



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**KOŞU GRUPLARINDA REKREATİF KOŞUCULARIN
SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

KAMİL UZGUR

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ PROGRAMI**

EYLÜL 2020



**KOŞU GRUPLARINDA REKREATİF KOŞUCULARIN SPORA BAĞLILIK
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Kamil UZGUR

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ PROGRAMI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EYLÜL 2020

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.


Kamil UZGUR

14.09.2020

KOŞU GRUPLARINDA REKREATİF KOŞUCULARIN SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Kamil UZGUR

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eylül 2020

ÖZET

Bu araştırmanın amacı koşu gruplarında rekreatif amaçlı koşan bireylerin spora bağlılık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma grubu; Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Mersin ve Antalya illerinde rekreatif olarak koşan 159 kadın ve 223 erkek olmak üzere toplam 382 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların spora bağlılık düzeylerini ölçmek için Guillen ve Martinez Alvarado (2014) tarafından geliştirilen ve Sırgancı, Ilgar ve Cihan (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan; Cronbach alfa katsayısı 0,90 olan, 15 maddeli ve üç alt boyutlu “Spora Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenlerinin spora bağlılık düzeyine etkisini belirlemek için t-testi yapılırken, yaş, beden kitle indeksi, eğitim durumu, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi, algılanan genel sağlık durumu değişkenlerinin etkisini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre; yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenleri ile spora bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamışken, cinsiyet, eğitim düzeyi, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi ve algılanan genel sağlık durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak koşu gruplarında rekreatif koşucuların; koşu mesafeleri, koşu sporuna ayırdıkları zaman ve koşu geçmişleri arttıkça spora bağlılıkları, algılanan yaşam kalitesi ve genel sağlık durumları artmaktadır.

Bilim Kodu : 3001
Anahtar Kelimeler : Koşu Grubu, Spora Bağlılık, Zindelik
Sayfa Adedi : 81
Danışman : Doç. Dr. H. Ahmet PEKEL
İkinci Danışman : Prof. Dr. Latif AYDOS

DETERMINATION OF SPORT'S ENGAGEMENT LEVELS IN RECREATIONAL
RUNNERS IN RUNNING CLUBS

(M. Sc. Thesis)

Kamil UZGUR

GAZİ UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

September 2020

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the levels of sport engagement of the individuals running for recreational purposes in running clubs in terms of various demographic variables. The research group consists of 382 people, of which 159 were women and 223 were men, who were recreational runners in Ankara, Istanbul, and Izmir. The Sport Engagement Scale which was developed by Guillen and Martinez Alvarado (2014) and adapted to Turkish by Sirgancı, Ilgar, and Cihan (2019) was used to assess the level of Sports Engagement of the participants. The Sport Engagement Scale's Cronbach's alpha coefficient is 0.9 as a gathering tool and it has 15-question and 3 sub-dimensions. In the analysis of the study, the t-test is used to determinate the differences of gender, marital status, having a child and having a licensed sports history variables' effect on sports engagement levels, meanwhile One-Way Variance Analysis (ANOVA) is used to determinate differences of age, body mass index, education level, income, perceived income, cigarette and alcohol use, the number of days run per week, having running history, weekly running distance, perceived quality of life and perceived general health variables' effect on leisure satisfaction level. The results of this study indicated that; There are no statistically significant differences between age, marital status, having a child and having an income, perceived income, cigarette, and alcohol use, having a licensed sports history and sports engagement level but there are significant relationships between gender, educational level, the number of days run per week, having running history, weekly running distance, perceived quality of life and perceived general health variables. As a result, recreational runners in running groups; when their running distances, their time for running sports and their running histories increase, perceived quality of life, and general health conditions increase, sports engagement level increase accordingly.

Science Code : 3001

Key Words : Running clubs, sports engagement, vigor

Page Number : 81

Advisor : Assoc. Prof. Dr. H. Ahmet PEKEL

Co-Advisor : Prof. Dr. Latif AYDOS

TEŞEKKÜR

Tez çalışma sürecimde, bana değerli vaktini ayırıp, her konuda iyi niyetli ve hoşgörölü yaklaşımıyla özgüven aşılayan çalışmamın her aşamasında bilimsel bilgilerini benimle paylaşıp yardımlarını esirgemeyen çok kıymetli hocalarım ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. H. Ahmet Pekel ve Sayın Prof. Dr. Latif Aydos'a, lisans eğitimimin başlangıcından bu yana farklı bakış kazanmamı sağlayan Sayın Öğr. Gör. Mustafa Altunsoy hocama teşekkürü bir borç bilir, saygılarımı sunarım.

Değerli görüşlerini benimle paylaşarak araştırmama katkıda bulunan katılımcılara, iyiliğin bulaşıcı olduğunu, spor yaparken farkındalık oluşturabileceğimizi ve yardımlaşabileceğimizi gösteren koşu grupları ve özellikle Adım Adım Ankara aileme teşekkür ederim.

Son olarak bugünlere gelmemde üzerimde büyük emekleri olan ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Rekreasyon	5
2.1.1. Boş zaman	6
2.1.2. Boş zamanın temel fonksiyonları.....	7
2.1.3. Rekreasyonun özellikleri.....	8
2.1.4. Rekreasyonun sınıflandırılması.....	10
2.1.5. Sportif rekreasyon	13
2.1.6. Rekreatif etkinliklerin fiziksel sağlık üzerine etkisi.....	15
2.2. Atletizm, Tarihi ve Gelişimi.....	16
2.2.1. Uzun mesafe koşular	18
2.3. Rekreatif Koşu ve Koşu Grupları.....	21
2.4. Örgütsel Bağlılık	23
2.4.1. Örgütsel bağlılığı etkileyen faktörler	24
2.4.2. Spora bağlılık	26
3. YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Evren ve Örneklem.....	29
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Spora bağlılık ölçeği	30
3.4. Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR	33
5. TARTIŞMA	59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	67
KAYNAKLAR	69

Sayfa

EKLER.....	75
EK-1. Anket Formu	76
EK-2. Etik Kurul Raporu	79
ÖZGEÇMİŞ	81

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.1. Cronbach's alpha değerleri	30
Çizelge 3.2. Normal Dağılım Çizelgesi	31
Çizelge 4.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	33
Çizelge 4.2. Yaş değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	33
Çizelge 4.3. Beden kitle indeksi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	34
Çizelge 4.4. Medeni durum değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	34
Çizelge 4.5. Eğitim durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	35
Çizelge 4.6. Çocuk sahibi olma değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	35
Çizelge 4.7. Gelir durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	35
Çizelge 4.8. Algılanan gelir durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	36
Çizelge 4.9. Sigara kullanma değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	36
Çizelge 4.10. Alkol kullanımı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	37
Çizelge 4.11. Haftada koşulan gün sayısı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	37
Çizelge 4.12. Koşu geçmişi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	38
Çizelge 4.13. Haftalık koşu mesafesi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	38
Çizelge 4.14. Katılınan en uzun mesafe koşusuna ilişkin frekans ve yüzde tablosu	39
Çizelge 4.15. Lisanslı sporculuk geçmişi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	39
Çizelge 4.16. Algılanan yaşam kalitesine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	40
Çizelge 4.17. Algılanan Genel Sağlık Durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	40
Çizelge 4.18. Sigara Kullanma Durumu ve Yaş değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	41
Çizelge 4.19. Alkol kullanma durumu ve yaş değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	42
Çizelge 4.20. Yaş ve BKİ değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	43

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.21. BKI ve haftada koşulan gün sayısı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu.....	44
Çizelge 4.22. BKI ve haftada koşulan mesafe değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu	45
Çizelge 4.23. Cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları	46
Çizelge 4.24. Yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	47
Çizelge 4.25. Eğitim durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	48
Çizelge 4.26. Medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	49
Çizelge 4.27. Çocuğu sahibi olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	49
Çizelge 4.28. Aylık gelir durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	50
Çizelge 4.29. Algılanan gelir değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	51
Çizelge 4.30. Sigara kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	51
Çizelge 4.31. Alkol kullanım durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	52
Çizelge 4. 32. Haftada koşulan gün sayısı değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	53
Çizelge 4.33. Koşu geçmişi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	54
Çizelge 4.34. Haftalık koşu mesafesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	55
Çizelge 4.35. Lisanslı sporcu olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	56
Çizelge 4.36. Algılanan Yaşam kalitesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	57
Çizelge 4.37. Algılanan Genel sağlık durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	58

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
BKİ	Beden Kitle İndeksi
E	Erkek
K	Kadın
Km	Kilometre
SBÖ	Spora Bağlılık Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Birey kendini yenileyebilmek için rekreasyonel faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır. Modern yaşamın getirmiş olduğu aşırı kentlileşme ve iş hayatının yoğunluğu bireyde stres yaratmaktadır. Biyolojik ihtiyaçları, sorumlulukları ve işe ayırdığı sürenin dışında kalan zamanında birey; yenilenmek, tazelenmek ve oluşan stresten bir nebze de olsa uzaklaşabilmek için eğlendirici, öğretici, geliştirici aktivitelere gereksinim duymaktadır (Akdeniz ve Ardahan, 2020).

Teknolojik gelişmelerin artmasıyla birlikte bireylerin günlük hayatlarında pek çok gelişme ve değişimler yaşanmaktadır. Serbest zamanların çoğalması, eğitim ve gelir düzeylerinin artması bu değişimler içerisinde sayılabilmektedir. Bu durumların doğal bir sonucu olarak rekreasyonel etkinliklere olan talebin artması; rekreasyon etkinlikleri, öğrenmek, keşfetmek, boş zamanı verimli kullanmak ve araştırmalar yapmak için çeşitli olanaklar sunmaktadır. Fakat teknolojinin getirmiş olduğu faydaların yanında hareketsiz yaşamı desteklediği ve bunun sonucu olarak bireylerin sağlığının olumsuz etkilendiği de unutulmamalıdır.

Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri arasında kişilerin sportif faaliyetleri tercih ettiği görülmektedir. Birçok spor etkinliği kişinin boş zamanlarını değerlendirme amacıyla uyguladığında sportif faaliyet olmaktan çıkarak birer rekreatif faaliyet niteliği kazanmaktadır. Boş zaman etkinlikleri arasında kişilerin sağlıklarını olumlu yönde etkileyen faaliyetlerin başında sportif aktiviteler geldiği söylenebilir (Güner, 2015).

Rekreatif koşu, dünya çapında popüler ve toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir, kolay ulaşılabilir, ekstra malzeme gerektirmeyen popüler bir fiziksel aktivitedir. Diğer yandan Organize edilen yol koşularının sayısı ve artan popülaritesi her geçen gün bu organizasyonlara katılımı artırmakta ve toplum sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Lee ve diğerleri).

Koşu grupları, bireylerin müsabık olma hissini yaşayabildiği (rekabetin bir parçası olma), kendi sınırlarını görebildiği, sosyalleşebildiği ve eğlenebildiği, farklı şehir veya ülkelerdeki yarışmalara katılım göstererek kültürel olarak farklı kazanımlar elde edebildiği ve yardımseverlik koşusu yapabildiği topluluklardır. Rekreatif koşu bireylerin bu tarz

faaliyetlere katılımı için ilham verir ve katılım motivasyonlarını artırır. Bu topluluklar her bireyin katılabildiği ve toplumun aktif olmalarına katkı sağlayan bir araçtır.

Bireylerin yapmış oldukları işe yönelik duygu, davranış ve tutumlarında bağlılık kavramının önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Sporcu bağlılığı ise, spor ortamında tutarlı ve sürdürülebilir deneyimler olarak ifade edilmekte ve haz, inanç, çaba ve enerji kavramları içermektedir (Lonsdale, Hodge, ve Jackson, 2007).

Koşu grupları özelinde rekreatif koşu grupları yaşam boyu fiziksel aktivite felsefesiyle hem toplum sağlığına katkı sağlamakta hem de sporun yaygınlaştırılmasında önemli araç olarak değerlendirilmektedir. Sporun yaygınlaşması, sağlık için yapılan sporun yanında spor kültürünün oluşması, profesyonel spor branşlarında da başarı elde edilmesinde etkisi olacağı düşünülmektedir. Bu görüşten hareketle bu çalışmada spora bağlılık ile rekreatif koşu arasındaki dinamik ilişki incelenecektir.

Problem durumu/ Konunun tanımı

“Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesi” bu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları cinsiyete göre farklılık gösteriyor mu?
2. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları yaş gruplarına göre farklılık gösteriyor mu?
3. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları beden kitle indeksine göre farklılık gösteriyor mu?
4. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları medeni durumuna göre farklılık gösteriyor mu?
5. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları eğitim durumuna göre farklılık gösteriyor mu?

6. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık gösteriyor mu?
7. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları aylık gelir duruma göre farklılık gösteriyor mu?
8. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları algılanan aylık gelir duruma göre farklılık gösteriyor mu?
9. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları sigara kullanma duruma göre farklılık gösteriyor mu?
10. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları alkol kullanma duruma göre farklılık gösteriyor mu?
11. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları haftalık koşu sayısı duruma göre farklılık gösteriyor mu?
12. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları koşu geçmişine göre farklılık gösteriyor mu?
13. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları haftalık koşu mesafesine göre farklılık gösteriyor mu?
14. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları lisanslı sporculuk geçmişine göre farklılık gösteriyor mu?
15. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları algılanan yaşam kalitesi durumuna göre farklılık gösteriyor mu?
16. Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılıkları algılanan genel sağlık durumuna göre farklılık gösteriyor mu?

Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Mersin ve Antalya illerinde ikamet eden koşu gruplarında rekreatif amaçlı koşu sporu yapan bireylerin; demografik özellikleri ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir.

Araştırmanın önemi

Koşu sporu birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de her geçen gün yaygınlaşmaktadır, özellikle sağlıklı ve aktif yaşamın bir parçası olarak atletizm branşında uzun mesafe koşular çoğu birey tarafından tercih edilmektedir. Modern yaşamın getirdiği hareketsizlik ve bunun eşlik ettiği sağlık sorunlarıyla birlikte fiziksel aktivite her geçen gün daha da önem kazanmaktadır. Literatür incelendiğinde ülkemizde rekreatif amaçlı koşu gruplarının spora bağlılık durumlarının incelenmemiş olduğu görülmüştür. Yapılan bu çalışmada uzun mesafe koşu sporunu koşu gruplarıyla birlikte yapan rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerini, bu bağlılık düzeylerinin toplum sağlığı açısından ne derecede önem arz ettiği incelenecektir. Bu inceleme sürecinde rekreatif koşucuların bilimsel veriler eşliğinde uzun mesafe koşu sporunu yapmalarını, katılımın artırılması ve toplum sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sayıtlılar

Katılımcıların sorulara doğru yanıt verdiği var sayılmıştır. Örneklem evreni temsil etmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma, 2019 yılında Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Mersin ve Antalya illerinde ikamet eden 18 yaş ve üzeri koşu gruplarında rekreatif amaçlı koşan bireylerle sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Rekreasyon

Rekreasyon, zamanın planlı ve iyi kullanılması sonucu ortaya çıkan ve bir zaman kullanım bölümü olan boş zamanın, birey tarafından özgürce seçilen etkinliklerle değerlendirilmesidir. İyi kullanılmayan, planlaması fonksiyonel yapılamayan bir zaman kullanımında ortaya belki de rekreasyon için kullanılabilecek bir zaman dilimi çıkmayacaktır. Bu nedenle zamanın planlı kullanımı ve iyi değerlendirme bilinci rekreasyonel katılım için önem taşır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Rekreasyon, “bireyin önceden planlı bir şekilde hazırlanan ya da kendiliğinden gerçekleşen organizasyonlarla, bireyin kendisini yenileyebilmesi, sosyalleşebilmesi, mutlu ve sağlıklı olarak nitelikli bir yaşam sürebilmesi için, özgürce tercih ettiği faaliyetlerle boş zamanlarını değerlendirebilmesi” anlamına gelmektedir. Rekreasyon, insanların yaşam dengeleri ve ritimlerinin parçasıdır (Karaküçük, 2005).

Rekreasyonun, “yenilenme” anlamına gelen klasik yaklaşımına göre; rekreasyon, kişiyi zorunlu iş ve faaliyetlerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetlerdir (Kraus, 1966: 3-7). Bu tanıma göre insan, rutin işi dışında kalan zamanda ve farklı ortamda bulunarak boş etkinliklerden edinmiş olduğu davranışlarla yenilenmektedir. İnsan hayatında süregelen tek düzelik ve rutin çalışma ortamının oluşturacağı problemler, genellikle rekreatif faaliyetlerle bir değişim, yenilenme ve değişiklik meydana getirerek giderilebilmektedir. İnsanların günümüzde giderek karmaşılaşan hayatları için bu bir zorunluluk olarak görülmektedir.

