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, çalışmamızın özgün bir çalışma olduğu ve literatüre katkı sağlayacak niteliktedir.

CBZKÖ'nün Cronbach's Alpha katsayısı 0,948 ve ölçeğin açıkladığı varyans %76,8 olarak bulunmuştur. CBZKÖ'nün master kategorisinde bireyleri ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşuya motive eden faktörleri açıklanmasında Türk Popülasyonu için yeterli olduğu sonucuna varılabilir.

Bireyleri ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşuya motive eden faktörlerin ağırlıklarına göre sıralamasında; birinci sırada “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme”, ikinci sırada “Kişisel Gelişim”, üçüncü sırada “Uzaklaşma”, dördüncü sırada “İyi oluş (Well-Being)”, beşinci sırada “Fiziksel Sağlık”, altıncı sırada “Beğenilme/Takdir Edilme”, yedinci sırada “Örnek Olma”, sekizinci sırada “Rekabet”, dokuzuncu sırada “Kendini ifade etme”, ve son olarak onuncu sırada “Finansal / Finansal Olmayan Faydalar” vardır.

Çalışma kapsamında oluşturulan hipotezler, verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, master koşucuların mental iyi oluş seviyeleri katılmayı tercih ettikleri yarış mesafesi ve antrenman programında değişim göstermemektedir. Ancak aynı durum haftalık antrenman sayısı için geçerli değildir. Master koşucuların mental iyi oluş seviyelerinde en çok haftada 6-7 gün antrenman yapanların lehine olacak şekilde anlamlı bir

farklılık vardır. Bu durum sporun iyileştirici ve birleştirici gücünün master koşucular için olumlu yansması olarak değerlendirilebilir.

Antrenmanlara ayrılan gün sayısını cinsiyetlere göre kıyasladığımızda erkeklerin kadınlara göre daha çok antrenman için zaman ayırdıklarını çalışmamızda görüyoruz. Haftanın 6-7 günü koşuya zaman ayıran koşucuların %72,6'sı erkek koşuculardan oluşurken sadece %27,4'ü kadın koşuculardan oluşmaktadır. Kent yaşamına uygun branşlarda yarışan kadınların koşu antrenmanı yapma sıklığı ve olanakları daha fazla iken ultra maraton antrenmanı yapan kadın koşucuların zaman yönetimi ve toplumsal rollerden kaynaklı sebeplerden bu fark daha da açılmaktadır(Çalışkan,2018).

Koşucuların PT/Antrenöre harcama yapma ihtiyacı duymadığında mental olarak daha iyi olduğu elde edilen bulgular arasındadır. PT/Antrenör ile çalışmayı tercih eden master koşucuların, çalışmayanlara göre rakipleri tarafından geçilmeyi ve yarış sonrası kürsüye çıkamamayı kaygı sebebi görmeleri de elde ettiğimiz başka bir bulgudur. Verimizi koşucuların cinsiyetine göre mental iyi oluşu değerlendirecek olursak kadın master koşucuların mental iyi oluşları, erkek koşuculara göre daha yüksektir.

Bulgular çerçevesinde “Master koşucuların haftalık antrenman sayısına göre mental iyi oluş düzeylerinde farklılık vardır”, “Master koşucuların PT/Antrenör Harcama Bütçesine göre iyi oluş düzeylerinde farklılık vardır” ve “Master Koşucuların cinsiyetine göre mental iyi oluş düzeylerinde farklılık vardır” şeklinde kurulan hipotezler kabul edilirken, “Master koşucuların yarışma mesafelerine göre mental iyi oluş düzeylerinde farklılık vardır.” hipotezi reddedilmektedir.

Çalışmamız sonucunda master sporcuların antrenman yaparken veya yarışma dönemlerinde yaptıkları özel diyetlere yönelik aldıkları besinlere özel bir harcama kalemlerinin olmadığı olsa bile çok düşük miktarlarda bütçe ayırdıkları belirlenmiştir. Sporda beslenmenin önemi, performans sporcularına yönelik özel beslenme prensiplerinin ortaya atılması araştırmacılar için yeni bir alandır. Atletleri içeren detaylı çalışmalar son yıllarda hızlanmış olmakla birlikte bu durumun master sporuna yansması için zamana ihtiyaç olduğu söylenebilir. Sporcu takviye gıdaları ile ilgili konular, yapılan spor branşındaki performansı arttırmaya yönelik çalışmalar yeni yeni araştırılmaya başlanmış ve gelişmektedir(Williams,1995).

Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan bireylerin spor turizmine ayırdıkları bütçeye incelediğimizde, %50 den fazlası 5.000TL ve altı bütçe ile yarışmalara katıldığı için yarışma lokasyonu olarak genellikle yakın çevre veya yaşadıkları şehirlerdeki yarışmalara katılmayı tercih ettikleri sonucunu çıkarabiliriz. Yıllık hedef yarışma sayısı da bu bütçeyi belirlemede önemli bir kriter olmakla beraber, uluslararası yarışmalara katılmak da ayrılan bütçeyi

belirlemede önemli bir faktördür. Son yıllarda koşu sporuna artan ilgi, uluslararası yarışlara olan ilgiyi artırmakla beraber, master sporcuların yurtdışına çıkarken vize, yabancı dil ve ülke temsili konusundaki milli sporcu statüsü ile ilgili yaşadıkları problemler ayrı bir çalışmada incelenmesi gereken konulardır.

Çalışmamız sonucunda ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan master sporcuların %61,2 gibi yüksek bir oranda spor salonunda spor yapmayı tercih etmediği belirlenmiştir. Çalışmamız sonucunda hava koşulları açık hava aktiviteleri için kısıtlayıcı bir faktör olmasına karşılık, koşu için engel görülmemesi, bireylerin açık alanlarda koşmayı, kapalı alanlarda koşu bandında koşmaya göre daha çok tercih etmesi sonucunu çıkarabilir. Bireylerin hane ve bireysel gelir durumuna göre hizmet veren farklı spor merkezlerinin sayıca çoğalması spor salonu kullanımını olumlu etkileyecektir. Yıldırım (2014)'e göre de spor ürünlerinde çeşidi artırmak ve hizmette kaliteyi yükseltmek spor ekonomisinin yükselmesine neden olacaktır.

Çalışma sonucunda master sporcuların koşu ile ilişkisini rekreasyon bilimi perspektifinde ele alındığında bireyin neden ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşmaya başladığı, neden koşmayı sürdürdüğü ve sürdüreceği ayrı ayrı araştırılması gereken unsurlardır. Her birisinde de gerekçeler birbirlerinden farklı olabilir.

Çalışma kapsamında ayna anda birçok mesafeyi koşan bireyin motivasyon kaynakları ayrı şekilde ele alınmamıştır. Örneğin, örnekleme göreüleceği üzere çoğu uzun mesafe koşucusu, ultra maraton yarışmalarına da katılmaktadır. Bu durum başka bir araştırmanın konusu olarak sorgulanabilir.

Bireylerin master sporcu olmadan önce de koştuğu, ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşanlarda 40 yaş grubunun en fazla olması, bu sporu gençlik yıllarında yarışmacı sporcu olarak yapıp, aktif spor hayatına geri dönme arzusunun göstergesi olabilir.

Ciddi boş zaman olarak koşan bireyler örneklemimiz üzerinde %61 oranında evlidir. Bireylerin evlendikten sonra serbest zaman engelleri ile karşılaşmayıp, ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşuyor olması, yarışmalara katılıyor olması, yaşam kalitesi açısından olumlu karşılanmaktadır. Koşan evli kadın bireyler çoğunlukla aile bireyleri ile koşmayı tercih etmektedir. Bu durum evli çiftlerin beraber veya çocuklarıyla spor yapmayı, yarışmalara katılmayı ve sosyalleşmeyi tercih etmeleri, ortak ilgi alanlarına sahip olmaları anlamına gelmektedir. Bu anlamda çalışmamız sporun aile hayatına kattığı olumlu faydaları desteklemektedir.

Çalışma hayatlarına göre ciddi boş zaman olarak koşanlar incelendiğinde maaşlı olarak, mesai saatleri belirli olan işlerde çalışan özel ve kamu sektörü çalışanlarının, serbest meslek sahiplerine göre daha fazla bu spora vakit ayırmaktadır. Kendi işlerini yapan bireylerin zaman

yönetimi konusunda yaşadıkları sıkıntılar, gelirlerinin artışı veya azalışını bireysel çabaları ile mümkün oluşu ve bunun yarattığı stres sebepler arasında gösterilebilir. Bireylerin emekli olduktan sonra uzaklaşmayı koşturmak için sebep olarak daha az görmeleri de yukarıdaki sonuçla örtüşür niteliktedir. Bu konuda yaşanan rekreasyon engelleri ile ilgili daha detaylı bir çalışma konusu yapılarak irdelenebilir.

Bireylerin yaşlarına bağlı olarak onları ciddi boş zaman aktivitesi olarak neden koşturduğunu incelediğimizde yaş grubu azaldıkça koşturmayı günlük rutinlerden, aileden, iş hayatından bir süreliğine uzaklaşmak için tercih edenlerin sayısının arttığı gözlenmiştir. Bu durum iş hayatının aktif devam ettiği, aile ve çocukların sorumlulukların fazla olduğu yıllarda beklenen bir sonuç olarak da değerlendirilebilir. İlk master sporcu olarak koşturmayı başlanan 30'lu yaşlarda koşturmadan fayda üretmenin en fazla beklendiği yıllar olarak çıkmıştır. Bu durum gene aynı şekilde iş hayatı, gelir ve aile hayatı ile beraber değerlendirildiğinde, ciddi bir şekilde zaman ayrılan bir sporun, finansal fayda yaratmak için yapılmaya başlanmasını mümkün kılmaktadır.

Bireylerin eğitim seviyeleri neden koşturdukları ile ilgili sebepleri değiştirmektedir. Çalışmamız sonucunda ortaya çıkmıştır ki bireylerin eğitim seviyesi arttıkça kendilerine yaptıkları fiziksel ve ruhsal önem artmaktadır. Bireylerin eğitim seviyesi arttıkça, kişisel gelişim, iyi oluş, fiziksel sağlık faktörlerine verdikleri önem de artmıştır. Ancak bununla birlikte eğitim seviyesi en düşük koşan bireyler ile eğitim seviyesi yüksek lisans/doktora seviyesinde olan bireylerin etraflarına örnek olmak için koşturma seviyeleri hemen hemen aynı çıkmıştır. Her iki eğitim seviyesi de üniversite mezunu bireyler ile karşılaştırıldığında, örnek olmayı çok altta sebepler olarak görmektedir.

Koşturmanın bireysel bir spor olmasına rağmen bizim çalışmamızda ciddi boş zaman olarak koşturmaya motive eden faktörler arasında koşu grubuna bağlılık ve sosyalleşme en çok motive eden faktör olarak belirlenmiştir. Örnekleme de görüleceği üzere koşan bireylerin %45,9'u aynı kulüp veya koşu grubu sporcusuyla, %28,5'i koşu partneriyle koşturmayı tercih etmektedir. Bu durum master sporunda koşturmanın bireysel bir spor olarak algılanmadığının kendine ait dinamiklerinin olduğunun bir göstergesidir.

Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan bireylerin %48,8'i sadece koşu için tahsis edilmiş spor ve rekreasyon alanlarını tercih etmektedir. Bu anlamda sportif alanların çoğaltılması sağlıklı ve güvenli ortamlarda koşturmayı tercih eden bireylerin motivasyonunu arttıracak, spor yapan bireylerin sayısını olumlu yönde etkileyecek ve yaşam kalitesini artıracak yöndedir.