Tekin’e göre rekreasyon; serbest zamanda bir birey olarak doyum beklentisi ile yapılan faaliyetlerdir. Rekreasyon; herhangi bir şekilde ödül kazanmak için bilinç dışı katıldığımız bir faaliyet değil, katılımcıya fiziksel, zihinsel veya ruhsal güçleri sunan, dışarıdan herhangi bir ısrar ve zorlama olmadan, içten gelen bir arzu ile serbest zamanda yer aldığımız etkinliklerdir. Rekreasyon, belirli koşullar altında belirli güdülenmeler sayesinde devam ettirilen bir etkinlik olarak görülür. Dıştan gelen güdülenmeler veya ödüllendirmelerden daha çok, bireysel doyuma ulaşma isteği gibi içsel güdülenmelerle teşvik edilir (Tekin, 2009: 54-55)

Rekreasyon kavramına terim olarak baktığımızda; rekreasyon terimi yenilenme ya da toparlanma olarak ifade edilen Latince *recreatio* kelimesinden gelmektedir. Bu terim enerjinin yeniden yapılanması veya işlev yeteneğinin yenilenmesi anlamına gelmektedir (Kelly, 1990: 25). Rekreasyon genellikle hafif ve dinlendirici, gönüllü olarak seçilen, ağır işlerden sonra enerjiyi geri kazanmak ve işe yenilenmiş olarak dönmeye olanak sağlayan aktiviteler olarak değerlendirilmiştir (McLean, Hurd ve Rogers: 40). Kelly, rekreasyonun “boş zaman” gibi tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Kelly’e göre birçok rekreasyon teorisyeni rekreasyonu mümkün olduğunca kapsamlı açıklamayı tercih etmektedir. Bu nedenle, rekreasyonu tanımlamanın bir yolu katılımcının kazanımı olan çalışma dışı bütün aktivitelerdir şeklinde ifade etmiştir (Kelly, 1990: 25).

2.1.1. Boş zaman

Boş zaman kavramı İngilizce *leisure* kelimesiyle literatürdeki yerini almıştır. İngilizce “*leisure*” kelimesi izinli olma ya da özgür olma anlamına gelen Latince “*licere*” kelimesinden türetilmiştir. Fransızca “*loisir*” kelimesi özgür zaman anlamına gelmektedir (Torkildsen, 2005: 45). Karaküçük ve Gürbüz’e (2007) göre; boş zaman kelimesi en basit anlamda bireyin özgürce, dilediği gibi harcayabileceği zaman dilimini ifade eder. Boş zaman zorunlu yapılan işlerden kurtulmak, seçebilme hakkına sahip olmak, yapılan işin ardından kalan zaman veya yapılması zorunlu bazı sosyal davranışlardan artan zaman olarak tanımlanabilir.

Boş zaman olgusunu ilk ortaya çıkışı, insanların yerleşik düzene geçip düzenli iş hayatlarına sahip olmalarına dayandırılmaktadır. Boş zaman kavramının literatürde gelişim süreci, endüstriyel dönem öncesi ve sonrası olarak iki aşamalı incelenmektedir. 19. Yüzyıl’dan bu yana, bir yandan sürekli değişen turizm olgusu, bir yandan da sanayileşme ve kentleşme sonucu, değişen insan davranışları ve 20. Yüzyıl’da gerçekleşen demografik, politik, ekonomik, sosyal, teknolojik ve bilimsel gelişmeler “modern boş zaman” denilen yeni bir kavramın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu kavram dinlence, eğlence ve özgür kılma gibi işlemlerin gerçekleşmesi için gerekli zamanın sağlanmasına olanak sağlamış ve boş zaman işletmeler, hükümetler ve halklar tarafından da desteklenen bir hal almıştır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Süzer'e (2000) göre boş zaman kavramının tanımlanmasında, araştırmacılar tarafından kabul gören tek bir tanım yapılamamasına rağmen boş zamanın "niteliklerini" belirleyen parametreler üzerinde daha çok fikir birliğine varıldığı görülmektedir. Bu durum da boş zaman olarak ifade edilen zaman diliminin özelliği olan "zorunluluk dışı" olmasıdır. Boş zaman, zorunlu olmayan meşgalelere ayrılan zaman dilimidir. Boş zamanda kişinin yaptığı herhangi bir faaliyet kendisine ticari çıkar sağlıyorsa ya da kişi bu faaliyeti zorunlulukla veya ideolojik bir amaçla yapıyorsa bu boş zaman olarak kabul edilmemektedir.

Hazar'a (2003) göre boş zaman; insanların sınırlı yaşam süresinin çalışma (iş), çalışmayla ilgili faaliyetler (ise gidiş, geliş vb.) yaşamı devam ettirmek için gerekli etkinlikler (beslenme, uyuma vb.) ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan bölümüdür. Başka bir ifade ile insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu faaliyetleri dışında kalan zaman dilimidir. Tekin (2009) ise boş zamanı; bireysel doyum için sınırlarını ve yapısını kendimizin belirleyebildiği, bize ait olan bir zaman içerisinde istediğimiz şeyleri yapabilme özgürlüğümüzün olduğu zaman dilimidir şeklinde tanımlamaktadır.

2.1.2. Boş zamanın temel fonksiyonları

Boş zamanın temel fonksiyonlarını ifade etmeden önce bize ait olan zamanın planlanması ve bireyin kendisine boş zaman yaratması şarttır. Zamanı akıllıca kullanmak hayatı amaçlı ve doğru yaşayabilmenin temel unsurudur. Zamanı iyi kullanabilmesi, bireyin öncelikle kendisine, iş hayatına, sosyal çevresine, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Durhan, Akgül ve Karaküçük, 2017).

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte artan boş zamanların değerlendirilmesi günümüzde önemli bir konu haline gelmiştir. Sosyal faktörler, kültürel yapı, ekonomik faktörler, aile yapısı, meslek, gelir düzeyi, yerleşim yeri, yaş ve cinsiyet gibi pek çok faktöre bağlı olarak değişen boş zamanın üç temel fonksiyonu vardır (Altunay ve Balcı, 2018).

Dinlenme fonksiyonu: Boş zamanı en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, çalışma hayatı tarihi boyunca değerlendirilen temel fonksiyondur.

Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları ve ruhsal gerilimleri kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatinin 12-15 saatler olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçilerin boş zamanları sadece fiziksel gücü yeniden elde etmek anlamında dinlenme fonksiyonu yerine getirilerek dolduruluyordu. Çalışan için boş zaman, sadece bir sonraki çalışma gününe, fiziksel olarak hazırlanmayı ifade ediyordu.

Günümüz sanayileşmiş toplumlarında çalışma ve çalışma dışı süreleri düzene konulmuş, çağdaş insan için ise, dinlenme, bedensel ve ruhsal yönden yenilenmek için aktif ve pasif birçok boş zaman değerlendirme etkinliğini gerçekleştirmesini ifade etmektedir.

Eğlenme Fonksiyonu: Can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine ağır basmadığı, tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister gayretli ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite tiplerine katılım fırsatı sağlarlar. Eğlenmek, zamanı hoş bir şekilde geçirmek ve bunu bazen can sıkıntısından kurtulmak için değil, ayrıca tasayı, merakı vb. gidermek için yapmak anlamını da taşımaktadır.

Gelişim Fonksiyonu ise: insan düşüncesini, günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan ve insanın kişiliğini geliştirmesine ve gösterilmesine eğilimli olan, çıkarıcı olmayan faaliyetleri içerir. Bu fonksiyon, boş zamanda bilgi almak ya da vermek, bir kültürü geliştirmek ihtilacının ağır bastığı uğraşlar, aniden ortaya çıkan ya da örgütlenmiş gönüllü sosyal faaliyetlere katılma ihtiyacının ağır bastığı etkinlikler olarak kendisini göstermektedir (Karaküçük, 2005: 47-48).

2.1.3. Rekreasyonun özellikleri

Çok çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha birçok faktöre göre değişik anlayışlar sergileyebilen rekreasyonun özellikleri konusunda, ortak noktaya ulaşmada zorlukları bulunmaktadır. Ancak, rekreasyonun birçok araştırmacı ve diğerleri tarafından kabul edilebilen bazı özelliklerinden bahsetmek mümkündür. Bunlar rekreasyonu, diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özellikleridir.

Bu özellikler:

- 1- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- 2- Özgürlük hissi vermelidir.
- 3- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- 4- Rekreasyon boş zamanda yapılmalıdır.
- 5- Her yaştaki ve cinsteki insanların katılımına imkân vermelidir.
- 6- Rekreasyon faaliyetlerinde “inisiyatif” kişinin kendisine bırakılmalıdır.
- 7- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmelidir.
- 8- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirmelidir.
- 9- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetleri içerir.
- 10- Rekreasyon haz ve neşe sağlayan faaliyetlerdir.
- 11- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- 12- Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- 13- Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
- 14- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenmektedir.
- 15- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manavi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.

16- Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı vermelidir.

17- Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilmelidir.

18- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize olmuş veya organize olmamış mekanlarda yapılabilmektedir.

19- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir (Karaküçük, 2005: 69-75).

2.1.4. Rekreasyonun sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılmasında esas alınan prensip, genellikle rekreasyon faaliyetine katılmasına sebep olan amaçlar, istekler, zevkler olmaktadır. Ancak literatürde rekreasyona ile ilgili sınıflandırmaların yanında, rekreasyonun bireyden bireye dahi değişiklik gösterebilmesi, kesin bir sınıflandırma ve çeşitlendirme yapılabilmesini zorlaştırmaktadır (Gül, 2014: 20).

Bu sınıflandırma rekreasyonun, hangi amaçlarla gerçekleştirildiğinin belirlenmesini sağlayabilecektir. Amaçların bilinmesi, etkinliklerin bireylere uygulanıp uygulanamayacağı veya hangi mekanlarda gerçekleşeceğini ortaya koyabilecektir (Metin, Kesici ve Kodaş, 2013). Ayrıca rekreasyon aktivite organizasyonunu düzenleyenler ve organizasyona katılanlar açısından da sınıflandırılmaktadır. Bireylerin, rekreatif faaliyetlere katılımı, hedef ve beklentilerinin de yapılacak bir sınıflandırmada etkin bir faktör olacağını vurgulamaktadır (Serçek ve Serçek, 2015).

Rekreasyonu amaçlarına ve çeşitli kriterlere göre iki şekilde sınıflandırabiliriz:

Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması

1- Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri

2- Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri

3- Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri

4- Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri

5- Turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri

6- Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri

Çeşitlerine kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması

1. Yaş faktörüne göre

- Okul öncesi
- İlköğretim dönemi
- Öğretime devam etmeyen okul dışı gençlik
- Genç yetişkinler
- Yetişkinler
- Yaşlılar(Karaküçük, Kaya ve Akgül, 2016: 14)

2. Faaliyetlere katılanların sayısına göre

3. Zamana göre

4. Kullanılan mekâna göre

5. Sosyolojik muhtevaya göre sınıflandırılır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 60-63).

Bunun dışında rekreasyon birçok farklı araştırmacı tarafından daha farklı gruplara da ayrılmıştır (Atilla, 2014: 9-18).

- Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon

- Aktif rekreasyon
- Pasif rekreasyon
- Mekânsal Açıdan Rekreasyon
 - Açık alan rekreasyonu
 - Kapalı alan rekreasyonu
- Katılımcıların Milliyetlerine Göre Rekreasyon
 - Ulusal rekreasyon
 - Uluslararası rekreasyon

Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon

- Çocuk rekreasyonu
- Gençlik rekreasyonu
- Yetişkin rekreasyonu
- Üçüncü kuşak rekreasyonu
- Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyon
 - Bireysel rekreasyon
 - Grup rekreasyonu
- Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon
 - Ticari rekreasyon

- Sosyal rekreasyon
- Artistik (estetik) rekreasyon
- Entelektüel (zihinsel) rekreasyon
- Zaman (Süre) Açısından Rekreasyon
 - Günlük rekreasyon
 - Tatil rekreasyonu
 - Değişken rekreasyon
- Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon
 - Kentsel
 - Kırsal

2.1.5. Sportif rekreasyon

Rekreasyon faaliyetlerinde, insanların rekreatif faaliyetlerde gereksinimlerine karşılayabilecek çeşitlilikte ve özellikle sportif faaliyetler ve fiziksel aktivite önemli bir yer teşkil etmektedir. Bu etkinlikler insanların hareketsizliğinden ortaya çıkan problemlerin çözümü ve sağlıklı, dinç bir şekilde yaşamını sürmesinde önemli görevler üstlenmiştir (Karaküçük, 2005: 127-130).

Spor, farklı şekillerde tanımlanmakla birlikte temelde katılımcılara rekabet ortamı sağlayan, ferdi ve toplu olarak genellikle yarışma, eğlence ve güç harcama odaklı yapılan, belli prensip ve kurallara dayanan, düzenli çalışma ve güç gerektiren beden hareketleridir. Diğer bir tanımda ise spor, bireyin belli düzenlemeler içinde fiziksel etkinliğini, fiziksel becerilerini, zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içerisinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır.

İzleyicileri ve diğer disiplinlerle bağlantısını ortaya koyan farklı bir tanımda ise uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyenler açısından ise heyecan ve istek duygusu kazandıran bir süreç bütünlüğü içerisinde olduğunda, anatomi, ortopedi, biyomekanik, psikoloji ve sosyoloji gibi bilim dallarının yardımıyla gelişen ve sürdürülen bilimsel bir olgudur (Karaküçük ve diğerleri, 2016: 24).

Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini olumlu yönde etkileyen iki kavramdır. Sporun geniş kitlelere ulaşmasında rekreasyon önemli bir araç görevi görürken, toplumun rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamada spor, önemli bir rol üstlenmektedir. Bu iki kavramın tüm katma değerleriyle birleştiği sportif rekreasyon ise rekreasyon türleri içerisinde en çok uygulanan, en kapsamlı, en çeşitli ve en çok ilgi toplayan alanlarından biridir (Çetinkaya, 2015).

Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Sportif rekreasyonun temeli fiziksel aktivitedir. Serbest zamanın fiziksel aktivite ile değerlendirilmesi açısından rahatlama ve dinlenmenin elde edilebilmesi için bu olumlu faydaların yapısının ve sebeplerinin iyi anlaşılması gerekir (Birol ve Karaküçük, 2014).

Yarışma sporlarında haz, kazanma ve bunun sonucunda elde edilen ödüller yoluyla sağlanırken, serbest zamanlarda devreye giren rekreasyonel sporun ana odağı deneyimin kalitesi olduğundan, katılımın fiziksel ve zihinsel olarak tatminkâr olup olmaması öne çıkar. Maddi ödüller dışında kalan iç ödüller, rekreasyonel spor açısından motivasyonu sağlayan temel özelliklerdir, yani katılımcıları fiziksel rekreasyona yönelten temel güdüler bireysel, zihinsel veya fiziksel memnuniyettir. Diğer taraftan “iş” olarak nitelendirilebilecek örgütlü ve profesyonel sporlarda eğlence unsuru geri planda kalmaktadır. Örnek verecek olursak, okul eğitimlerinin bir parçası olarak spora katılan çocuklar, bunu eğitimin bir parçası olarak yaparlar. Bazı çocuklar bundan bazı kazanımlar sağlasa da bu etkinlikler rekreasyonel spor olarak kabul edilemez (Karaküçük ve diğerleri, 2016: 26).

2.1.6. Rekreatif etkinliklerin fiziksel sağlık üzerine etkisi

Toplum sağlığı, yöneticiler için önemli bir politika hedefidir. Sedanter yaşam tarzı ile birlikte sağlık sorunları olan kişilerin sayısı artış göstermektedir. Fiziksel olarak aktif olmak sağlıklı bir yaşama katkıda bulunur ve kronik hastalık riskini azaltmaktadır (Janssen ve diğlerleri, 2020). Obezitenin yaygınlaşması çocuklarda da artış gösterdiği görölme üzere 21. yüzyılın en dikkat çeken küresel halk sağlığı problemlerinden biri haline gelmiştir (Jongenelis, Scully, Morley, Pratt ve Slevin, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre birçok ülkede fiziksel aktiviteye katılım her geçen gün azalmakta ve bu durum dünya nüfusunun büyük bir bölümünün genel sağlığını önemli düzeyde etkilemektedir. Yapılan epidemiyolojik çalışmalar sonucunda, fiziksel aktivitedeki yetersizliğin koroner kalp hastalığı için önemli bir risk faktörü oluşturduğunu ortaya çıkarmıştır (Hendriksen, Zuiderveld, Kemper ve Bezemer, 2000).

Sedanter yaşamın getirmiş olduğu fiziksel hareketsizlik Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel bir halk sağlığı sorunu olarak görölmüş ve fiziksel hareketsizliğin sebep olduğu küresel ölüm oranı için dördüncü sıradaki risk faktörü olarak tanımlanmıştır. Fiziksel hareketsizlik sebebiyle diyabet, kanser, yüksek kan basıncı, kardiyovasküler hastalıklar ve aşırı kilo sorunu gibi risk faktörlerinde artış görölmektedir.