Çalışmamızdan yola çıkarak koşan yaş grubu bireylerinin sosyal medya ve internet uygulamalarını yakından takip ettikleri ve aktif kullandıkları sonucunu çıkarabiliriz. İnternet

kullanımının günümüz dünya düzeni içerisinde bireyleri hareketsiz bir yaşama doğru sürüklemesi eleştiri konusu olurken, koşmak için insanları bir araya getiren, motivasyon aracı olarak kullanılması da olumlu yanları arasında gözükmektedir.

Masterler atletizm talimatı, kadın ve erkeklerde yaşam görünümünü değiştirerek, daha sağlıklı, mutlu ve özgüven içinde atletizm yaşamını devam ettirmeyi amaç edinen 35. yaş gününü doldurmuş kadın ve erkek tüm sporcuları kapsamaktadır. Ülkemizde ciddi boş zaman olarak koşan master yarışmacı sporcu sayısı artması öncelikli hedeftir. Bu anlamda master kategorisinde yarışmadan önce spor kariyeri olmasa da her lisanslı sporcu değerlidir. Ancak lisanslı sporcu sayımıza oranla uluslararası başarı grafiğimiz düşüktür. Türkiye’de gençlik yıllarında atletizm ile uğraşan, kısa süre veya hiç ara vermeden aktif olarak yarışmayı sürdüren yarışmacı sporcu sayısı artması master atletizmin niteliğini olumlu yönde değiştirecektir. Spora ara verip sonrasında geri dönen master atletlerin yanında, yurtdışında örnekleri görüldüğü gibi, spora hiç ara vermeden devam eden yarışmacı master sporcu sayısının artması, özellikle uluslararası arenada daha çok kürsü görmemizi sağlayacaktır. Spor politikalarının istenilen düzeyde hayata geçirilmesiyle, sporun bir yaşam biçimine dönüşmesi, spora ara vermeden devam eden lisanslı master sporcu sayısını arttıracaktır.

KAYNAKÇA

- Adorno, T. W. (2005). *Minima Moralia Sakatlanmış Yaşamdan Yansımalar*. Metis, İstanbul.
- Akdeniz, Y.ve Ardahan, F. (2020). Bireyleri Rekreatif Tenise Başlamaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Geçerlilik Güvenirlilik Çalışmasının Yapılması. *Eurasian Journal of Researches in Social And Economics (Ejrse)* , Vol.7, No.4, 188-207.
- Aksakal M. (2018). *Atletizm Yarışmaları El Kitabı*. Sim Matbaacılık, Ankara.
- Akyıldız, M. (2013). Boş Zamana “Ciddi” Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 46-59.
- Anlı, G. (2011). Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Anspaugh, D.J., Hamrick, M.H. ve Rosato, F.D. (1991). *Concepts And Applications Wellness*. United States of America: Mosby Year Book.
- Ardahan, F. (2019). Bireyleri Spor Festivaline Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Demografik Değişkenlere ve Yıllara Göre Karşılaştırılması: Runatolia’ya Örneği. *Journal of Human Sciences*. 14(2):2173
- Ardahan, F. (2016). *Her Yönüyle Rekreatif*, Detay Yayıncılık, Ankara
- Ardahan, F. (2017). *Açık Alan Rekreatif*, Detay Yayıncılık, Ankara
- Ardahan, F. ve İlyas, S. (2019). Rekreatif Korulara Korist Olarak Katılan 60+ Bireylerin Koruya Katılım Nedenlerinin ve Koruya Katılımla Elde Ettikleri Faydaların Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, Vol.16, No.2, 448-468.
- Ardahan, F. ve Çalışkan, A. (2017). Bireyleri Spor Festivallerine Katılmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması: Runatolia’ya Örneği. *Journal of Human Sciences*, Vol.14, No.2, 1405-1419.
- Ardahan, F. ve Evlivan, İ. (2021). Bireyleri Bisiklet Festivallerine Katılmaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bu Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Global Sport And Education Research*, Vol.2, No.2, 15-35.
- Argan, M. (2004). *Spor Sponsorluğu Yönetimi*, Detay Yayıncılık, Ankara
- Artal M., C.Sherman, (1998). *Exercise Against Depression*, The Physician and Sport

Medicine,USA.

Atabeyoğlu, C. (1991). *1453-1991. Türk Spor Tarihi Ansiklopedisi*. Fotospor Gazetesi Yayınları, İstanbul.

Atabeyoğlu, C. (2000). *Dünya ve Avrupa Şampiyonalarında Türk Sporcular*. Tmök Yayınları, İstanbul.

Atabeyoğlu, C. (2003). *Türk Atletizminde İlk ve Tek Adam "Ruhi Sarıalp"*. Tmök Yayınları, İstanbul.

Balcıoğlu, İbrahim. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. Bilge Yayıncılık, İstanbul.

Başer, Ergun. (1994). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*. Yayınevi Yayıncılık, İstanbul.

Beşikçi, T. ve Dinç, S.C. (2022). "Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı ve Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (Çhha) Pilot Örneği." CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17:2.

Bingöl, S. ve Akoğlu Kozak, M. (2021). "Macera Turistlerinin Duyusal Arayışları İle Aktivite Tercihleri İlişkisi: Türkiye Örneği". Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, Vol.18, No.1: 141-163.

Broudhurst, R. (2001). *Managing Environments for Leisure and Recreation*. Routledge, London.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine, Chicago.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi, Ankara.

Chen Lin, H. C. ve Kuo, K.Y. (2014). "Relationship Between Leisure Involvement And Subjective Well-Being: Moderating Effect of Support". South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 36(1):131-146.

Cordes, K. A. ve İbrahim, H. M. (1999). *Application In Recreation And Leisure*. Mcgraw-Hill Companies, Boston.

Çalışkan, A. ve Ardahan, F. (2022). "Bireyleri Ultra Maraton (Trail) Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi". Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi,1:1:1-17.

Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu G. ve Büyüköztürk Ş. (2021). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik Spss ve Lisrel Uygulamaları*, Pegem, Ankara.