Modern toplumlarda, boş zaman faaliyetleri, bireylerin sağlıklı ve düzenli bir hayat sürebilmelerinde en önemli araçlardan birisidir (Pala ve Kolayış, 2012). Kişilere bireysel ve toplumsal katkılar sunmasının yanında rekreasyonel aktiviteler fiziksel gelişim sağlamda, sağlık kazanma ve serbest zamanları verimli bir şekilde değerlendirme fırsatı sunmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Rekreatif aktiviteler arasında yer alan ve özellikle de aktif katılımlı rekreatif aktiviteler içerisinde olan aktiviteler, fiziksel yaşam kalitesine katkı sağlamaktadır (Sevil, 2012).

Fiziksel aktivite veya rekreatif faaliyetlere katılım sağlayan çocuklar üzerindeki etkilerini belirlemek için yapılan araştırmalar fiziksel aktivite ve rekreatif faaliyetlere katılan çocukların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir (Aydın ve Birol, 2019; Orhan, 2019).

Rekreatif etkinliklere koşu açısından bakacak olursak, sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunan popüler bir fiziksel aktivite şeklidir. Ayrıca koşu, katılım açısından dünyanın en popüler aktivitelerinden biridir ve toplumu her kesimine hitap eden herkes tarafından uygulanabilmektedir. Koşma sporunun popülerliği sağlıkla ilgili faydalarından (kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sağlık, vücut kompozisyonu ve psikolojik durum) ve koşu sporuna başlamanın kolaylığından kaynaklanmaktadır. Nispeten ucuz ve uygulaması kolaydır (Janssen ve diğerleri, 2020). Leedy (2000), uzun mesafe koşularının psikolojik etkilerini incelemiş, ve etkinlik sonucunda ortaya çıkan sağlık ve zindeliğin katılımcılar için en güçlü güdüleyiciler olduğunu ortaya koymuştur.

2.2. Atletizm, Tarihi ve Gelişimi

Yüzyıllar boyunca bütün dünyada sporların anası olarak adlandırılan atletizm, spor branşlarının arasında, objektif branşlardan biri olarak görülmektedir. Aynı zamanda her türlü spor özelliklerin temeli olarak algılanmaktadır. Atletizm, ülkemiz de dahil olmak üzere dünya genelinde birçok aile tarafından; çocuğunun eğitiminde, sosyal özelliklerinin geliştirilmesinde, kendini disipline etme özelliğini ve mücadeleci bir yapı kazanmasında, toplumdaki bireylere saygılı olmada, en temel gereksinim olarak öz güven duygusunu geliştirebilmesinde tercih ettiği bir spor dallarında birisidir (H. A. Pekel ve Aydos, 2014).

Hız, kuvvet aynı zamanda yükseklik temeline dayalı bir yaklaşıma sahip olan atletizm, insanların yapmış olduğu doğal hareketlerden oluşmaktadır (Demir, 2018: 13-14). Atletizmin koşuları, yürüyüşleri atma ve atlamaları içeren tamamen kurallara bağlı bir spor branşıdır (Tekil, 1984: 9). Diğer bir tanımda hız, yükseklik ve kuvvet temelli bir yaklaşımda atletizm, insanların yapmış olduğu doğal hareketler şeklinde tanımlanmıştır. Bu hareketler doğada koşular, atlamalar ve atmalar olarak görülmektedir. Bu sekliyle atletizm, koşuları, yürüyüşü, atmaları ve atlamaları barındıran kuralları olan spor yarışmaları olarak adlandırılmaktadır (Demir, 2018: 13-14).

Çizelge 2.1. Atletizmin sınıflandırılması (Demirci, 2016: 5)

ATLETİZM			
KOŞULAR	ATLAMALAR	ATMALAR	ÇOKLU YARIŞLAR
YOL KOŞULARI	Uzun Atlama	Disk atma	Heptatlon (Kadınlar)
Kır koşuları	Üç adım atlama	Gülle atma	Dekatlon (Erkekler)
Kros	Yüksek atlama	Cirit atma	
Halk koşuları	Sırıkla yüksek atlama	Çekiç atma	
Maraton			
Sportif Yürüyüş			
PİST KOŞULARI			
Kısa mesafe koşuları			
Orta mesafe koşuları			
Uzun mesafe koşuları			
Engelli koşular			
Bayrak koşuları			

İnsanların ilk zamanlarda düşmanlarından kaçmak, engellerden geçmek ve avlanmak gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak için de taş, mızrak gibi birtakım aletler kullandıkları bilinmektedir. İnsanlık tarihinin başlangıcından beri insan vücudu belirli amaçlar doğrultusunda eğitilmiştir (Tayga, 1990).

İnsanoğlu eski dönemlerde yaşam mücadelesi verdikleri dönemde atletizmin çeşitli branşlarına başlamıştır. Zamanla atletizm branşının temel dalları olan koşularda, atmalarda ve atlamalarda giderek beceri kazanmıştır. Vahşi ve av hayvanlarına karşı uygulanan bu becerileri kendi kabilesindeki diğer üyelerine de gösterme isteği, ilk yarışma fikrini ortaya çıkarmıştır(Ağırbaş, 2009: 9).

Atletizm sözcüğü eski yunanda başarı ve armağan anlamlarına gelen “Athlo” kelimesinden türemiş ve bütün dünya dillerine bu kökle girmiştir. Atletizm, insanın koşma, atlama ve atma gibi doğal bedensel hareketlerinin tümüdür. Atletizmi oluşturan koşma, atlama ve atma

dallarının insanın doğal bedensel hareketlerinin birer uzantısı olarak şekillenmesi atletizmi insanlık tarihi kadar eski olduğu tezini desteklemektedir. Yapılan arkeolojik kazılar sonucu ortaya çıkan belgeler atletizmin 5000 yıldır yapıla geldiğini göstermektedir(Demirci, 2016: 1).

Atletizm M.Ö 2nci bin yıla dayanan bir tarihe bir geçmişe sahiptir. Klasik Eski Çağ'da topluma yönlendiren bir olgu halini almıştır. Ardından uzun süren bir durgunluk dönemi görülmüş sonrasında 19uncu yüzyılda popülerliğini tekrar elde etmiştir (Demir, 2018: 13-14). Yapılan arkeolojik kazılar sonucunda sporla ilgili faaliyetlerin yapıldığına dair kanıtlar ortaya çıkmıştır (Çin, Hindistan, Mezopotamya, Mısır ve Girit). Atletizm oyunlarının ilk örneği Yunanistan'da Pallas Athena adına yapılmış, olan Pan Athenien oyunlarıdır.

Olimpiyatların tekrar gündeme gelmesi Baron Pierre De Coubertin önderliğinde olmuş ve 1896 yılında modern olimpiyatların ilki düzenlenmiştir. Modern olimpiyatlarda en dikkat çeken spor branşlarından biri atletizm olmuştur.

Ülkemizde atletizm braşının başlaması Galatasaray Lisesinde beden eğitimi öğretmeni Curel'in öncülüğünde olmuştur. İlk yarışmalar kendi öğrencileri ile Kağıthane'de organize eden Curel tarafından koşu, atma ve atlama dallarında yarışmalar yapılmıştır. Aynı yıllarda Robert Kolejinde de atletizm yarışmaları organize edilmiştir. Yapılan yarışmaların öneminin artması ve resmiyet kazanması 1896 yılında İstanbul'da yer alan Kurtuluş Kulübüyle olmuştur. Bu kulübün sporcuları olan Constantin Devecis ve Çelebioğlu 1906 yılında Atina'daki olimpiyatlara katılım göstermişlerdir (Özdemir, 2013). Ülkemizde ilk ciddi atletizm müsabakaları Atletizm Federasyonunun kurulması ile başlamıştır (Kamış, Pekel ve Aydos, 2018).

2.2.1. Uzun mesafe koşular

Koşular, kendi içinde sprint, orta mesafeler, yol koşuları, yürüyüş, uzun mesafeler, engelli koşular ve bayrak yarışmaları olarak kategorilere ayrılır. Uzun mesafe koşuları Türkiye Atletizm Federasyonu pist yarışları 5000 metre ve 10000 metre yol yarışları olarak 10 kilometre, 15 kilometre, yarı maraton (21.097 metre), maraton (42,195 metre) olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırılmaya ek olarak maraton mesafenin üzerinde olan ultra

maraton koşuları ve çok daha uzun mesafeleri kapsayan ekstrem uzun mesafe koşuları mevcuttur (Yıldıran, 1995).

Doğal bir hareket olan koşuyu, sinir sistemi ile kas ve eklemlerin kendisine verdiği bu imkânı kullanan insan, karnını doyurmak, yaşamını sürdürmek, kaçıp kurtulmak ve kovalayıp yakalamak için bacaklarına ve nefesine güvendiği sürece, üstün güçler karşısındaki durumunun daha güvenilir bir hale geldiğini de denemiştir.

Bu dış kuvvetlere karşı hedefine ulaşabilmesi motorik özelliklerin geliştirilmesine bağlı olduğunu fark etmiştir. Bu özellikler, ancak düzenli bir çalışma ile kazanılmakta ve sürdürülebilir olmaktadır. Bir av hayvanı yakalamak ya da kendisinden daha güçlü olan bir hayvandan kurtulmak amacıyla çabuk ve dayanıklı olması gerekir. Yaşamsal faaliyetlerini sürdürmek için yapılan bu mücadeleler bazen uzun süreli dayanıklılığı ya da kısa süre içinde var olan tüm gücün harcanmasıyla en kısa sürede mesafe almayı gerektirir. Birçok durumda bu çabalar koşuların her iki şeklini uygulama fırsatı vermiştir. İlkel insan tüm hayatı boyunca bu zorunluluklarla gündelik yaşantısı içinde çok sık karşılaşmış bütün koşuların önemini kavrayarak, kendisinde bu güç ve özellikleri geliştirecek alıştırımlara mecburi olayların dışında da yer vermiştir.

Bundan 300 yıl öncesi Eski Yunanlıların düzenledikleri ilk Antik Olimpiyat oyunlarına kadar M. Ö. 766, uzun mesafe koşularının yarışması yapıldığına dair kesin bir belge yoktur. İlk olimpiyat oyunları koşularla başlamış, bunlara daha sonra atma ile atlamalar da eklenmiştir. Eski Yunanlılar daha çok 8 - 10 stadyum boyu mesafelerde Bir stadyum boyu 192,27 m, bazen de 24 stadyuma kadar mesafeler üzerinde yarışlar yapmışlardır (bugünkü 5000 m). Bu uzun mesafe koşuları M. Ö. 720 yılından itibaren bir yarışma türü olarak olimpiyat programlarına alınmıştır (Tekil, 1984: 7-10).

Uzun mesafe koşularda rekreatif amaçlı en çok tercih edilen yarışmalar 10 km, yarı maraton ve maraton olarak görülmektedir. Bu düzenlenen organizasyonlar genel olarak düzenlenen ilin adına olmaktadır. Örnek vermek gerekirse Antalya-Runatolia Maratonu dendiğinde organizasyon sadece maraton yarışmasından oluşmayıp aynı zamanda farklı kategorileri de içermektedir. Bu kategoriler 10 km, yarı maraton ve maratondur.

Dünya ve ülkemizde popülarlığı her geçen gün artan uzun mesafe koşulardan birisi maraton koşusudur. Maraton, halen küresel düzeyde ilgi gören en büyük spor etkinliklerinden birisi olarak düzenlenen ve 42km 195m'lik bir mesafeyi içeren bir yol koşusudur Maraton koşusu fiziksel ve ruhsal dayanıklılık ile büyük bir çaba gerektirir. Olimpik branşlar arasında yer alan maraton Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonası, Avrupa Şampiyonasında ve özel maraton organizasyonlarında koşulmaktadır. Maratonun Olimpiyat Oyunları için tarihsel bir önemi bulunmaktadır. Bu tarihsel öneme atfen Olimpiyat Oyunlarının kapanışı erkekler maraton yarışı ve ödül töreni ile yapılmaktadır. Eski olimpiyatlarda (776 MÖ - 261MS) yer almayan maraton, 1896'da modern olimpiyatlar başladığından günden itibaren Olimpiyat yarışmaları arasına dahil edilmiştir. Modern Olimpik maratonun hikayesi Pheidippides'in Maraton kasabasından Atina'ya koşmasına dayanmaktadır (Aktaş ve Balcı, 2019).

Ultra maraton, geleneksel 42km 195m olan maraton yarış uzunluğundan daha uzun olduğu herhangi bir koşu etkinliği olarak tanımlanmaktadır (Nikolaidis ve Knechtle, 2018). Maraton mesafesinden sonra organize edilen en kısa ultra maraton mesafesi 50 km koşusudur (Zaryski ve Smith, 2005). Ultra maraton yarışmaları, genellikle belirli bir mesafe odaklı olarak düzenlenmektedir. Mesafe dışında belirli bir saat veya gün süresinde kat edilen mesafeye bağlı olarak ultra maratonlar düzenlenmektedir (Knechtle ve Nikolaidis, 2018). Mesafe sınırlı olarak en çok gerçekleştirilen ultra maratonlar mesafeleri; 50 km, 100 km, 50 mil ve 100 mil ultra maratonlarıdır. Zaman sınırlı ultra maratonlarda koşucuların başlıca 6, 12, 24, 48, 72 saat, 6 veya 10 gün boyunca yarışabildikleri belirtilmektedir. Bu koşular bazen ülkeler arası, hatta kıtalar arası geçişleri içeren aşamaları da içerebilmektedir. Düzenli olarak gerçekleştirilen dünyanın en uzun resmi ultra maratonu, 4.989km (3.100 mil) toplam mesafeyi kapsayan “Kendini Aşma 3.100 Mil Yarışı (Self-Transcendence 3100 mile Race)”dır (Knechtle ve Nikolaidis, 2018).

Hooffman ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmada 1977-2008 yılları arasında 100 mil koşusunu bitiren koşucularının analizi sonucunda hem yarışa katılım sayısının hem de resmi olarak yarışı bitiren kişi sayısının katlanarak arttığını göstermiştir. Ancak beklenenin aksine yarışları bitirme durumu ve koşu performansı tüm bu yıllar boyunca iyileşmemiştir. Bu sebeple ultra maratonlar incelendiğinde yarışları bitirme ve performans katılım sayısı ile ilişkilendirilmemelidir. Bu durumun sebebini yarışmaya katılan performans sporcularından ziyade rekreatif sporcuların katılımının artması görülmektedir (Hoffman, 2010).

2.3. Rekreatif Koşu ve Koşu Grupları

Koşu, dünya çapında popüler ve toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir bir fiziksel aktivitedir (Lee ve diğerleri, 2017). Yol koşularının sayısı ve artan popülaritesi her geçen gün bu organizasyonlara katılımı artırmaktadır (Billat ve diğerleri, 2012). Fakat 1960'lara kadar, cadde boyunca, bir parkta veya bir ormanda rekreatif koşu garip bir aktivite olarak kabul edilirken kamuya açık alanlarda koşmak bir enerji israfı olarak görülmüştür. Bu nedenle boş zamanlarında rekreatif koşuyu tercih eden bireyler çeşitli sorunlarla karşı karşıya kaldığı ifade edilmiştir (Van Bottenburg, Scheerder ve Hover, 2010). Kulüp ve okul tarafından organize edilen koşu etkinliklerinin dışında, rekreasyon amaçlı koşu yirminci yüzyılın büyük kısmı için oldukça sıra dışı bir fiziksel aktivite olarak kabul edilmiştir. Ancak, 1960 ve 1970'lerin kültürel devrimi bu modeli önemli ölçüde değiştirmiştir.

Koşu, sadece az sayıda üst düzey sporcunun egemen olduğu rekabetçi bir spor etkinliğinden, rekreatif amaçlı büyük koşucu kitlelerini ilgisini çeken rekreasyonel amaçlı bir fiziksel aktiviteye dönüşmüştür. Yarışmalar, sadece pistlerde ve atletizm sahalarında değil, aynı zamanda toplumsal alanlarda yol yarışları olarak uygulanmaya başlamıştır. Daha sonra, yol koşusu ve aynı zamanda park veya farklı koşu alanlarında ve diğer kamusal alanlarda koşmak, daha az rekabetçi koşucular arasında daha popüler hale geldiği, yani atletizm koşusu tekeli kaybettiği görülmektedir (Scheerder, Breedveld ve Borgers, 2015).

Vanreusel'e (1983) göre, rekreasyonel koşu özellikleri bakımından modern sporun özellikleriyle çelişen bir kitle hareketi olarak karakterize edilebilir. Sonuç olarak, kitle koşusu, 1960'ların ve 1970'lerin karşıt kültürünün belirgin bir sosyal ifadesi olan bir kitle hareketi olarak tanımlanabilir.