- Damcı, T. (2018). *Koşuyorum, Öyleyse Varım*. Doğan Novus, İstanbul.
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2002). “*Very Happy People*”. *Psychological Science*, (13): 81- 84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). “*Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*”. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302.
- Dietl, H. M., Lang, M. and Rathke, A. (2011). *The Combined Effect of Salary Restrictions and Revenue Sharing Insports Leagues*. *Economic Inquiry*.49(2):447-463.
- Doğruyol, A. (1990). *Türk-İslam Sentezi Üzerine İncelemeler*. Amsterdam Postası, Amsterdam.
- Doğusan, S. N. ve Koçak, F. (2019). “*Ciddi Serbest Zaman Katılımında Kadın Uzun Mesafe Koşularının Deneyimlerinin Öz Belirleme Kuramına Göre İncelenmesi*”. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2):230-249.
- Donald, M.N. and Havighurst, R.J. (1959). *The Meaning of Leisure*. Social forces, USA.
- Driver, B. L. (1983). *Master List of Items for Recreation Experience Preference Scales And Domains*. Unpublished Document. Rocky Mountain forest And Range Experiment Station, USDA Forest Service, Fort Collins Co, USA.
- Efek, E. (2021). *Atletizmin Stres, Atılganlık ve Sportmenlik ile İlişkisi*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Elkin R.B. (1965). *Cost and Time Studies in Child Welfare and Related Subjects*, National Agency, USA.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Yayınevi, İstanbul.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistic: Using SPSS*. Los Angeles, USA.
- Frederick-Recascino, C.M. and Schuster-Smith, H. (2003). “*Competition And Intrinsic Motivation In Physical Activity: A Comparision of Two Groups*”. *Journal of Sport Behavior*, 26(3):240-254.
- Gacı, E. ve Taş, M. (2017). “*Fitness Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatyoneel Egzersize Güdöleyen Faktörlerin Belirlenmesi (Erzurum İli Örneği)*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Gencer, N. (2018). “*Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış*”. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3):2621-2638.
- Goodacre, S., Collins, C. and Slattery, C. (2010). *Cambridge Vce Health & Human Development Units 3-4*, Cambridge University Press, England.
- Göcen, G. (2013). “*Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim*

İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma". Toplum Bilimleri Dergisi, (7):13.

Güzel, N. ve Dinç, P. (2012). "Gençlerde Rekreatif Fiziksel Aktiviteler İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki". I. Rekreatif Araştırmaları Kongresi, Kemer, Antalya, 215-221.

Göroğlu, M. ve Sarı, İ. (2020). *Kişisel Antrenörle Çalışan Egzersiz Katılımcılarının, Kişisel Antrenörü Tercih Etme Nedenleri, Kişisel Antrenörden Beklentileri ve Kişisel Antrenör İle Çalışmanın Bireylere Etkilerinin Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Yüksek lisans Enstitüsü, Sakarya.

Hurd, A. R., Barcelona, R. J. and Meldrum, J. T. (2016). *Leisure Services Management*, Human Kinetics, USA.

İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği, (2008). *İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği'nin Başarı ve Gururla Dolu 20 Yılı 1988-2008 1.Kitap*, Birleşik Matbaacılık, İzmir

İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği, (2005). *İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği Bülteni*, İzmir, (3):8.

İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği, (2003). *İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği Bülteni*, İzmir, (1):2.

İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği, (1998). *İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği Bülteni*, İzmir, (4):4.

İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği, (1997). *İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği Bülteni*, İzmir (6):4.

İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği, (2015). *İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği Bülteni*, İzmir, (5):8.

İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği, (2003). *İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği Bülteni*, İzmir, (4):8.

İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği, (2001). *İzmir Masterlar Atletizm Kulübü Derneği Bülteni*, İzmir, (1):8.

Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreatif ve Kentlileşme*, Gazi Yayınevi, Ankara.

Karaküçük, S. ve Başaran Z. (1996). "Stresle Başa Çıkmada Rekreatif Faktörü". Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara.

Karaküçük, S. (2016). *Rekreatif Bilimi*, Gazi Yayınevi, Ankara.

Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). "Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi". Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 12(3):770-782.

Kesim, Ü. ve Karaküçük, S. (2016). *Rekreatif Bilimi*. Gazi Kitabevi, Ankara.

Keldal, G. (2015) "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu:

Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1): 103-115.

Keyes, Clm. (2002). "Promoting A Life Worth Living: Human Development From The Vantage Points of Mental İllness And Mental Health". Promoting Positive Child, Adolescent And Family Development: A Handbook of Program And Policy Innovations, 15:257–274.

Kırbaş, Ş. (2018). *Kadın ve Spor*, Gazi Kitabevi, Ankara.

Kılbaş Köktaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*, Nobel Yayınevi, Ankara.

Küçüközkan, Y. (2015). "Liderlik ve Motivasyon Teorileri: Kuramsal Bir Çerçeve". Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi, 3:12-15.

Kurnaz, B. (2019). *Bireylerin Boş Zaman Değerlendirmedeki Felsefi Yönelimlerinin Belirlenmesi ve Demografik Değişkenler Açısından Felsefi Yönelim Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Kraatz, S. M., Flores, R. and Chandler, D. (2020). "The Value of Values for Institutional Analysis". Academy of Management Annals, 14(2), 1-91.

Krouse, R.Z., Ransdell L.B., Lucas S.M. and Pritchard M.E. (2011). "Motivation, Goal Orientation, Coaching, And Training Habits of Women Ultrarunners". The Journal of Strength & Conditioning Research, 25:2835-2842.

Keldal, G. (2015). "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". J. Happiness Well-Being, 3:103-115.

Gratton, L. (2000). *Living Strategy: Putting People At The Heart of Corporate Purpose*. Ft Press, London.

Mamndzuk, L. and Mcmillan D. (2005). *A Concept Analysis of Quality of Life*. Journal of Orthopaedic Nursing, USA.

Manfredo, M., Dricer, B.L. and Tarrant, M.A. (1996). "Measuring Leisure Motivation: A Meta-Analysis of The Reaction Experience Prefence Scales". Journal of Leisure Research, 28(3):188-213.