Paunonen'e (2009) göre rekreatif koşu gibi sağlığı geliştiren fiziksel aktiviteler, şehir sakinlerinin hızlı ve tempolu yaşam tarzına mükemmel uyum sağladığını belirtmektedir. Bu durum boş zaman aktivitesi olarak koşularının sosyal bir statü sembolü haline geldiğini göstermektedir (Scheerder, Vanreusel, Taks ve Renson, 2002). Rekreatif koşunun bireylerin kişisel refah ve sağlık gibi değerlerle olan ilişkisi sebebiyle üst düzey bireyler için cazip hale geldiğini ortaya koymaktadır (Cooper, 1992).

Koşu grupları, bireylerin müsabık olma hissini yaşayabildiği (rekabetin bir parçası olma), kendi sınırlarını görebildiği, sosyalleşebildiği ve eğlenebildiği, farklı şehir veya ülkelerdeki yarışmalara katılım göstererek kültürel olarak farklı kazanımlar elde edebildiği ve yardımseverlik koşusu yapabildiği topluluklardır. Rekreatif koşu bireylerin bu tarz faaliyetlere katılımı için ilham verir ve katılım motivasyonlarını artırır. Aynı zamanda bu topluluklar her yaştan bireylerin katılabildiği ve aktif olmalarını sağlayan bir araçtır (Scheerder ve diğerleri, 2015).

Başka bir tanımda ise koşu grupları, bir spor kulübü ortamı dışında spor yapan ve bu nedenle resmi organizasyonlardan veya uzun vadeli üyeliklerden bağımsız olan, kendi kendine organize olan küçük koşucu gruplarıdır. Koşu grupları kulüp üyeliklerinden daha esnek kurallar ve daha rastlantısal bağların olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu toplulukların avantajı, katılımcıların ne zaman, nerede, nasıl ve kiminle uygulama yapacaklarına karar verdikleri kolay iletişimin kurulabilmesi ve esnekliğidir (Scheerder, Noppe ve Vanreusel, 2007).

Koşu grupları iki grupta sınıflandırılabilir. Birinci grup profesyonel bir oluşumdur. Sporcuların hedefledikleri yarışmalarda hedef bitirme sürelerine ulaşabilmesi, bireysel antrenman programlarının düzenlenmesi, koşu tekniği, antrenman altyapısının analiz edilmesi, bu veriler doğrultusunda doğru hedeflerin belirlenmesi, beslenme ve diğer sağlık alanında profesyonel yardımlar alabildiği topluluklardır. Bu gruplarda profesyonel koşucuların olduğu gruplar olmakla birlikte amatör koşuculara hizmet veren gruplar da yer almaktadır (Borgers, Vos ve Scheerder, 2015).

İkinci sınıflamada ise, gönüllülük esasının ön planda olduğu, tamamen amatör ruhla yürütülen, sağlık kazanma ve fiziksel aktiviteye katılım esaslı, koşucuların yardımseverlik koşusu yapabildiği, katılımın ücretsiz olduğu topluluklardır.

Profesyonel gruplar ile amatör gruplar arasındaki üye sayısı bakımından arasındaki oldukça fazladır. Profesyonel grupların koşu pratiğine sağladığı avantajlar yanında profesyonel olarak programlanmış eğitim programları, organize eğitim oturumları, teknik danışmanlık ve sağlık sigortasının dahil edilmesi yer almaktadır. Son birkaç on yılda, profesyonel gruplar rekreasyonel koşucuları bir pazar olarak görmüş, rekreasyonel koşucuları çekmek için

başlangıç düzeyi koşu eğitimlerinin (örn. Koşuya Başlamak) başlatılmasına yol açmıştır (Borgers ve diğerleri, 2015).

2.4. Örgütsel Bağlılık

Bağlılık bir duruma, kişiye, kuruma, takıma veya birçok şeye karşı sevgi, saygı, yakınlık hissetme ve sadakat anlamlarına karşılık gelmektedir. Örgütsel bağlılık çalışan bir bireyi kurumun üyesi olarak amaçlar, hedefler ve işin gerekliliklerini karşılamaya yönelik uzun vadeli ve gönüllülük esasına dayalı katılımını ifade eder. Örgütsel bağlılık, bireyin örgüt ile kimlik birlikteliğidir. Çalışan ile örgüt arasında herhangi bir menfaat ayrımının olmamasıdır (Tutar, 2016: 224-231).

Örgütsel bağlılık sonuçları bakımından örgütleri önemli derecede etkileyen bir konu olmuştur. Bu konu üzerine yapılan birçok çalışmada örgütsel bağlılığı kapsayacak kesin bir tanım yapılamamıştır. Bunun sebebi her bilim dalının uzmanları tarafından kendi alanlarını kapsayacak şekilde incelemeleri sürdürmeleri görülmektedir. Sonuç olarak birçok farklı tanım karşımıza çıkmaktadır (Uygur, 2015). Ancak yapılan tanımların birçoğu bireyin içerisinde bulunduğu örgüte ait değer ve hedeflerine ulaşabilmesi amacıyla beklenenden daha çok emek sarf etmesi, örgütün kimliğiyle bütünleşmesi, örgüte ait üyeliği sürdürebilmek için çok güçlü arzu ve istekte bulunmasını ifade etmiştir (Bakan, 2011). Porte, Steers ve Mowday'e göre örgütsel bağlılığı oluşturan üç temel unsur olduğu belirtilmiştir. Birinci unsur, yüksek derecede güven, örgütün hedeflerine inanma ve bu hedeflerini benimsemedir. İkinci unsur, örgütün amaçlarını gerçekleştirmek için çalışanların çaba sarf etme isteğidir. Üçüncü unsur ise, örgüte ait olma isteğinin sürdürülebilir olmasıdır (Çetin, 2004).

Örgüt; iş gören ilişkisi sonucunda ortaya çıkan örgütsel bağlılık durumu, iş verenin bünyesinde bulundurduğu iş görenin ait olduğu örgüte karşı hissettiği bağın gücünü ifade etmektedir. Bu nedenle iş gören bireylerin yapmış olduğu işten ve çalıştığı örgütten memnun olmasını sağlamak, örgütlerin hizmet ve mal üretmek kadar önemli bir durumdur. Bu durum yani örgütsel bağlılık duygusu, örgütsel performans olumlu yönde etkilemektedir (Şenturan, 2014: 172-175). İş gören ile örgüt arasındaki uyumun bir göstergesi olarak da görülen örgütsel bağlılık elde edilen başarının önemli bir kriteridir. Bu bağlılık, iş görenlerin örgüte

karşı göstermiş oldukları etkisi olmayan bir bağlılıktan ziyade, iş görenlerin örgütün başarısı ve hedeflerine ulaşmasını destekleyebilmek için gerekli çabayı ortaya koymaktadır.

Bakan (2011)'a göre örgütsel bağlılık, kişinin yapmış olduğu işten tam anlamıyla tatmin olmasa bile yapmış olduğu işi devam ettirme isteğine sahip olması ve kendisini işine psikolojik olarak da bağlı hissetmesidir.

2.4.1. Örgütsel bağlılığı etkileyen faktörler

Örgütsel bağlılığa etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Çalışan bireylerin örgüte bağlılığını etkileyen faktörler şu şekilde sıralanabilir;

- Örgütsel adalet, güven, iş memnuniyeti
- Rol belirsizliği ve onun çatışması
- Yapılan işin değeri ve alınan destek
- Karar alma sürecine edilen yardım ve bunun içinde yer alma
- Tanınma ve yabancılaşma durumu
- Medeni durum, ücret harici sağlanan haklar
- Çaresizlik durumu, iş saatleri, ödüller, rutinlik hali
- Terfi imkânları, ücret diğer iş gören bireyler
- Liderlik davranışları, dışarıda sağlanan iş fırsatları, iş gören bireylere gösterilen ilgi (Şenturan, 2014).

Örgütsel bağlılığı etkileyen faktörler diğer bir sınıflamada bireysel faktörler, örgütsel açıdan faktörler ve örgüt dışı faktörler olarak üç temel başlıkta da değerlendirmişlerdir. Bu faktörler şunlardır.

Bireysel Faktörler

- 1- İş Beklentisi
- 2- Psikolojik Sözleşmeler
- 3- Bireysel özellikler

Örgütsel Açıdan Faktörler

- 1- İşin niteliği ve sunduğu önem
- 2- Yönetim
- 3- Gözetim
- 4- Örgütsel açıdan kültür
- 5- Örgütsel adalet
- 6- Takım çalışması
- 7- Örgüte ait ödüller
- 8- Örgütün içinde bulunduğu sektörün durumu
- 9- Ücret

Örgüt Dışı Durumlar

- 1- Yeni iş fırsatları
- 2- Profesyonel imkân
- 3- İşsizlik yüzdesi

4- Ülkenin sosyoekonomik şartları

5- Sektör durumu (Stroh, Northcraft ve Neale, 2001)

Çalışanın örgüte olan bağlılığı örgüt açısından elde edilen performansın önemli bir kriteridir. Bu sebeple her örgüt bünyesinde çalışan kişilerin örgüte olan bağlılığını artırma amacı gündeme gelmektedir. Örgütün değerlerini ve hedeflerini benimseyen, bu amaçlara ulaşabilmek adına çaba sarf eden kişiler, örgütün performansına katkı sağlamaktadır. Böylelikle örgütte çalışan kişilerin ayrılması gibi bir durumla uğraşılması, hizmet bekleyen kişilerin memnuniyetlerinin artırılması kurumsal rekabet ortamında örgüte önemli bir katkı sağlamaktadır. Örgütsel bağlılık, örgüt içi yaşanan sorunları azaltmakta performansı ileri bir noktaya taşımaktadır. Örgütsel bağlılığı artırmak amacıyla şu yöntemler önerilmektedir.

- Çalışanların örgütün hedeflerini iyi şekilde kavramaları ve uygulayabilmeleri için hedeflerin basit, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade edilmelidir.
- Yönetim, hedefleri önceden belirlenmiş olmalı ve hedeflere öncelikle yönetimin kendisi bağlılığını göstermeli, hedeflerin gerçekleştirilmesinde çalışan bireylerin katılımı ve takım çalışmasına önem verilmelidir.
- Örgütün elde etmiş olduğu başarı çalışanlarla paylaşılmalıdır.
- Çalışanlar bireylere yapılan işin her aşamasında bilgi aktarımı ve bilgi alışverişi sağlanmalı ve örgüt için güven sağlanmalıdır (Tutar, 2016).

2.4.2. Spora bağlılık

Spor psikolojisi hem antrenman hem de müsabakalar bağlamında optimum atletik sürdürebilirliği ve performansı artırmak için diğer psikolojik bilim ve uygulama alanlarından önemli yapıları dahil ederek ve uygulayarak uzun zamandır bir gelişim sürecine girmiştir (Jarvis, 2005). İlham aldığı alanları doğal olarak sosyal, bilişsel ve gelişimsel psikolojiyi içerir. Yapılan çalışmalar sonucunda çalışma psikolojisi spor psikologlarına bazı önemli fikirlerinin kaynağını oluşturmuştur. Örneğin tükenmişlik kavramı, spor psikolojisi araştırma ve uygulamasının önemli bir parçası haline bu yol aracılığıyla olmuştur (Raedeke

ve Smith, 2001). Çalışma psikolojisinden başka bir yapı daha sonra spor psikolojisine uygulanarak iş katılımı konusundaki araştırmalardan elde edilen ana fikirler ve bulgular, spor psikologlarına spor katılımına odaklanmaları için ilham kaynağı olmuştur (Guillén ve Martínez-Alvarado, 2014). Araştırmacılar, sporculardaki katılım seviyelerindeki hem bireyler arası hem de bireyler arası farklılıkların ölçülmesini sağlamak için hem genel spor katılımını hem de bileşenlerini gösteren geçerli ve güvenilir anketler geliştirmiştir (Lonsdale ve diğerleri, 2007).

Spor bağlılığı, bir sporcunun genel durumuna bakıldığında pozitif bilişsel durumlar ve duygusal durumlar üzerine inşa edilmiş sporla ilgili faaliyetler arasında bir bağ olarak anlaşılmakta ve bu da sporla ilgili faaliyetlere bağlılık oluşturmaya katkı sağladığı düşünülmektedir (Martínez-Alvarado, Guillén García ve Feltz, 2016).

Kelecek ve Koruç (2018) sporcu bağlılığı kavramını; sporcunun kendine güven, özveri ve canlılık gibi özellikleri ile beraber sporda kalıcı, pozitif, bilişsel duyuşsal bir deneyim yaşaması olarak tanımlar. Yapılan araştırmalar sporcu bağlılığının temel psikolojik ihtiyaçlar başarı durumu ve güdülenme gibi kavramlar ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bu ifadelerle ilgili olarak, spor bağlılığının sezgisel yorumu, bir sporcunun tükenmişliğinin tam tersi olarak düşünülebilir, ancak çalışma psikolojisinin ortaya koymuş olduğu veriler çok daha karmaşık olduğunu öne sürdüğü için bu yorum durumu basitleştirebilir. Dolayısıyla bu iki yapı aynı boyutta sadece iki zıt uç olarak görülmemelidir (Schaufeli, Bakker ve Salanova, 2006). Ayrıca, spor psikolojisi alanında, her iki yapının da olumsuz ilişkili olduğu farklı çalışmalarda gösterilmiştir (Lonsdale ve diğerleri, 2007).

Herhangi bir spor dalında başarı elde edebilmenin en önemli kriterlerinden bir tanesi o spor dalında istikrarlı bir şekilde devam etmektir. Her geçen gün gelişen teknolojik testler ve yetenek seçimi ilkeleri ile birlikte sportif başarının elde edilebilmesi sporcunun bağlılık düzeyiyle de yakında ilişkilidir. Sportif başarının elde edilmesi uzun soluklu bir süreç olması, planlı antrenmanların uygulanması için hem psikolojik hem de motivasyonel çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. İçsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılan motivasyon, bireyi eyleme yönlendiren istektir. Dışsal motivasyonlar görevin yerine getirilmesi sonucunda elde edilen kazanımlardır. İçsel motivasyonlar ise birey tarafından göreve duyulan istek, ilgi ve alınan keyiftir (Scanlan, Russell, Wilson ve Scanlan, 2003).

Sporun sosyal yaşantı ile iç içe olması onu yaşantımızın önemli bir parçası haline getirmiştir. Günümüzde sosyal yaşantılar ve ilgi alanları bakımından bazı sporlara eğilimin daha fazla olduğu görülmekle birlikte, kişiyi herhangi bir spor branşına yönlendiren en temel etkenler ilgi, merak ve tercih ettiği spor dalını yapabilme yeteneğidir (Cihan, Ilgar ve Sırgancı, 2018). Bu durum literatürde iki şekilde ifade edilmiştir. Birincisi sporun uygulanabilirliği yani zorluk ve kolaylığıdır. İkincisi ise kişinin sahip olduğu yeteneğidir. Becerilerin geliştirilebilir olabileceği ama doğuştan gelen yeteneğe sahip bir sporcu becerisini sonradan geliştirmiş bir kişiye oranla yapmış olduğu sporda kendini daha fazla meşgul etme olasılığı yüksektir. Yetenekli olan sporcunun daha başarılı olacağına ve o spora daha çok bağlanacağı ifade edilmiştir (H. Pekel, 2007).

3. YÖNTEM

Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeyleri belirlenerek çeşitli değişkenler ile olan ilişkilerinin açığa çıkarılmasını amaçlayan bu çalışmanın gereç ve yöntem ile ilgili bilgilerine bu bölümde yer verilmektedir. Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile alakalı bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, koşu gruplarında rekreatif amaçlı koşu sporu yapan sporcuların spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesi, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin ele alındığı, mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel, çıkarımsal ve istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bununla birlikte rekreatif koşucuların cinsiyet, yaş, boy, kilo, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir durumu, eğitim durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanma durumu, haftada koşulan gün sayısı, koşu sporunu kaç yıldır yapmış olduğu, haftalık koşu mesafesi, katılmış olduğu en uzun mesafe yarış, lisanslı sporculuk geçmişi, algılanan yaşam kalitesi, algılanan genel sağlık durumu gibi demografik özellikleri doğrultusunda spora bağlılık düzeyleri istatistiksel olarak incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini ülkemizde yer alan amatör ve profesyonel tüm rekreatif koşu grupları oluşturmaktadır. Araştırmada telefon, mail ve yüz yüze olarak toplam 15 koşu grubuna ulaşılmıştır. Üç aylık süre içerisinde 382 rekreatif sporcudan geri dönüş sağlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında 2 ayrı form kullanılmıştır. İlk olarak çalışmanın amacına uygun olarak katılımcıların demografik bilgilerini ortaya koyabilmek için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Kilo ve boy değerleri kullanılarak beden kitle indeksi değeri hesaplanmıştır. Beden kitle indeksi= $\text{Ağırlık(kg)}/\text{Boy}^2(\text{m})$ formülü ile hesaplanarak, Dünya Sağlık Örgütü indeksine göre gruplandırılmıştır. Spora bağlılık düzeylerini belirlemek için Guillen ve Martinez Alvarado tarafından 2014 yılında geliştirilen ve

Sırgancı, Ilgar ve Cihan tarafından 2019 yılında Türkçeye uyarlanan 15 soru ve 3 alt boyuttan oluşan “*Spora Bağlılık Ölçeği*” kullanılmıştır.