Mallen Cheryl, A. and Lorne J. (2008). *Sports, Recreation And Tourism Event Managment*, Elsevier, USA.

Maslow, A. H. (1943). "A Theory of Human Motivation". Psychological Review, USA 50(4): 370.

Mcclelland, D. C. (1971). *Assessing Human Motivation*, General Learning Press, New York, USA.

Melo, M.C., De Bruin V.M., Das Chagas Medeiros, F., Santana J.A.P., Lima A.B. and Daher E.D.F. (2016). "Health of Pscychiatry Resident: Nutritional Status, Physical Activity,

and Mental Health". Acad Psyciatry, 40(1):81-4.

Meiskop, D. (1991). *Dimension of Choice*. Venture Publishing Inc. Cato Drive, USA.

Mallery, George, D. (2010). *SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference (10a Ed.)*. Pearson, Boston.

Molinero, O. and Marquez, S. (2009). *Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioural-related factors*. Nutr Hosp, 24 (2):128- 134.

Morpa K lt r Yayınları. (2004). *Spor Ansiklopedisi*, Cilt 1, İstanbul .

Mull R, F., Bayless, K. G. and Jamieson L. M. (2005). *Recreational Sport Management*, Human Kinetics, Champaign, USA.

Mullin J.B., Hardy S. and Sutton A.W. (2000). *Sport Marketing*, Human Kinetics, USA.

Myers, D. and Demer, E. (1995). "Who is Happy". American Psychological Society, USA, 6(1),1-19.

Oksay, A. (2005). *Çalışanlarda İş Tatmini: Sağlık Sektörü  zerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Onatça, M. (2019). *Spor  r nleri T keticisinin Sosyal Sorumluluk  alışması Gerçekleştiren Markalara Yönelik Tutumları: Spor Bilimleri Fakültesi  ğrencileri  zerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Osho D. (2003). *Beden  le Zihni Dengelemek*, Butik Yayıncılık, İstanbul.

 zgen, H. (1998). *İşletmelerde Zaman Yönetimi*. Standard Dergisi. T rkmen, Ankara.

Passig, D. (2004). *Future-Time-Span As A Cognitive Skill In Future Studies*. Futures Research Quarterly, USA.

Pol, P, Kavussanu, M and Ring, Mc. (2012). "Goal Orientations, Perceived Motivational Climate, and Motivational Outcomes In Football: A Comparison Between Training and Competition Contexts". Psychology of Sport Exercise. 13:491-499.

Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2008). *Self-Determination Theory and The Role of Basic Psychological Needs  n Personality and The Organization of Behavior*, The Guilford Press, New York.

Samancı, T. ve Kara  . (2018). "D nyada ve Türkiye'de Yaşlılık". Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 1(3):219-229.

Satır,  .C. (2020). *Yeni Ankaralı M zik Anlayışı ve Eğlence Pratiklerinin D n ş m *, Doktora Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Sayers, P. (1991). *Managing Sportand Leisure Facilities, A Guide To Competitive Tendering*. Chapman&Hall, USA.

Sfeir, E., Geara, C. and Hallit, S. (2020). "Alexithymia, Aggressive Behavior and

Depression Among Lebanese Adolescents: A Cross-Sectional Study". Child Adolesc Psychiatry Ment Health, 14:32.

Sessoms, D. (1993). "*Parks and Recreation: Our Growing Invisible Population*". Parks and Recreation, 27:62-65.

Sillitoe, K.K. (1969). *Planning for Leisure*. Government Social Survey, England.

Seçkiner, Y. (1972). *Atletizmi Yaşatanlar*. Btgm Yayınları, Ankara.

Stebbins, R. (1997). "*Casual Leisure: A Conceptual Statement*". Leisure Studies, 16(1), 17-25.

Stebbins, R. (1982). "*Serious Leisure A Conceptual Statement*". Pacific Sociological Review, 25(2):251-272.

Stebbins, R. (1996). *The Barbershop Singer: Inside The Social World of A Musical Hobby*. University of Toronto Press, Toronto.

Stebbins, R. (2005). *Choice and Experiential Definitions of Leisure*. Leisure Sciences, University of Toronto Press, Toronto.

Stebbins, R. (2008). "*Right Leisure: Serious, Casual, Or Project-Based?*". Neuro Rehabilitation, 23:335-341.

Stebbins, R. (2007). "*Serious Leisure: A Perspective for Our Time*". Future Survey, 29:9.

Stebbins, R. (2007). "*Serious Leisure: A Perspective for Our Time*". Future Survey, 346(A):22.

Strumiska- Kutra, M. and Askeland, H. (2020). "*Foxes and Lions: How Institutional Leaders Keep Organisational Integrity and Introduce Change*", *Understanding Values Work: Institutional Perspectives In Organizations and Leadership* (Ed: Askeland H.; Espedal G.; Løvaas B. J. ve Sirris S.). Palgrave Macmillan, Cham, 117-138.

Speitzer E. and Synder E. (1989). *Social Aspects of Sports*. Eldon Hall, USA.

Tatlılıoğlu, K. (2015). "*Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği)*". Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:14(55):1-15.

Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N. ve Erdönmez, C. (2003). *Zaman Yönetimi*, (Editör: Hasan Tutar), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Tevrüz, S. (1999). *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*, Türk Psikologları Derneği Yayınları, Ankara.

Tutar, H. (2007). *Zaman Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Turhan M. (2021). *Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu İle Mental*

İyi Oluş Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Uzgur, K., Pekel, H. A. ve Aydos, L. (2021). “*Koşu Gruplarında Rekreatif Amaçlı Koşan Bireylerin Spora Bağlılık Düzeylerini Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*”. Aksaray University Journal of Sport And Health Researches, 2(1):62-82.

Üçsık, H. F. ve Erken, N. (2000). *Spor Sektörünün Piyasa Yapısı: Teorik Bir Yaklaşım*. Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, III. Spor Bilimleri Kongresi, 11-13 Mayıs.