3.3.1. Spora bağlılık ölçeği

Spora bağlılık ölçeği (sbö), Guillen ve Martinez Alvarado (2014) tarafından, bireylerin spora bağlılık düzeylerinin belirlemek amacıyla geliştirilmiş, Sırgancı, Ilgar ve Cihan tarafından 2019 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Likert tipi ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,90, ölçek 15 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar zinde olma, adanma ve içselleştirmedir. Spora bağlılık ölçeği ve alt boyutlarının bu çalışma için (*@*) Cronbach's Alpha değerleri aşağıda yer alan çizelgede verilmiştir.

Çizelge 3.1. Cronbach's alpha değerleri

	Madde sayısı	(<i>@</i>) Cronbach's Alpha
Zinde Olma	5	0,77
Adanma	5	0,76
İçselleştirme	5	0,80
SBÖ (Toplam)	15	0,90

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada anlam çıkarıcı (kestirel) istatistikler gerçekleştirilmesinden önce veri setinin yapısı ve merkezi eğilim düzeylerine incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda literatürde kabul edilen referans değerlerine göre basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin kabul edilen sınırlar içerisinde yer alıp almadığı incelenmiştir. Çalışmada toplanan verilerin bu değerler için uygun görülen -1.5 ile +1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve/veya -2 ile +2 (George ve Mallery, 2010) sınırları arasında yer alması itibariyle normal bir dağılım için referans aralıklar olarak değerlendirilmiştir.

Çizelge 3.2. Normal Dağılım Çizelgesi

Alt Boyut	n	$\bar{x}$	S	mod	medyan	skewness	kurtosis
Zinde Olma	382	3,89	0,581	4,00	4,00	-0,422	0,339
Adanma	382	4,05	0,588	4,00	4,00	-0,493	-0,001
İçsellik	382	3,86	0,661	4,00	3,80	-0,463	0,599
SBÖ	382	3,93	0,540	3,87	3,93	-0,382	0,094

Spor bağlılık ölçeğine ilişkin betimsel veriler incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 arasında yer aldığı görülmüştür. Buna ek olarak literatürde yer verilen başka bir referansta da “verilerin ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakınlığının verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabileceği” görüşü normallik varsayımı olarak değerlendirilmiştir (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk Bökeoğlu, 2006). Bu noktadan hareketle çizelge 3.2. ’deki verilerin normallik varsayımını desteklediği görülmüştür.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Cinsiyet	f	%
Kadın	159	41,6
Erkek	223	58,4
Toplam	382	100

Çizelge 4.1’de yer alan betimsel veriler doğrultusunda araştırmaya gönüllü katılan 382 kişiden 223’ünün (%58,4) erkek, 159’unun (%41,6) ise kadın olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.2. Yaş değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Yaş aralığı	f	%	Cinsiyet Kadın – Erkek			
			f	%	f	%
18-24	24	6,3	14K 58,3 - 10E 41,7			
25-29	58	15,2	33K 56,9- 25E 43,1			
30-34	78	20,4	35K 44,9 - 43E 55,1			
35-39	67	17,5	30K 44,8 - 37E 55,2			
40-44	66	17,3	23K 34,8 - 43E 65,2			
45-49	41	10,7	17K 41,5 - 24E 58,5			
50-54	25	6,5	5K 20 - 20E 80			
55 ve üzeri	23	6,0	2K 41,6 - 21E 91,3			
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.2.’de yaş değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 24’ünün (%6,3) 18-24 yaş aralığında, 58’inin (%15,2) 25-29 yaş aralığında, 78’inin (%20,4) 30-34 yaş aralığında, 67’sinin (%17,5) 35-39 yaş aralığında, 66’sının (%17,3) 40-44 yaş aralığında, 41’inin (%10,7) 45-49 yaş aralığında, 25’inin (%6,5) 50-54 yaş aralığında, ve geriye kalan 23’ünün (%6) ise 55 ve üzeri yaşında olduğu görülmüştür. Kadın katılımcılarda en yoğun katılımın 30-34 yaş aralığında, erkeklerde ise 30-34 ve 40-44 yaş aralığında olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.3. Beden kitle indeksi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Beden Kitle İndeksi	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
18,4 ve altı = Zayıf	8	2,1	7K 87,5 - 1E 12,5			
18,5-24,9 arası = Normal	297	77,7	145K 48,6 - 152E 51,2			
25-29,9 arası = Fazla Kilolu	70	18,3	7K 10 - 63E 90			
30-34,9 arası = 1. Derece Obez	5	1,3	0K 0 - 5E 100			
35-39,9 = 2. Derece Obez	2	0,5	0K 0 - 2E 100			
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.3.'te beden kitle indeksi kategorisine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 8'inin (%2,1) zayıf, 297'sinin (%77,7) normal, 70'inin (%18,3) fazla kilolu, 5'inin (%1,3) 1. Derece obez ve geriye kalan 2'sinin (%0,5) ise 2. Derece obez kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında 1. Derece obez ve 2. Derece obez BKİ'ya sahip kadın katılımcının olmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.4. Medeni durum değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Medeni Durum	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
Evli	154	40,3	62K 40,3 - 92E 59,7			
Bekar	228	59,7	97K 42,5 - 131E 57,5			
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.4.'de yer alan betimsel veriler doğrultusunda araştırmaya gönüllü katılan 382 kişiden 154'ünün (%40,3) evli, 228'inin (%59,7) ise bekâr olduğu görülmüştür. Evli kişilerin 62'sinin (%16,2) kadın, 92'sinin (24,1) erkek olduğu, bekar kişilerin 97'sinin (%25,4) kadın, 131'inin (%34,3) erkek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların medeni durumu çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.5. Eğitim durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Eğitim Durumu	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
İlköğretim ve Ortaöğretim	27	7,1	6K 22,2 - 21E 77,8			
Lisans ve Ön Lisans	233	61,0	93K 39,9 - 140E 60,2			
Yüksek Lisans ve Doktora	122	31,9	60K 49,2 - 62E 50,8			
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.5.'te eğitim durumu değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 27'sinin (%7,1) ilköğretim ve orta öğretim mezunu olduğu, 233'ünün (%61,0) ön lisans ve lisans mezunu olduğu, 89'unun (%31,9) yüksek lisans ve doktora mezunu kategorisinde yer aldığı görülmüştür.

Çizelge 4.6. Çocuk sahibi olma değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Çocuk Sahibi Olma	f	%
Var	149	39,0
Yok	233	61,0
Toplam	382	100,0

Çizelge 4.6.'da yer alan betimsel veriler doğrultusunda araştırmaya gönüllü katılan 382 kişiden 149'unun (%39,0) çocuk sahibi olduğu, 233'ünün (%61,0) ise çocuk sahibi olmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.7. Gelir durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Gelir Durumu	f	%
0 – 2300	33	8,6
2301 - 4500	94	24,6
4501 - 6750	93	24,3
6751 - 10000	82	21,5
10001 ve üstü	80	20,9
Toplam	382	100,0

Çizelge 4.7.'de gelir durumu değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 33'ünün (%8,6) 0-2300 TL, 94'ünün (%24,6) 2301-4500 TL, 93'ünün (%24,6) 4501-6750 TL, 82'sinin (%21,5) 6751-10000 TL ve geriye kalan 80'inin (%20,9) ise 10000 TL ve üzeri gelir aralığında yer aldığı görülmüştür.

Çizelge 4.8. Algılanan gelir durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Algılanan gelir durumu	f	%
Düşük	74	19,4
Orta	255	66,8
Yüksek	53	13,9
Toplam	382	100,0

Çizelge 4.8.'de algılanan gelir durumu değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 74'ünün (%19,4) düşük, 255'inin (%66,8) normal, 53'ünün (%13,9) yüksek algılanan gelir kategorisinde yer aldığı görülmüştür.

Çizelge 4.9. Sigara kullanma değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Sigara Kullanma Durumu	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
Kullanıyorum	32	8,4	15K	46,5	17E	53,1
Kullanmıyorum	282	73,8	121K	42,9	161E	57,1
Bıaktım	68	17,8	23K	33,8	45E	66,2
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.9.'da sigara kullanma durumu değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 32'sinin (%8,4) sigara kullandığı, 282'sinin (%73,8) sigara kullanmadığı, 68'inin (%17,8) sigara kullanmayı bırakan kişiler kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sigara kullanma durumu çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.10. Alkol kullanımı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Alkol Kullanma Durumu	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
Sosyal içici	271	70,9	122K	45-	149E	55
Düzenli olarak kullanıyorum	22	5,8	3K	13,6 -	19E	86,4
Kullanmıyorum	89	23,3	34K	38,2 -	55E	61,8
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.10.'da alkol kullanma durumu değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 271'inin (%70,9) sosyal içici olduğu, 22'sinin (%5,8) düzenli olarak kullanmadığı, 89'unun (%23,3) alkol kullanmayan kişiler kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların alkol kullanma durumu çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.11. Haftada koşulan gün sayısı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Haftada Koşulan Gün Sayısı	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
1 gün	53	13,9	31K	58,5 -	22E	41,5
2 gün	103	27,0	59K	57,3 -	44E	42,7
3 gün	111	29,1	39K	35,1 -	72E	64,9
4 gün	65	17,0	21K	32,3 -	44E	67,7
5 gün ve üzeri	50	13,1	8K	18 -	41E	82
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.11.'de haftada kaç gün koşulduğu değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 53'ünün (%13,9) haftada 1 gün, 103'ünün (%27) haftada 2 gün, 111'inin (%29,1) haftada 3 gün, 65'inin (%17) haftada 4 gün, 50'sinin (%13,1) haftada 5 gün koşulan gün sayısı kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların haftada kaç gün koştukları çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.12. Koşu geçmişi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Koşu geçmişi	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
1 yıldan daha kısa süre	75	19,6	41K	54,7	34E	45,3
1-3 yıl	166	43,5	77K	46,4	89E	53,6
4-6 yıl	77	20,2	21K	27,3	56E	72,7
6 yıl ve üzeri	64	16,8	20K	31,3	44E	68,8
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.12.'de koşu geçmişine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 75'inin (%19,6) 1 yıldan daha kısa süre, 166'sının (%43,5) 1-3 yıl arası, 77'sinin (%20,2) 4-6 yıl arası, 64'ünün (%16,8) 6 yıl ve daha uzun süredir düzenli olarak koşan kişiler kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların koşu geçmişlerine ilişkin bilgiler çizelgede gösterilmiştir.

Çizelge 4.13. Haftalık koşu mesafesi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Haftalık koşu mesafesi	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
0-10 Kilometre	80	20,9	51K	63,7	29E	36,3
11-20 Kilometre	101	26,4	52K	51,5	49E	48,5
21-40 Kilometre	90	23,6	31K	34,4	59E	65,6
41-60 Kilometre	73	19,1	20K	27,4	53E	72,6
61-80 Kilometre	24	6,3	5K	20,8	19E	79,2
81 ve üstü Kilometre	14	3,7	0K	0	14E	100
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.13.'de haftalık koşu mesafesine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 80'inin (%20,9) 0-10 km arası koştuğu, 101'inin (%26,4) 11-20 km arası koştuğu, 90'ının (%23,6) 21-40 km arası koştuğu, 73'ünün (%19,1) 41-60 km arası koştuğu, 24'ünün (%6,3) 61-80 km arası koştuğu, 14'ünün (%3,7) 81 ve üstü km

koştuğu kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların haftada kaç km koştukları çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.14. Katılınan en uzun mesafe koşusuna ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Katılınan en uzun mesafe koşu	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
100 km ve üzeri	22	5,7	3K 13,6 - 19E 86,4			
Ultra maraton	82	21,4	22K 26,8 - 60E 73,2			
Maraton	139	36,3	36K 25,9 - 103E 74,1			
Yarı maraton	242	63,3	85K 35,1 - 157E 64,9			
15 km	311	81,4	114K 36,7 - 197E 63,3			
10 km	346	90,5	138K 39,9 - 208E 60,1			
10 km altı	21	5,5	13K 61,9 - 8E 38,1			
Katılmayanlar	15	3,9	8K 53,3 - 7E 46,7			
Toplam	382					

Çizelge 14.'te katılınan en uzun mesafe koşusuna ilişkin ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 22'sinin (% 5,7) 100 km ve üzeri koşuya, 82'sinin (%21,4) ultra maraton koşusuna, 139'unun (%36,3) maraton koşusuna, 242'sinin (%63,3) yarı maraton koşusuna, 310'unun (%81,4) 15 km koşusuna, 346'sının (%90,5) 10 km koşusuna, 20'sinin (%5,2) 10 km'den daha düşük mesafe koşuya, 16'sının (%4,1) herhangi bir koşuya katılmayanlar kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların katıldıkları en uzun mesafe koşuları çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.15. Lisanslı sporculuk geçmişi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Lisanslı Sporculuk Geçmişi	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
Evet	155	40,6	54K 34,8 - 101E 65,2			
Hayır	227	59,4	105K 46,3 - 122E 53,7			
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.15.'te lisanslı sporculuk geçmişine sahip olma değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 155'inin (%40,6) geçmişte lisanslı sporcu olduğu, 227'sinin (%59,4) ise geçmişte lisanslı sporcu olmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların lisanslı sporculuk geçmişleri çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.16. Algılanan yaşam kalitesine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Algılanan Yaşam Kalitesi	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
Zayıf	8	2,1	7K	87,5	1E	12,5
Orta	148	38,7	62K	41,9	86E	58,1
İyi	189	49,5	73K	38,6	116E	61,4
Çok iyi	37	9,7	17K	45,9	20E	54,1
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.16.'da algılanan yaşam kalitesine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 8'inin (%2,1) zayıf, 148'inin (%38,7) orta, 189'unun (%49,5) iyi, 37'sinin (%9,7) çok iyi yaşam kalitesi seviyesine sahip kişiler kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların algılanan yaşam kalitesi çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.17. Algılanan Genel Sağlık Durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

Algılanan Genel Sağlık	f	%	Cinsiyet Kadın - Erkek			
			f	%	f	%
Zayıf	5	1,3	4K	80	1E	20
Orta	65	17,0	27K	41,5	38E	58,5
İyi	227	59,4	93K	41	134E	59
Çok iyi	85	22,3	35K	41,2	50E	58,8
Toplam	382	100,0				

Çizelge 4.17.'de algılanan genel sağlık durumuna ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 382 kişiden 5'inin (%1,3) zayıf, 65'inin (%17) orta, 227'sinin (%59,4) iyi, 85'inin (%223) çok iyi genel sağlık seviyesine sahip kişiler kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların algılanan genel sağlık durumları çizelgede belirtilmiştir.

Çizelge 4.18. Sigara Kullanma Durumu ve Yaş değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

		Sigara Kullanma Durumu						Toplam
		Kullanıyorum		Kullanmıyorum		Bıraktım.		
		f	%	f	%	f	%	
Yaş	19-24	2	8,83	20	83,3	2	8,83	24
	25-29	6	10,3	44	75,9	8	13,8	58
	30-34	10	12,8	58	74,4	10	12,8	78
	35-39	8	11,9	47	70,1	12	17,9	67
	40-44	3	4,5	49	74,2	14	21,2	66
	45-49	2	4,9	29	70,7	10	24,4	41
	50-54	1	4	21	84	3	12	25
	55 yaş ve üzeri	0	0	14	60,9	9	39,1	23
Toplam		32		282		68		382

Çizelge 4.18.'de çizelge 4.2'de yaş değişkenine ilişkin yüzde ve frekans tablosunda verilen bilgilere ek olarak 18-24 yaş aralığındaki kişilerin 2'sinin (%8,83) sigara kullandığı, 20'sinin (83,3) sigara kullanmadığı, 2'sinin (%8,83) sigara kullanmayı bıraktığı, 25-29 yaş aralığındaki kişilerin 6'sının (%10,3) sigara kullandığı, 44'ünün (%75,9) sigara kullanmadığı, 8'inin (%13,8) sigara kullanmayı bıraktığı, 30-34 yaş aralığındaki kişilerin 10'unun (%12,8) sigara kullandığı, 58'inin (%74,4) sigara kullanmadığı, 10'unun (%12,8) sigara kullanmayı bıraktığı, 35-39 yaş aralığındaki kişilerin 8'inin (%11,9) sigara kullandığı, 47'sinin (%70,1) sigara kullanmadığı, 12'unun (%17,9) sigara kullanmayı bıraktığı, 40-44 yaş aralığındaki kişilerin 3'ünün (%4,5) sigara kullandığı, 49'unun (%74,2) sigara kullanmadığı, 14'ünün (%21,2) sigara kullanmayı bıraktığı, 45-49 yaş aralığındaki kişilerin 2'sinin (%4,9) sigara kullandığı, 29'unun (%70,7) sigara kullanmadığı, 10'unun (%24,4) sigara kullanmayı bıraktığı, 50-54 yaş aralığındaki kişilerin 1'inin (%4) sigara kullandığı, 21'inin (%84) sigara kullanmadığı, 3'ünün (%12) sigara kullanmayı bıraktığı, 55 yaş ve

üzeri kişilerin sigara kullanan kişinin olmadığı, 14'ünün (%60,9) sigara kullanmadığı, 9'unun (%39,1) sigara kullanmayı bıraktığı görülmüştür.

Çizelge 4.19. Alkol kullanma durumu ve yaş değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

		Alkol Kullanma Durumu						Toplam
		Sosyal İçiciyim		Düzenli Olarak Kullanıyorum		Kullanmıyorum		
		f	%	f	%	f	%	
Yaş	19-24	15	62,5	0	0	9	37,5	24
	25-29	43	74,1	5	8,6	10	17,2	58
	30-34	60	76,9	4	5,1	14	17,9	78
	35-39	48	71,6	4	6	15	22,4	67
	40-44	43	65,2	2	3	21	31,8	66
	45-49	32	78	3	7,3	6	14,6	41
	50-54	18	72	1	4	6	24	25
	55 yaş ve üzeri	12	52,2	3	13	8	34,8	23
Toplam		271		22		89		382

Çizelge 4.19.'de çizelge 4.10'da alkol kullanma durumu değişkenine ilişkin yüzde ve frekans tablosunda verilen bilgilere ek olarak 18-24 yaş aralığındaki kişilerin 15'inin (%62,5) sosyal içici olduğu, düzenli olarak alkol kullananan kişinin olmadığı, 9'unun (%37,5) alkol kullanmadığı, 25-29 yaş aralığındaki kişilerin 43'ünün (%74,1) sosyal içici olduğu, 5'inin (%8,6) düzenli olarak alkol kullandığı, 10'unun (%17,2) alkol kullanmadığı, 30-34 yaş aralığındaki kişilerin 60'mının (%76,9) sosyal içici olduğu, 4'ünün (%5,1) düzenli olarak alkol kullandığı, 14'ünün (%17,9) alkol kullanmadığı, 35-39 yaş aralığındaki kişilerin 48'inin (%71,6) sosyal içici olduğu, 4'ünün (%6) düzenli olarak alkol kullandığı, 15'inin (%22,4) alkol kullanmadığı, 40-44 yaş aralığındaki kişilerin 43'ünün (%65,2) sosyal içici olduğu, 2'sinin (%3) düzenli olarak alkol kullandığı, 21'inin (%31,8) alkol kullanmadığı, 45-49 yaş aralığındaki kişilerin 32'sinin (%78) sosyal içici olduğu, 3'ünün (%7,3) düzenli olarak alkol kullandığı, 6'sının (%14,6) alkol kullanmadığı, 50-54 yaş aralığındaki kişilerin 18'inin (%72) sosyal içici olduğu, 1'inin (%4) düzenli olarak alkol kullandığı, 6'sının (%24) alkol kullanmadığı, 55 yaş ve üzeri kişilerin 12'sinin (52,2) sosyal içici olduğu, 3'ünün (%13) düzenli olarak alkol kullandığı, 8'inin (%34,8) alkol kullanmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.20. Yaş ve BKİ değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

		BKİ										Toplam
		18.4 ve altı = Zayıf		18.5-24,9 = Normal		25-25,9 = Fazla kilolu		30-34,9 = I. Derece Obez		35-39,9 = II. Derece Obez		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Yaş	19-24	2	8,3	17	70,8	4	16,7	1	4,2	0	0	24
	25-29	1	1,7	50	86,2	6	10,3	0	0	1	1,7	58
	30-34	3	3,8	56	71,8	18	23,1	1	1,3	0	0	78
	35-39	1	1,5	57	87,1	8	11,9	1	1,5	0	0	67
	40-44	1	1,5	48	72,7	15	22,7	1	1,5	1	1,5	66
	45-49	0	0	34	82,9	6	14,6	1	2,4	0	0	41
	50-54	0	0	22	88	3	12	0	0	0	0	25
	55 yaş ve üzeri	0	0	13	56,5	10	43,5	0	0	0	0	23
Total		8		297		70		5		2		382

Çizelge 4.20.'de çizelge 4.3'de BKİ değişkenine ilişkin yüzde ve frekans tablosunda verilen bilgilere ek olarak 18-24 yaş aralığındaki kişilerin 2'sinin (%8,3) zayıf olduğu, 17'sinin (%70) normal, 4'ünün (%16,7) fazla kilolu, 1'inin (%4,2) I. Derece obez olduğu, II. Derece obez kişinin olmadığı, 25-29 yaş aralığındaki kişilerin 1'inin (%1,7) zayıf olduğu, 50'sinin (%86,2) normal, 6'sının (%10,3) fazla kilolu, I. Derece obez kişinin olmadığı, 1'inin (%1,7) II. Derece obez olduğu, 30-34 yaş aralığındaki kişilerin 3'ünün (%3,8) zayıf olduğu, 56'sının (%71,8) normal, 18'inin (%23,1) fazla kilolu, 1'inin (%1,3) I. Derece obez olduğu, II. Derece obez kişinin olmadığı, 35-39 yaş aralığındaki kişilerin 1'ünün (%1,5) zayıf olduğu, 57'sinin (%87,1) normal, 8'inin (%11,9) fazla kilolu, 1'inin (%1,5) I. Derece obez olduğu, II. Derece obez kişinin olmadığı, 40-44 yaş aralığındaki kişilerin 1'ünün (%1,5) zayıf olduğu, 48'inin (%72,7) normal, 15'inin (%22,7) fazla kilolu, 1'inin (%1,5) I. Derece obez olduğu, 1'inin (%1,5) II. Derece obez olduğu, 45-49 yaş aralığındaki kişilerin zayıf kişinin olmadığı, 34'ünün (%82,9) normal, 6'sının (%14,6) fazla kilolu, 1'inin (%2,4) I. Derece obez olduğu, II. Derece obez kişinin olmadığı, 50-54 yaş aralığındaki kişilerin zayıf kişinin olmadığı, 22'sinin (%88) normal, 3'ünün (%12) fazla kilolu, I. Derece obez ve II. Derece obez kişinin olmadığı, 55 yaş aralığındaki kişilerin zayıf kişinin olmadığı, 13'ünün (%56,5) normal, 10'unun (%43,5) fazla kilolu, I. Derece obez ve II. Derece obez kişinin olmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.21. BKİ ve haftada koşulan gün sayısı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

		BKI										Toplam
		18.4 ve altı = Zayıf		18.5-24,9 = Normal		25-25,9 = Fazla kilolu		30-34,9 = I. Derece Obez		35-39,9 = II. Derece Obez		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Haftada koşulan gün sayısı	1 gün	2	3,8	40	75,5	10	18, 9	0	0	1	1,9	53
	2 gün	2	1,9	79	76,7	18	17, 5	4	3,9	0	0	103
	3 gün	3	2,7	88	79,3	19	17, 1	0	0	1	0,9	111
	4 gün	1	1,5	49	75,4	14	21, 5	1	1,5	0	0	65
	5 gün ve üzeri	0	0	41	82	9	18	0	0	0	0	50
Total		8		297		70		5		2		382

Çizelge 4.21.'de çizelge 4.11'de haftada koşulan gün sayısı değişkenine ilişkin yüzde ve frekans tablosunda verilen bilgilere ek olarak haftada 1 gün koşan kişilerin 2'sinin (%3,8) zayıf, 40'ının (%75,5) normal, 10'unun (%18,9) fazla kilolu, I. Derece obez kişinin olmadığı, 1'inin (%1,9) II. Derece obez olduğu, haftada 2 gün koşan kişilerin 2'sinin (%1,9) zayıf, 79'unun (%76,7) normal, 18'inin (%17,5) fazla kilolu, 4'ünün (%3,9) I. Derece obez olduğu, II. Derece obez kişinin olmadığı, haftada 3 gün koşan kişilerin 3'ünün (%2,7) zayıf, 88'inin (%79,3) normal, 19'unun (%17,1) fazla kilolu, I. Derece obez kişinin olmadığı, 1'inin (%0,9) II. Derece obez olduğu, haftada 4 gün koşan kişilerin 1'inin (%1,5) zayıf, 49'unun (%75,4) normal, 14'ünün (%21,5) fazla kilolu, 1'inin (%1,5) I. Derece obez olduğu, II. Derece obez kişinin olmadığı, haftada 5 gün ve üzeri koşan kişilerde zayıf kişinin olmadığı, 41'inin (%82) normal, 9'unun (%18) fazla kilolu, I. Derece obez ve II. Derece obez kişinin olmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.22. BKI ve haftada koşulan mesafe değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

		BKI										
		18.4 ve altı = Zayıf		18.5-24,9 = Normal		25-25,9 =		30-34,9 =		35-39,9 =		
						Fazla		I. Derece		II. Derece		
						kilolu		Obez		Obez		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	Toplam
Haftada koşulan gün sayısı ¹	0-10 Km	4	5	55	68,8	19	23,8	1	1,3	1	1,3	80
	11-20 Km	1	1	81	80,2	15	14,9	3	3	1	1	101
	21-40 Km	2	2,2	73	81,1	14	15,6	1	1,1	0	0	90
	41-60km	1	1,4	55	75,3	17	23,3	0	0	0	0	73
	61-80 Km	0	0	21	87,5	3	12,5	0	0	0	0	24
	81 ve üstü km	0	0	12	85,7	2	14,3	0	0	0	0	14
Total		8		297		70		5		2		382

Çizelge 4.22.'de çizelge 4.13'de haftalık koşu mesafesi değişkenine ilişkin yüzde ve frekans tablosunda verilen bilgilere ek olarak haftada 0-10km koşan kişilerin 4'ünün (%5) zayıf, 55'inin (%68,8) normal, 19'unun (%23,8) fazla kilolu, 1'inin (%1,3) I. Derece obez, 1'inin (%1,3) II. Derece obez olduğu, haftada 11-20 km koşan kişilerin 1'inin (%1) zayıf, 81'inin (%80,2) normal, 15'inin (%14,9) fazla kilolu, 3'ünün (%1,3) I. Derece obez, 1'inin (%1) II. Derece obez olduğu, haftada 21-40 km koşan kişilerin 2'sinin (%2,2) zayıf, 73'ünün (%81,1) normal, 14'ünün (%15,6) fazla kilolu, 1'inin (%1,1) I. Derece obez, II. Derece obez kişinin olmadığı, haftada 41-60 km koşan kişilerin 1'inin (%1,4) zayıf, 55'inin (%75,3) normal, 17'sinin (%23,3) fazla kilolu, I. Derece obez ve II. Derece obez kişinin olmadığı, haftada 61-80 km koşan kişilerde zayıf kişinin olmadığı, 21'inin (%87,5) normal, 3'ünün (%12,5) fazla kilolu, I. Derece obez ve II. Derece obez kişinin olmadığı, haftada 81 km ve üstü koşan kişilerde zayıf kişinin olmadığı, 12'sinin (%85,7) normal, 2'sinin (%14,3) fazla kilolu, I. Derece obez ve II. Derece obez kişinin olmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.23. Cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
1. Zinde Olma	Kadın	159	3,85	0,563	380	-1,012	.32
	Erkek	223	3,91	0,594			
2. Adanma	Kadın	159	4,12	0,538	380	1,860	.06
	Erkek	223	4,01	0,619			
3. İçselleştirme	Kadın	159	3,97	0,598	380	2,728	.01
	Erkek	223	3,78	0,694			
4. SBÖ	Kadın	159	3,98	0,506	380	1,415	.16
	Erkek	223	3,90	0,562			

Çizelge 4.18.'de cinsiyete göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret edip etmediği değerlendirilmiştir. Test sonuçlarına göre içselleştirme alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu ve bu durumun kadın katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür ($p < .05$). Bu bulgu kadınların spora bağlılık ölçeğinin bir alt boyutu olan içselleştirme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir [$t_{(380)} = 2.728$; $p < .05$]. Öte yandan zinde olma ve adanma alt boyutları ile spora bağlılık ölçeğinden elde edilen toplam puanlama boyutları bakımından oluşan aritmetik ortalamaların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p > .05$).

Çizelge 4.24. Yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş Değişkeni	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	19-24	24	3,99	0,606	7	0,667	.70	
	25-29	58	3,96	0,589	374			
	30-34	78	3,80	0,639	381			
	35-39	67	3,89	0,519				
	40-44	66	3,89	0,607				
	45-49	41	3,94	0,566				
	50-54	25	3,78	0,595				
	55 yaş ve üzeri	23	3,94	0,453				
2. Adanma	19-24	24	4,27	0,687	7	1,629	.13	
	25-29	58	4,13	0,538	374			
	30-34	78	4,00	0,620	381			
	35-39	67	4,08	0,547				
	40-44	66	3,98	0,621				
	45-49	41	4,18	0,469				
	50-54	25	3,91	0,617				
	55 yaş ve üzeri	23	3,89	0,611				
3. İçselleştirme	19-24	24	4,21	0,666	7	1,359	.22	
	25-29	58	3,86	0,637	374			
	30-34	78	3,85	0,669	381			
	35-39	67	3,87	0,638				
	40-44	66	3,77	0,636				
	45-49	41	3,92	0,624				
	50-54	25	3,78	0,669				
	55 yaş ve üzeri	23	3,73	0,828				
4. SBÖ	19-24	24	4,16	,583	7	1,196	.31	
	25-29	58	3,98	,522	374			
	30-34	78	3,88	,582	381			
	35-39	67	3,95	,507				
	40-44	66	3,88	,546				
	45-49	41	4,01	,479				
	50-54	25	3,82	,564				
	55 yaş ve üzeri	23	3,85	,532				

Çizelge 4.19.'da yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret edip etmediği değerlendirilmiştir. Çizelge 4.19.'da yaş değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p<,05$).

Çizelge 4.25. Eğitim durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	İlköğretim ve ortaöğretim ¹	27	3,99	,461	2	1,001	.37	
	Lisans ve ön lisans ²	233	3,91	,620	379			
	Yüksek lisans ve doktora ³	122	3,83	,526	381			
2. Adanma	İlköğretim ve ortaöğretim ¹	27	4,10	,619	2	1,523	.22	
	Lisans ve ön lisans ²	233	4,09	,587	379			
	Yüksek lisans ve doktora ³	122	3,98	,582	381			
3. İçselleştirme	İlköğretim ve ortaöğretim ¹	27	3,98	,536	2	4,912	.01	2>3
	Lisans ve ön lisans ²	233	3,93	,682	379			
	Yüksek lisans ve doktora ³	122	3,71	,623	381			
4. SBÖ	İlköğretim ve ortaöğretim ¹	27	4,02	,470	2	2,849	.06	
	Lisans ve ön lisans ²	233	3,97	,563	379			
	Yüksek lisans ve doktora ³	122	3,84	,500	381			

Çizelge 4.20.'de eğitim durumu değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma ve adanma alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin katılımcıların eğitim durumları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüş, ($p<,05$) buna karşın içselleştirme alt boyutunda eğitim değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunduğu görülmüştür. Farkın kaynağını incelemek üzere gerçekleştirilen post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi tercih edilerek gerçekleştirilen analiz sonucunda ise “Lisans ve ön lisans” mezunları ile “Yüksek lisans ve doktora” mezunları arasında “Lisans ve ön lisans” mezunları lehine gerçekleştiği görülmüştür.

Çizelge 4.26. Medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
1. Zinde Olma	Evli	154	3,88	,584	380	-0,291	.77
	Bekar	228	3,90	,581			
2. Adanma	Evli	154	4,01	,625	380	-1,139	.26
	Bekar	228	4,08	,562			
3. İçselleştirme	Evli	154	3,81	,678	380	-1,306	.19
	Bekar	228	3,90	,649			
4. SBÖ	Evli	154	3,90	,546	380	-1,501	.29
	Bekar	228	3,96	,536			

Çizelge 4.21.'de medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret edip etmediği değerlendirilmiştir. Test sonuçlarına göre içselleştirme, zinde olma ve adanma alt boyutları ile spora bağlılık ölçeğinden elde edilen toplam puanlama boyutları bakımından oluşan aritmetik ortalamaların medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p>.05$).

Çizelge 4.27. Çocuğu sahibi olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Çocuğu Olma Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
1. Zinde Olma	Var	149	3,95	,522	380	1,739	.08
	Yok	233	3,85	,614			
2. Adanma	Var	149	4,08	,543	380	0,720	.47
	Yok	233	4,04	,616			
3. İçselleştirme	Var	149	3,86	,657	380	-0,059	.95
	Yok	233	3,86	,665			
4. SBÖ	Var	149	3,96	,494	380	0,860	.39
	Yok	233	3,92	,568			

Çizelge 4.22.'de çocuk sahibi olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret edip etmediği değerlendirilmiştir. Test sonuçlarına göre içselleştirme, zinde olma ve adanma alt boyutları ile spora bağlılık ölçeğinden elde edilen toplam puanlama boyutları bakımından oluşan aritmetik ortalamaların çocuk sahibi olma değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p>.05$).