Yerkes, R. M. ve Dodson, J. D. (2007). "The Temporal Dynamics Model of Emotional Memory Processing: A Synthesis On The Neurobiological Basis of Stress-Induced Amnesia, Flashbulb and Traumatic Memories and The Yerkes-Dodson Law". Neural Plasticity, USA.

Yetim, G. (2014). *Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitness Merkezleri Üzerine Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yıldırım, H.M. (2020). “*Algılanan Hizmet Kalitesinin Maraton Katılımcılarının Memnuniyetine Etkisi: Gelibolu Örneği*”. Journal of Global Tourism and Technology Research, 1(2):126-137.

Yıldırım, O. ve Sunay H. (2014). *Ankara'daki Özel Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spor Ekonomisine Katkısı*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Veenhoven R. (2008). *Healthy Happiness: Effects of Happiness On Physical Health and The Consequences for Preventive Health Care*. 9(3):449-46.

Williams, H.W. (1995). *Nutrition for Fitness & Sport*. C. Brown Communications, USA.

Zorba, E. (2008). “*Yaşam Boyu Spor ve Olimpiyatlar*”. Euroasia Sport News. 2008:94-98.

İnternet Siteleri:

http-1, <https://sozluk.gov.tr/> , Tarih:19.10.2022.

http-2, <https://bagisiklik.com/spor/kosu-nedir/> , Tarih:19.10.2022.

http-3 ,<https://www.yenidonem.com.tr/yazarlar/murat-kacar-119/turk-atletizminde-ilkler-1728> , Tarih:28.10.2022.

http-4,https://www.taf.org.tr/wp-content/uploads/2021/04/Atletizm_veteranlar_talimati_-26.05.2008.pdf, Erişim Tarihi:28.10. 2022

http-5,<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2021-45636>,Tarih: 21.11.2021

http-6,<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> , Tarih:01.12.2022.

http-7, <https://www.uplifers.com/dunya-saglik-orgutu-18-65-yas-arasini-genc-kabul-ediyor-o-zaman-omurgamiz-icin-dans/> , Tarih:10.11.2022.

http-8, <https://tr.euronews.com/2019/06/04/avrupa-da-en-cok-spor-ve-egzersizi-iskandinav-toplumlari-en-azini-turkler-yapiyor> , Tarih:14.08.2022 .

http-9, <https://www.yenidonem.com.tr/yazarlar/murat-kacar-119/balkan-masterler-pist-ve-salon-sampiyonalarinin-tarihcesi-17243>, Tarih: 28.10.2022.

http-10,<https://www.cnnturk.com/dunya/104-gunde-104-maraton-46-yasindaki-ampute-sporcu-rekor-kirdi> , Tarih:1.11.2022.

http-11,<https://www.aa.com.tr/tr/yasam/79-yasindaki-dedenin-maraton-azmi/1012294#!>, Tarih:1.11.2022.

http-12,https://en.wikipedia.org/wiki/Stanis%C5%82aw_Kowalski, Tarih:1.11.2022

http-13,https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow_teorisi , Tarih:20.10.2022.

http-14, <https://egitimyonetimi.org/vroomun-beklenti-kurami/>, Tarih:20.10.2022.

http-15,<https://www.who.int/news-room/feature-stories/mental-well-being-resources-for-the-public>, Tarih: 01.12.2022.

EKLER

1. Anket

Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşan Master Sporcuları Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi, Mental İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bu Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Değerli Katılımcı,

Bu anket çalışması 35 yaş ve üstü bireylerin "Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşan Master Sporcuları Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi, Mental İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bu Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması" isimli yüksek lisans tez çalışmam için yapılmaktadır.

Bazılarınızın bildiği gibi ben de master olarak koşan, sprint mesafelerde Türkiye rekoru sahibi bir koşucuyum. Koşuyu bir yaşam şekli halinde benimseyen bireylerin motivasyon kaynaklarının neler olduğunu koşmanın ciddi boş zaman aktivitesi olarak geniş kitlelerce yapıldığı günümüz dünyasında bu çalışma gerekli olduğunu düşünüyorum. Anketin toplam cevaplama süresi okuyup işaretleme hızınıza bağlı olarak ortalama yarım saat civarında sürmektedir. Bunun bir anket çalışması için uzun bir süre olduğunun farkındayım. Ancak ciddi boş zaman aktivitelerinin seçimi bireysel faktörlere göre değiştiği düşünüldüğünde son yıllarda koşu sporuna artan ilginin nedenlerini derinlemesine inceleyen, bireysel faktörleri araştıran bilimsel kaynaklar ülkemizde sınırlıdır. Bu çalışmaya vereceğiniz cevaplarla değerli katkılar yapacağınıza inanıyorum.

Ankette toplam iki bölümde sorular yer almaktadır. Birinci bölümde kişiye ait demografik bilgilerin yer aldığı sorular, ikinci bölümde bireyi koşturmayı nelerin motive ettiğine dair soruları sorulmuştur.

Cevapların kime ait olduğu bilinmeyecek ve hiçbir yerde cevaplar paylaşılmayacaktır. Bu sebeple anketi cevaplarken gereken özeni göstermenizi diler, hazırlayacağımız araştırmaya bulunacağınız olumlu katkılar için şimdiden teşekkür eder, saygılarımızı sunarız.

Zeynep Yıldız
Akdeniz Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

Rekreasyon Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

Prof. Dr. Faik Ardahan
Akdeniz Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü

Cinsiyetiniz?

- ☐ Erkek ☐ Kadın

Yaşınız (Lütfen Rakam Olarak Giriniz)

Medeni Durum?

- ☐ Evli ☐ Bekâr

Öğrenim Durumunuz?

- ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Ön lisans/Lisans ☐ Lisansüstü/Doktora

Nerede çalışıyorsunuz?