Çizelge 4.28. Aylık gelir durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	0 - 2300	33	3,96	0,561	4	0,540	.71	
	2301 - 4500	94	3,89	0,616	377			
	4501 - 6750	93	3,92	0,639	381			
	6751 - 10000	82	3,90	0,591				
	10001 ve üstü	80	3,81	0,460				
2. Adanma	0 - 2300	33	4,20	0,709		0,958	.43	
	2301 - 4500	94	4,07	0,538	4			
	4501 - 6750	93	4,06	0,618	377			
	6751 - 10000	82	4,04	0,625	381			
	10001 ve üstü	80	3,97	0,512				
3. İçselleştirme	0 - 2300	33	3,99	0,750		1,824	.12	
	2301 - 4500	94	3,93	0,669	4			
	4501 - 6750	93	3,91	0,682	377			
	6751 - 10000	82	3,82	0,607	381			
	10001 ve üstü	80	3,71	0,628				
4. SBÖ	0 - 2300	33	4,05	0,607		1,266	.28	
	2301 - 4500	94	3,96	0,546	4			
	4501 - 6750	93	3,96	0,593	377			
	6751 - 10000	82	3,92	0,538	381			
	10001 ve üstü	80	3,83	0,426				

Çizelge 4.23.'de aylık gelir durumu değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin aylık gelir durumu değişkenine ait gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p<.05$).

Çizelge 4.29. Algılanan gelir değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Algılanan Gelir Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Düşük	74	3,83	0,621	2	0,491	.61	
	Orta	255	3,90	0,580	379			
	Yüksek	53	3,93	0,535	381			
2. Adanma	Düşük	74	4,07	0,594	2	0,049	.95	
	Orta	255	4,05	0,591	379			
	Yüksek	53	4,06	0,579	381			
3. İçselleştirme	Düşük	74	3,86	0,722	2	0,002	.99	
	Orta	255	3,86	0,673	379			
	Yüksek	53	3,86	0,506	381			
4. SBÖ	Düşük	74	3,92	0,580	2	0,039	.96	
	Orta	255	3,93	0,548	379			
	Yüksek	53	3,95	0,448	381			

Çizelge 4.24.'de algılanan gelir durumu değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin algılanan gelir durumu değişkenine ait gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p<,05$).

Çizelge 4.30. Sigara kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Sigara Kullanma Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Evet	32	3,86	,575	2	0,181	.83	
	Hayır	282	3,88	,602	379			
	Bıraktım	68	3,92	,497	381			
2. Adanma	Evet	32	4,11	,406	2	0,178	.84	
	Hayır	282	4,05	,615	379			
	Bıraktım	68	4,05	,550	381			
3. İçselleştirme	Evet	32	3,97	,530	2	0,610	.54	
	Hayır	282	3,84	,682	379			
	Bıraktım	68	3,88	,632	381			
4. SBÖ	Evet	32	3,98	,428	2	0,204	.82	
	Hayır	282	3,92	,567	379			
	Bıraktım	68	3,95	,476	381			

Çizelge 4.25.'te sigara kullanma durumu değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin sigara kullanma durumu değişkenine ait gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p<,05$).

Çizelge 4.31. Alkol kullanım durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Alkol Kullanma Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Sosyal içiciyim	271	3,88	0,556	2	0,301	.74	
	Düzenli içiciyim	22	3,98	0,687	379			
	Kullanmıyorum	89	3,89	0,632	381			
2. Adanma	Sosyal içiciyim	271	4,05	0,549	2	0,097	.91	
	Düzenli içiciyim	22	4,01	0,815	379			
	Kullanmıyorum	89	4,07	0,643	381			
3. İçselleştirme	Sosyal içiciyim	271	3,83	0,622	2	1,715	.18	
	Düzenli içiciyim	22	3,80	0,991	379			
	Kullanmıyorum	89	3,97	0,674	381			
4. SBÖ	Sosyal içiciyim	271	3,92	0,507	2	0,353	.70	
	Düzenli içiciyim	22	3,93	0,733	379			
	Kullanmıyorum	89	3,98	0,586	381			

Çizelge 4.26.'da alkol kullanma durumu değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin alkol kullanma durumu değişkenine ait gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p<,05$).

Çizelge 4. 32. Haftada koşulan gün sayısı değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Koşu Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	1 gün ¹	53	3,48	0,635	4	17,391	.00	4>2,
	2 gün ²	103	3,76	0,611	377			5>3,5>2,
	3 gün ³	111	3,95	0,467	381			4>1, 5>1,
	4 gün ⁴	65	4,02	0,422				3>1, 2>1
	5 gün ve üzeri ⁵	50	4,29	0,541				
2. Adanma	1 gün ¹	53	3,70	0,620	4	8,293	.00	5>1, 4>1,
	2 gün ²	103	4,00	0,582	377			3>1, 2>1,
	3 gün ³	111	4,11	0,556	381			5>2,
	4 gün ⁴	65	4,14	0,482				
	5 gün ve üzeri ⁵	50	4,30	0,604				
3. İçselleştirme	1 gün ¹	53	3,54	0,706	4	4,868	.00	5>1, 4>1,
	2 gün ²	103	3,87	0,607	377			3>1, 2>1,
	3 gün ³	111	3,89	0,697	381			
	4 gün ⁴	65	3,90	0,584				
	5 gün ve üzeri ⁵	50	4,08	0,631				
4. SBÖ	1 gün ¹	53	3,57	0,573	4	11,575	.00	5>1, 4>1,
	2 gün ²	103	3,88	0,539	377			3>1, 2>1,
	3 gün ³	111	3,98	0,496	381			5>3, 5>2,
	4 gün ⁴	65	4,02	0,420				
	5 gün ve üzeri ⁵	50	4,22	0,533				

Çizelge 4.27’de haftada koşulan sayısı değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin katılımcıların haftalık koşu sayısı bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür ($p<,05$). Farkın kaynağını incelemek üzere gerçekleştirilen post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi tercih edilerek gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları çizelgede gösterilmiştir.

Çizelge 4.33. Koşu geçmişi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Koşu geçmişi	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	1 yıldan daha kısa süre ¹	75	3,71	0,598	3	4,304	.00	4>1
	1-3 yıl ²	166	3,90	0,592	378			
	4-6 yıl ³	77	3,90	0,578	381			
	6 yıl ve üzeri ⁴	64	4,05	0,486				
2. Adanma	1 yıldan daha kısa süre	75	3,95	0,596	3	1,659	.18	
	1-3 yıl	166	4,09	0,559	378			
	4-6 yıl	77	4,01	0,606	381			
	6 yıl ve üzeri	64	4,14	0,622				
3. İçselleştirme	1 yıldan daha kısa süre	75	3,82	0,547	3	0,486	.69	
	1-3 yıl	166	3,87	0,702	378			
	4-6 yıl	77	3,81	0,647	381			
	6 yıl ve üzeri	64	3,93	0,697				
4. SBÖ	1 yıldan daha kısa süre	75	3,83	0,514	3	2,012	.11	
	1-3 yıl	166	3,96	0,554	378			
	4-6 yıl	77	3,90	0,539	381			
	6 yıl ve üzeri	64	4,04	0,521				

Çizelge 4.28.'de koşu geçmişi değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre adanma ve içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin katılımcıların koşu geçmişi durumları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p>.05$). Buna karşın zinde olma alt boyutunda koşu geçmişi değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunduğu görülmüştür. Farkın kaynağını incelemek üzere gerçekleştirilen post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi tercih edilerek gerçekleştirilen analiz sonucunda ise “6 yıl ve üzeri koşan” kişiler ile “1 yıldan daha kısa süre” koşan kişiler arasında ve “6 yıl ve üzeri” koşan kişiler lehine gerçekleştiği görülmüştür($p<.05$).

Çizelge 4.34. Haftalık koşu mesafesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Koşu (km)	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	0-10 (Km) ^a	80	3,50	0,579	5	14,652	.00	f>a, e>a
	11-20 (Km) ^b	101	3,85	0,553	376			d>a, c>a
	21-40 (Km) ^c	90	3,94	0,553	381			b>a, d>b
	41-60 (Km) ^d	73	4,12	0,421				f>b
	61-80 (Km) ^e	24	4,18	0,557				
	81 ve üstü (Km) ^f	14	4,31	0,525				
2. Adanma	0-10 (Km) ^a	80	3,76	0,584	5	6,509	.00	f>a, e>a
	11-20 (Km) ^b	101	4,09	0,562	376			d>a, c>a
	21-40 (Km) ^c	90	4,09	0,606	381			b>a,
	41-60 (Km) ^d	73	4,17	0,513				
	61-80 (Km) ^e	24	4,28	0,540				
	81 ve üstü (Km) ^f	14	4,31	0,586				
3. İçselleştirme	0-10 (Km) ^a	80	3,60	0,686	5	4,253	.00	b>a,
	11-20 (Km) ^b	101	3,94	0,601	376			d>a,
	21-40 (Km) ^c	90	3,83	0,737	381			e>a.
	41-60 (Km) ^d	73	3,96	0,570				
	61-80 (Km) ^e	24	4,12	0,604				
	81 ve üstü (Km) ^f	14	3,96	0,561				
4. SBÖ	0-10 (Km) ^a	80	3,62	0,545	5	9,419	.00	f>a,
	11-20 (Km) ^b	101	3,96	0,506	376			e>a
	21-40 (Km) ^c	90	3,95	0,558	381			d>a,
	41-60 (Km) ^d	73	4,08	0,425				c>a
	61-80 (Km) ^e	24	4,19	0,501				b>a.
	81 ve üstü (Km) ^f	14	4,20	0,496				

Çizelge 4.29.'da haftalık koşu mesafesi değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin katılımcıların haftalık koşu mesafesi bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür ($p<,05$). Farkın kaynağını incelemek üzere gerçekleştirilen post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi tercih edilerek gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları çizelgede gösterilmiştir.

Çizelge 4.35. Lisanslı sporcu olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Lisanslı Sporcu Olma	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
1. Zinde Olma	Evet	155	3,95	0,583	380	1,668	.10
	Hayır	227	3,85	0,578			
2. Adanma	Evet	155	4,12	0,553	380	1,941	.06
	Hayır	227	4,01	0,608			
3. İçselleştirme	Evet	155	3,91	0,654	380	1,304	.19
	Hayır	227	3,82	0,665			
4. SBÖ	Evet	155	4,00	0,529	380	1,836	.07
	Hayır	227	3,89	0,545			

Çizelge 4.30.'da katılımcıların daha önce lisanslı olarak spor yapıp yapmadığına ilişkin değişkene göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret edip etmediği değerlendirilmiştir. Test sonuçlarına göre spora bağlılık ölçeğinin alt boyutlarında ve toplam puanları bakımından oluşan aritmetik ortalamaların katılımcıların lisanslı sporcu olma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p>.05$).

Çizelge 4.36. Algılanan Yaşam kalitesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar		n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Zayıf ¹	8	3,55	0,707	3	14,422	.00	4>1
	Orta ²	148	3,68	0,586	378			3>2,
	İyi ³	189	4,00	0,532	381			4>2.
	Çok İyi ⁴	37	4,21	0,486				
2. Adanma	Zayıf ¹	8	4,27	0,604	3	10,742	.00	3>2
	Orta ²	148	3,85	0,595	378			4>2
	İyi ³	189	4,18	0,532	381			
	Çok İyi ⁴	37	4,21	0,616				
3. İçselleştirme	Zayıf ¹	8	4,13	0,595	3	7,119	.00	3>2
	Orta ²	148	3,67	0,683	378			
	İyi ³	189	3,99	0,571	381			
	Çok İyi ⁴	37	3,92	0,836				
4. SBÖ	Zayıf ¹	8	3,98	0,580	3	12,166	.00	3>2
	Orta ²	148	3,73	0,546	378			4>2
	İyi ³	189	4,05	0,482	381			
	Çok İyi ⁴	37	4,11	0,567				

Çizelge 4.31.'de algılanan yaşam kalitesi değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin katılımcıların algılanan yaşam kalitesi bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür ($p<,05$). Farkın kaynağını incelemek üzere gerçekleştirilen post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi tercih edilerek gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları çizelgede gösterilmiştir.

Çizelge 4.37. Algılanan Genel sağlık durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar		n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Zayıf ¹	5	3,08	1,016	3	14,666	.00	3>1, 4>1
	Orta ²	65	3,62	0,562	378			3>2, 4>2,
	İyi ³	227	3,89	0,555	381			4>3
	Çok İyi ⁴	85	4,14	0,506				
2. Adanma	Zayıf ¹	5	3,64	1,043	3	11,277	.00	3>2,
	Orta ²	65	3,75	0,642	378			4>2,
	İyi ³	227	4,07	0,545	381			4>3
	Çok İyi ⁴	85	4,27	0,526				
3. İçselleştirme	Zayıf ¹	5	3,52	1,301	3	4,005	.00	4>2,
	Orta ²	65	3,67	0,699	378			
	İyi ³	227	3,86	0,617	381			
	Çok İyi ⁴	85	4,02	0,667				
4. SBÖ	Zayıf ¹	5	3,41	1,086	3	11,495	.00	4>1, 3>2,
	Orta ²	65	3,68	0,546	378			4>2, 4>3
	İyi ³	227	3,94	0,507	381			
	Çok İyi ⁴	85	4,14	0,487				

Çizelge 4.32.'de 'da algılanan sağlık durumu değişkenine göre Spora bağlılık Ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin katılımcıların algılanan sağlık durumu bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür ($p<,05$). Farkın kaynağını incelemek üzere gerçekleştirilen post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi tercih edilerek gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları çizelgede gösterilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerini incelemek amacıyla bu çalışmada, Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Mersin ve Antalya’da bulunan koşu gruplarında aktif yer alan koşuculara uygulanan ölçeklerin sonuçları yorumlanıp literatürde yer alan çalışmalarda karşılaştırılmıştır.

Bulgular bölümünde çizelge 4.18’de rekreatif koşucuların cinsiyet faktörü açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan 159 kadın 223 erkek rekreatif koşucu katılmıştır. Test sonuçlarına göre içselleştirme alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu ve bu durumun kadın katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür. Bu bulgu kadınların spora bağlılık ölçeğinin bir alt boyutu olan içselleştirme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Koşu gruplarında katılımcıların cinsiyet ve BKİ arasındaki ilişki incelendiğinde 1. Derece ve 2. Derece obez kategorisinde yer alan kadın katılımcının olmadığı, bunun sebebinin koşu gruplarına katılan kadınların yapılan antrenmanlar sonucu BKİ değerlerinin normalleşmesi ya da katılımlarını engelleyen farklı sebeplerin olabilmesi farklı bir çalışma konusu olduğu değerlendirilmektedir.

Kelecek ve Göktürk (2017) genç kadın futbolcularda sporcu bağlılığı üzerine yapmış oldukları çalışmada, genç kadın futbolcuların sporcu bağlılıklarının yüksek olduğu ve alt boyutlara ilişkin elde ettikleri değerlerde en yüksek ortalamayı adanmışlık ve coşku boyutlarında aldıklarını tespit etmişlerdir.

Sivrikaya ve Biricik (2019) Milli takım düzeyindeki elit kayakçılarda sporcu bağlılığı üzerine yapmış oldukları çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara oranla adanmışlık ve coşku alt boyutunda daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Kadınların sporcu bağlılığının yüksek olması çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Yerlikaya (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığı üzerine 367 erkek, 39 kadın sporcunun katıldığı çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara oranla dinçlik alt boyutunda daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Erkek sporcuların sporcu

bağlılığının yüksek olması çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Bisiklet sporu ile uzun mesafe koşuların benzer enerji sistemleri ve fizyolojik gereksinimleri olmasına rağmen, Yerlikaya bisiklet sporu ve başka doğa sporlarında erkek katılımcıların daha yoğun ilgi gösterdiklerini ifade etmiştir. Bisiklet sporu açısından erkek katılımcıların daha fazla olmasının sebeplerini bisiklet yollarının olmayışı, trafikte ve karanlıkta bisiklet kullanmanın kadınlar açısından daha fazla güvenlik tehdidi oluşturduğunu ifade etmiştir.

Fawyer ve arkadaşları (2020) 169 alpin kayakçısı üzerinde yapmış oldukları çalışmada sporda geçirilen zaman ile spora olan bağlılıkları arasında cinsiyet faktörü açısından anlamlı farklılık olmadığını ifade etmişlerdir.