- ☐ Özel sektör ☐ Kamu sektörü ☐ Serbest meslek / Kendi İşim ☐ Emekli ☐ Çalışmıyorum

Bireysel aylık geliriniz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

- ☐ 5000 TL ve altı
☐ 5001 TL – 10.000 TL
☐ 10.001 TL – 20.000 TL
☐ 20.001 TL ve üstü

Hanenizde Sizden Başka Kaç Kişi Çalışıyor? (Lütfen rakam olarak giriniz)

.....

Hane halkınızın toplam aylık geliri aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

- ☐ 7500 TL ve altı
☐ 75001 TL – 15.000 TL
☐ 15.001 TL – 22.500 TL

- ☐ 22.501 TL – 30.000 TL
☐ 30.001 TL ve üstü

PT/ Antrenör ile çalışarak, bir antrenman programı takip ediyor musunuz?

- ☐ Sürekli PT/Antrenör ile çalışıyorum.
☐ İhtiyaç duydukça PT/Antrenör ile çalışıyorum.
☐ Kendi antrenman programımı yazabiliyorum. PT/Antrenöre ihtiyaç duymuyorum.
☐ PT/ Antrenör ile çalışmıyorum. Bir antrenman programı takip etmiyorum.

PT/ Antrenör ile çalışıyorsanız YILLIK ORTALAMA ne kadar harcama yapıyorsunuz? (Lütfen rakam ile belirtiniz. Harcama yapmıyorsanız 0 giriniz.)

Spor malzemesi satın almak için YILLIK ORTALAMA ne kadar harcama yapıyorsunuz? (Lütfen rakam ile belirtiniz. Harcama yapmıyorsanız 0 giriniz.)

Spor salonu üyeliği için YILLIK ORTALAMA ne kadar harcama yapıyorsunuz? (Lütfen rakam ile belirtiniz. Harcama yapmıyorsanız 0 giriniz.)

Sporcu beslenmesi ve takviyeleri için YILLIK ORTALAMA ne kadar harcama yapıyorsunuz? (Lütfen rakam ile belirtiniz. Harcama yapmıyorsanız 0 giriniz.)

Yarışmalara gitmek ve oradaki Konaklama/Yiyecek İçecek gibi harcamalar için YILLIK ORTALAMA ne kadar harcama yapıyorsunuz? (Lütfen rakam ile belirtiniz. Harcama yapmıyorsanız 0 giriniz.)

Kaç yıldır düzenli olarak Kısa mesafe (60mt-400mt arası) branşına yönelik antrenman yapıyorsunuz?

Kaç yıldır düzenli olarak Orta Mesafe (800mt-1500mt) branşına yönelik antrenman yapıyorsunuz?

Kaç yıldır düzenli olarak Uzun Mesafe (3000mt, 5K,10K,21K,42K) branşına yönelik antrenman yapıyorsunuz?

Kaç yıldır düzenli olarak Ultra Maraton veya Ultra Trail yarışları branşına yönelik antrenman yapıyorsunuz?

Hafta içinde hangi günler antrenman yapıyorsunuz?

☐ Pazartesi ☐ Salı ☐ Çarşamba ☐ Perşembe ☐ Cuma

Haftasonu hangi günler antrenman yapıyorsunuz?

☐ Cumartesi ☐ Pazar

Hafta içi toplam kaç saat antrenman yapıyorsunuz? Lütfen toplam saat süresini sayı olarak yazınız

Hafta sonları toplam kaç saat antrenman yapıyorsunuz? Lütfen toplam saat süresini sayı olarak yazınız.....

Antrenmanlarınıza en çok kimlerle gidiyorsunuz? (Toplamı 100 olacak şekilde derecelendirme yaparak lütfen belirtiniz.)

- ☐ Yalnız
- ☐ Ailemle
- ☐ Aynı kulüp/koşu grubu sporcularıyla
- ☐ Koşu partneriyle
- ☐ PT/ Antrenör ile

Koşan diğer sporcularla nereden etkileşime geçiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- ☐ Sosyal Medya Uygulamaları (Facebook, Instagram, Twitter vs..)
- ☐ Haberleşme Uygulamaları (Whatsapp, Telegram, Beep, Strava vs..)
- ☐ E-mail
- ☐ Diğer (belirtiniz).....

En çok Nerede/Nerelerde antrenman yapıyorsunuz?

- ☐ Atletizm sahası
- ☐ Belediyelerin yollarda oluşturduğu koşu parkurları
- ☐ Yakın çevremdeki parklar ve rekreasyon alanları
- ☐ Asfalt yol, caddeler ve kaldırımlar
- ☐ Spor Salonları

☐ Patikalar ve ormanlık araziler

Ailenizde başka koşan var mı?

☐ Eş ☐ Anne ☐ Baba ☐ Kardeş ☐ Çocuklar ☐ Yakın/Uzak diğer akrabalar

☐ Ailede benden başka koşan yok.

Master olarak yarışmadan önce, amatör veya profesyonel koşu yarışmalarına katıldınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

Master olarak yarışmadan önce, amatör veya profesyonel koşu yarışmalarında derece almışsanız mesafesini, yılını ve derecesini belirtiniz.

.....
.....
.....
.....

Koşmak konusunda Maddi destek görüyorsanız kim veya kimlerden destek alıyorsunuz? Sizin için önemli olanları belirtiniz

.....
.....
.....
.....

Koşmak konusunda Manevi destek görüyorsanız kim veya kimlerden destek alıyorsunuz? Sizin için önemli olanları belirtiniz.

.....
.....
.....
.....

Yaptığınız sporda kaygınız hangi koşullarda oluşmaktadır lütfen belirtiniz	Böyle Bir Kaygım Kesinlikle Yok	Böyle Bir Kaygım	Böyle Bir Kaygım	Böyle Bir Kaygım Kesinlikle Var
<i>Antrenman Programına Uyamamak</i>				
<i>Sakatlık Yüzünden Yarışa Katılamamak</i>				
<i>Yarışta Sakatlanmak</i>				
<i>Yarışı Bitirememek</i>				
<i>Kişisel En İyiyeye Ulaşamamak</i>				

<i>Rakipleri Tarafından Geçilmek</i>				
<i>Yarış Sonrası Kûrsüye Çıkamamak</i>				
<i>Yaş Grubunda Rekor Kırılmamak</i>				

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
NEDEN KOŞUYORSUNUZ?					
Fiziksel Sağlık					
Daha enerjik ve zinde olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
Fiziksel sağlığımı koruduğu ve geliştirdiğine inandığım için	1	2	3	4	5
Uzun yıllar koşmayı sürdürüp faydalarını alabileceğim için	1	2	3	4	5
Azim/Mücadele					
Daha azimli olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
Daha dayanıklı olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
Mücadele gücümü arttırdığı için	1	2	3	4	5
İyi oluş (Well-Being)					
Ruhsal sağlığımı olumlu etkilediği için	1	2	3	4	5
Kendimi daha mutlu hissettiğim için	1	2	3	4	5
Yenilenmiş ve tazelenmiş hissettiğim için	1	2	3	4	5
Zihnimi yavaşlatmak ve dinginleştirmek istediğim için	1	2	3	4	5
Kişisel Gelişim					
Yeni beceriler edinip onları kullandığım için	1	2	3	4	5
Hayatıma yeni bir boyut kazandırdığı için	1	2	3	4	5
Potansiyelimden farkına varmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
Kendimi gerçekleştirdiğime inandığım için	1	2	3	4	5
Sosyalleşme					

Arkadaşlarımla beraber olabildiğim için.	1	2	3	4	5
Ailemle beraber olabildiğim için.	1	2	3	4	5
Kulübümdeki / Koşu grubumdaki insanlarla beraber olmak için	1	2	3	4	5
Aynı şeyleri yapmaktan keyif alan yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
Koşu Grubuna /Kulübüne Bağlılık					
Koşu grubumu/kulübümü temsil fırsatı yakaladığım için	1	2	3	4	5
Koşu grubum/kulübüm kendimi önemli hissettirdiği için	1	2	3	4	5
Koşu grubu/kulübü sporcularıyla ortak idealleri paylaştığımız için	1	2	3	4	5
Uzaklaşma					
Ailemden bir süreliğine uzak kalmak için	1	2	3	4	5
İşten bir süreliğine uzak kalmak için	1	2	3	4	5
Günlük hayatımdan bir süreliğine uzak kalmak için	1	2	3	4	5
Günlük yaşantımdaki dedikodu ve söylentilerden bir süreliğine uzak olmak için	1	2	3	4	5
Günlük yaşamın sorun ve sorumluluklarından bir süreliğine uzaklaşmak için	1	2	3	4	5
Etrafımdaki insanlardan bir süreliğine uzaklaşmak için	1	2	3	4	5
Rekabet					
Başarıya odaklanmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
Mücadele ruhunu geliştirdiğini için	1	2	3	4	5
Kendimle rekabet ettiğimi için	1	2	3	4	5
Başkalarıyla yarışmak için	1	2	3	4	5
Örnek Olma					
Yakın çevremdeki bireylere örnek olmak için	1	2	3	4	5

Toplumdaki bireylere örnek olmak için	1	2	3	4	5
Aile bireylerine örnek olmak için	1	2	3	4	5
Beğenilme/Takdir Edilme	1	2	3	4	5
Sosyal statü sağladığı için					
Çevrem tarafından beğenildiğim için	1	2	3	4	5
Başkaları tarafından takdir edildiğim için	1	2	3	4	5
Finanasal / Finansal olmayan Faydalar	1	2	3	4	5
Yeni iş bağlantıları kurmamı kolaylaştıracağı için.					
Sosyal sorumluluk projelerine bağış toplamak için	1	2	3	4	5
İş/hayat verimimi arttırdığı için	1	2	3	4	5
Koşu hakkındaki uzmanlığımın bana maddi kazanç sağladığı/kazandıracağı için	1	2	3	4	5
Kendini ifade etme					
Kendimi daha iyi ifade ettiğim için	1	2	3	4	5
Kim olduğumu keşfetmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
Becerilerimi ve yeteneklerimi göstermek için en doğru yol olduğuna inandığım için	1	2	3	4	5

Mental İyi Oluş Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum	1	2	3	4	5
Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
Sevildiğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

ADI-SOYADI	Zeynep YILDIZ
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Kadıköy Kız Lisesi
Lisans Diploması	Marmara Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi/İşletme Bölümü Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi/ Felsefe Bölümü
Tezsiz Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi Pre-MBA
Tezli Yüksek Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Rekreasyon Ana Bilim Dalı
Tez/ Dönem Projesi Konusu	Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşan Master Sporcuları Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi, Mental İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bu Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması
Yabancı Dil / Diller	İngilizce
SPOR KARIYERİ	Lise yılları Fenerbahçe Spor Kulübü Yüksek Atlama Branşı Sporcusu 40 yaş grubu 200 Metre Kapalı Pist Türkiye Rekortmeni 400 Metre Kapalı Pist Türkiye Rekortmeni 400 Metre Açık Pist Türkiye Rekortmeni 400 Metre Engel Türkiye Rekortmeni / Türkiye'nin 40 yaş ve üstü, 400 engel koşan ilk Kadın Atleti 2022 400 Metre Engel Balkan İkincisi 2022 800 Metre Balkan İkincisi 35 Yaş 4X100 Bayrak Yarışı Kapalı/Açık Pist Türkiye Rekoru (2.Adam) 35 Yaş 4x200 Bayrak Yarışı Balkan Rekoru (2.Adam) Eskiden, Fenerbahçe Spor Kulübü ve AKUT Spor Kulübü. Halen Akdeniz Üniversitesi Spor Kulübü Sporcusu, İzmir Masterları Atletizm Kulübü Yönetim Kurulu Üyesi
İŞ DENEYİMİ	
Çalıştığı Kurumlar	Superonline, Empa, Birmot, Compaq Türkiye, Hewlett-Packard Türkiye. Halen kendi aile şirketi olan Batı Trakya Ltd. Sti.'de çalışıyor.