Cvetković ve arkadaşları (2014) ilkökul çocukları ve ailelerinin spor aktivitelerine katılım durumları üzerine yapmış oldukları çalışmada ilkökul çocuklarının genel olarak spora bağlılıklarının düşük olduğu, cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde ise erkek katılımcıların daha yüksek katılım gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.

Živković ve arkadaşları (2013) 1279 çocuk üzerinde yapmış oldukları çalışmada cinsiyet faktörü açısından çocukların spora katılımlarını incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiş ve erkek çocuklar lehine sonuçlanmıştır.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.19.'da rekreatif koşucuların yaş grupları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yer alan yaş sorusu nicel bir değişken olduğundan öncelikli olarak bu değişken yaş gruplarına ayrılmıştır. Yaş grupları 19-24 yaş, 25-29 yaş, 30-34 yaş, 35-39 yaş, 40-44 yaş, 45-49 yaş, 50-54 yaş ve 55 yaş ve üzeri şeklinde gruplama yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Sivrikaya ve Biricik (2019) yapmış oldukları çalışmada Milli takım düzeyindeki elit kayakçılarda sporcu bağlılığı üzerine yapmış oldukları çalışmada, çalışmaya katılanların yaşlarına göre sporcu bağlılık alt boyutlarının karşılaştırmasında; dinçlik ve coşku alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamazken; güven ve adanmışlık alt boyutunda anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Anlamlı farklılık güven alt boyutunda 23-25 yaş arası sporcuların, 19-22 yaş arası sporculara oranla daha fazla sporcu bağlılık düzeyine

sahip oldukları görülmektedir. Adanmışlık alt boyutunda ise, 19-22 yaş arası sporcular ile 18 yaş ve altı ile 23-25 yaş arası sporcularla karşılaştırıldığında 19-22 yaş arası sporcuların daha düşük sporcu bağlılık düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Yerlikaya (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada, yaş durumları açısından katılımcıların yaş ortalamasının 32,29 en küçük yaş değerinin 15, en büyük yaş değerinin 83 olduğunu ifade etmiştir.

Bir diğer değişkenimiz olan eğitim durumu ile ilgili bulduğumuz sonuç; zinde olma ve adanma alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin katılımcıların eğitim durumları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüş, buna karşın içselleştirme alt boyutunda “Lisans ve ön lisans” mezunları ile “Yüksek Lisans ve doktora” mezunları arasında “Lisans ve ön lisans” mezunları lehine gerçekleştiği görüşmüştür. Bu bulguya göre çalışmamızda eğitim seviyesinin spora bağlılığı etkileyen bir faktör olduğunu ancak eğitim seviyesinin arttıkça spora olan bağlılığın da artacağını söylemenin mümkün olmadığı görülmektedir.

Yerlikaya (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada, eğitim durumları açısından güven, adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmuştur. Üniversite katılımcılara oranla ortaöğretim katılımcılarının istatistiksel açıdan daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu çalışmada da düşük eğitim seviyesine sahip sporcuların daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduğu görülmektedir.

Cvetković ve arkadaşları (2014) ilkokul çocukları ve ailelerinin spor aktivitelerine katılım durumları üzerine yapmış oldukları çalışmada ebeveynlerin eğitim durumlarının çocukların spora katılımlarını etkileyen bir faktör olduğunu ebeveynlerin eğitim seviyesinin artması çocuklarının spora katılımı desteklediğini ifade etmişlerdir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.21.’de rekreatif koşucuların medeni durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile medeni durumları ile istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

Yerlikaya (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların %36,7'sinin (n:149) evli, %62,8'inin (n:255) bekar olduğu, medeni durumları açısından adanmışlık alt boyutunda, evli katılımcılara oranla bekar katılımcıların istatistiksel açıdan daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.22.'de rekreatif koşucuların çocuk sahibi olma durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile çocuk sahibi olma durumları ile istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.23.'de rekreatif koşucuların aylık gelir durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile aylık gelir durumları ile istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

Cvetković ve arkadaşları (2014) ilkokul çocukları ve ailelerinin spor aktivitelerine katılım durumları üzerine yapmış oldukları çalışmada ebeveynlerin gelir durumlarının çocuklarının spora katılımlarını etkileyen bir faktör olduğunu ebeveynlerin gelir seviyesinin artması spora katılımı desteklediğini ifade etmişlerdir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.24.'de rekreatif koşucuların algılanan aylık gelir durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile algılanan aylık gelir durumları ile istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

Yerlikaya (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri ile sporcu bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş, istatistiksel açıdan bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu sebepler Yerlikaya'nın çalışması çalışmamızı destekler niteliktedir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.25.'de rekreatif koşucuların sigara kullanma durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile sigara kullanma durumları ile istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.26.'de rekreatif koşucuların alkol kullanma durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile alkol kullanma durumları ile istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

Schmidt ve arkadaşları (2019) 15-29 yaş arası 362 sporcu üzerine alkol tüketimi üzerinde Arjantin'de yapmış oldukları çalışmada sporcuların alkol tüketiminin sporcu olmayan kişilerden farklı olmadığı ancak spor bağlılığı olan kişilerde aşırı alkol tüketiminin olmadığı gözlenmiştir. Spora olan bağlılığı artırıcı çalışmaların aşırı alkol tüketimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, bu sebeple spora bağlılığın artırılması aşırı alkol tüketiminin engellenmesinde toplumu koruyucu stratejilerden biri olabilir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.27.'de rekreatif koşucuların haftalık koşulan gün sayısı durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile haftalık koşulan gün sayısı durumları ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında hafta koşulan gün sayısı arttıkça rekreatif koşucuların daha fazla gün koşanlar lehine spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Bulgular bölümünde çizelge 4.28'de rekreatif koşucuların koşu geçmişleri açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Test sonuçlarına göre zinde olma alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermektedir. 6 yıl ve üzeri koşu geçmişine sahip sporcular ile 1 yıldan daha kısa süre koşu geçmişine sahip sporcuların istatistiksel karşılaştırılması sonucunda 6 yıl ve üzeri koşu geçmişine sahip katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür. Diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Sivrikaya ve Biricik (2019) yapmış oldukları çalışmada Milli takım düzeyindeki elit kayakçılarda sporcu bağlılığı üzerine yapmış oldukları çalışmada, çalışmaya katılanların sporculuk geçmişlerine göre sporcu bağlılık alt boyutlarının karşılaştırmasında; coşku alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlamazken; güven, adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarında anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Anlamlı farklılık güven alt boyutunda 5-6 yıl spor yaşına sahip sporcuların, 2 yıl ve altı, 3-4 yıl ve 7 yıl ve üzeri spor

yaşına sahip sporculara oranla daha düşük sporcu bağlılık düzeylerine sahip oldukları sonucuna varmıştır. Adanmışlık alt boyutunda 3-4 spor yaşına sahip sporcular ile 5-6 yıl spor yaşına sahip sporculara oranla daha yüksek sporcu bağlılık düzeylerine sahip oldukları sonucuna varmıştır. Dinçlik alt boyutunda 3-4 yıl spor yaşına sahip sporcular ile 2 yıl ve altı spor yaşına sahip sporculara oranla daha yüksek sporcu bağlılık düzeylerine sahip oldukları sonucuna varmıştır.

Yerlikaya (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların bisiklet sporundaki seviyeleri açısından güven, adanmışlık ve coşku alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu belirtmiştir. Bisiklet sporundaki seviyeleri arttıkça sporcuların sporcu bağlılıkları arttığını ifade etmiştir. Üniversite katılımcılara oranla ortaöğretim katılımcılarının istatistiksel açıdan daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir.

Fawyer ve arkadaşları (2020) 169 alpin kayakçıları üzerinde yapmış oldukları çalışmada sporda geçirilen zaman ile spora olan bağlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Martin ve arkadaşları (2015) 75 tekerlekli sandalye basketbolcusu üzerine yapmış oldukları çalışmada azimli sporcuların, psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri açısından azimli sporcuların spora daha çok bağlılık gösterdiklerini ortaya koymuştur. Ayriyeten azimli sporcuların başarılı olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu, bu durumun da spor bağlılığına katkısının olduğunu ifade etmişlerdir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.29.'de rekreatif koşucuların haftalık koşu mesafeleri açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile haftalık koşu mesafeleri ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında haftalık koşu mesafeleri arttıkça rekreatif koşucuların daha fazla mesafe koşanlar lehine spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.30.'da rekreatif koşucuların lisanslı sporcu olma durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre

rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile lisanslı sporcu olma durumları ile istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.31.'de rekreatif koşucuların algılanan yaşam kalitesi durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile algılanan yaşam kaliteleri ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında algılanan yaşam kaliteleri arttıkça rekreatif koşucuların spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Martin ve arkadaşları (2015) 75 tekerlekli sandalye basketbolcuları üzerine yapmış oldukları çalışmada psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri açısından incelendiğinde spora bağlılıkları açısından anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaşam memnuniyeti açısından anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Alternatif olarak, sporda olumlu koçluk davranışları ya da bir evlilikte destekleyici eş gibi sosyal faktörler azim, psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık, yaşam memnuniyeti ve spor bağlılığı teşvik edebileceği söylenebilir.

Kim ve arkadaşları (2016) Amerika'daki Koreli göçmenler hakkında yapmış oldukları çalışmada Koreli göçmenlerin yaşam tarzlarını olumlu yönde etkilediğini, atipik davranışlardan kurtulmasına yardımcı olduğunu sağlıklı bir yaşam tarzı edinmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra kültürel ve etnik anlayışlarını geliştirdiklerini, yeni dostluklar edinmelerine rağmen yerli Amerikan vatandaşların sosyal dışlanmalarına maruz kalmaları sebebiyle spora bağlılıklarının olumsuz etkilendiğini ifade etmişlerdir.

Bulgular bölümünde Çizelge 4.32.'de rekreatif koşucuların algılanan genel sağlık durumları açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreatif koşucuların spora bağlılıkları ile algılanan genel sağlık durumları ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında algılanan genel sağlık durumları arttıkça rekreatif koşucuların spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Bum (2018) 280 spor katılımcısı üzerine yapmış olduğu çalışmada güçlü öz liderlik özelliği ile egzersize bağlılık arasında pozitif ilişki olduğunu ifade etmiştir. Güçlü öz liderliğe sahip bireylerin daha yüksek egzersize bağlılık sergilediklerini söylenebilir.

Tătar ve arkadaşları (2018) Romanya genelinde spora bağlılık ve katılım hakkında yapmış oldukları çalışmada nüfusun büyük çoğunluğunun statik karaktere sahip olduğunu, araştırmaya katılan kişilerin %76'sının hiç fiziksel aktivite yapmadığı veya nadiren yaptığı %24'ünün düzenli olarak egzersiz yaptığını ifade etmişlerdir. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen en önemli faktör olarak yeterli zamanın olmaması şeklinde belirtilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Mersin ve Antalya illerinde koşu gruplarında rekreatif amaçlı koşan bireylerin yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi, lisanslı sporculuk geçmişine sahip olma gibi bazı değişkenlerin spora bağlılık düzeyleri üzerine olan etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmamızda yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, lisanslı sporculuk geçmişine sahip olma değişkenlerinin spora bağlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark ortaya koymadığı anlaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre Spora Bağlılık Ölçeği'nin içselleştirme alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Bu farkın kadın katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitim düzeyi ile Spora Bağlılık Ölçeği'nin alt boyutları arasında yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre içselleştirme alt boyutunda Yüksek Lisans ve Doktora mezunları ile Lisans ve Ön Lisans mezunları arasında yapılan karşılaştırmada Lisans ve Ön Lisans mezunları lehine gerçekleştiği görülmüştür. Ayrıca eğitim düzeyi arttıkça spora bağlılık düzeyinin artış göstermediği sonucu elde ettiğimiz bulgulardandır.

Haftalık koşulan gün sayısı ile Spora Bağlılık Ölçeği'nin genel ve bütün alt boyutları arasında anlamlı farklılık gözlenirken, koşulan gün sayısı arttıkça rekreatif koşucuların daha fazla gün koşanlar lehine spora bağlılıklarının arttığı sonucu ortaya koyulmaktadır. Benzer şekilde haftalık koşu mesafeleri değişkeni açısından bütün boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuş ve haftalık koşu mesafesinin artması spora bağlılığı olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızda yer alan diğer değişkenler katılımcıların algılanan genel sağlık durumu ve algılanan yaşam kalitesi üzerine elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda; bu değişkenler ile ölçeğin genel ve bütün alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hem algılanan genel sağlık durumu hem de algılanan yaşam kalitesi yükseldikçe rekreatif koşucuların spora bağlılıklarının arttığı sonucu elde edilmiştir.

Rekreatif amaçlı spora ayrılan zaman ile spora bağlılık arasındaki pozitif ilişki toplumun yaşam kalitesini artırmak ve genel sağlık düzeyini geliştirmek için önemli bir araç olabilir.

Anlamalı ilişki elde edemediğimiz değişkenlerde(gelir, sigara-alkol kullanımı, çocuk sahibi olma vs.) daha büyük örneklem gruplarında anlamlı sonuçlar elde edilebilir.

Koşu gruplarında katılımcıların cinsiyet ve BKİ arasındaki ilişki incelendiğinde 1. Derece ve 2. Derece obez kategorisinde yer alan kadın katılımcının olmadığı, bunun sebebinin koşu gruplarına katılan kadınların yapılan antrenmanlar sonucu BKİ değerlerinin normalleşmesi ya da katılımlarını engelleyen farklı sebeplerin olabilmesi farklı bir çalışma konusu olduğu değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ağırbaş, İ. (2009). *Atletizm Koşular Atmalar Atlamalar* (1. Baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, 6-9.
- Akdeniz, Y., Ardahan, F. Bireyleri Rekreatif Tenise Başlamaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Geçerlilik Güvenirlilik Çalışmasının Yapılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 188-207.
- Aktaş, S., Balcı, V. Maraton Ve Kelebek Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 20-30.
- Altunay, B. R., Balcı, V. (2015). Ankara İli Keçiören İlçesindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonu. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 50-63.
- Aydın, E., Birol, S. Ş. (2019). Yerel Yönetimlerde Çocuk Ve Gençlere Yönelik Rekreatif Planlaması Üzerine Bir Araştırma: Karaman Örneği. *Journal of International Social Research*, 12(66).
- Bakan, İ. (2011). *Örgütsel Stratejilerin Temeli Örgütsel Bağlılık Kavramı. Kuram, Sebep Ve Sonuçlar*, Ankara Gazi Kitabevi, 10-18.
- Billat, V. L., Petot, H., Landrain, M., Meilland, R., Koralsztejn, J. P., Mille-Hamard, L. (2012). Cardiac output and performance during a marathon race in middle-aged recreational runners. *The Scientific World Journal*, 2012.
- Birol, S. Ş., Karaküçük, S. (2014). Sportif rekreatif uygulama politikaları üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(2), 80-86.
- Borgers, J., Vos, S., Scheerder, J. (2015). Belgium (Flanders). In *Running across Europe*. Palgrave Macmillan, London, 28-58.
- Bum, Chul-Ho. (2018). Relationships Between Self-Leadership, Commitment To Exercise, And Exercise Adherence Among Sport Participants. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 46(12), 1983-1995.
- Cihan, B., Ilgar, E., Sırgancı, G (2018). “Spora Bağlılık Ölçeği” nin Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 5-19.
- Cooper, P. L. (1992). The "Visible Hand" on the Footrace: Fred Lebow and the Marketing of the Marathon. *Journal of Sport History*, 19(3), 244-256.

- Cvetkovic, N., Nikolic, D., Pavlovic, L., Djordjevic, N., Golubovic, M., Stamenkovic, S., Velickovic, M. (2014). Socio-economic status of parents and their children sports engagement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 179-190.
- Çetin, M. Ö. (2004). *Örgütsel Vatandaşlık Davranışı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 8-12
- Çetinkaya, G. (2015). *Şirket Çalışanlarını Sportif Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 21-32.
- Demir, M. (2018). *Atletizm koşular, atlamalar, atmalar*. (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1-14.
- Demirci, A. (2013). *Atletizm öğretimi* (2. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1-5.
- Durhan, T. A., Akgül, B. M., Karaküçük, S. Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporuyla Uğraşan Bireylerin Boş Zaman Yönetimleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.
- Fawver, B, Cowan, Rl, Decouto, Bs, Lohse, Kr, Podlog, L, Williams, Am. (2020). Psychological Characteristics, Sport Engagement, And Performance In Alpine Skiers. *Psychology Of Sport And Exercise*, 47, 101616.
- Guillén, Félix, Martínez-Alvarado, Julio Román. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation Of The Utrecht Work Engagement Scale (Uwes) For The Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyona Giriş* (1. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık. 6-14
- Güner, B. (2015). Kadınların Spor Ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 6-7.
- Hendriksen, I. J., Zuiderveld, B. O. B., Kemper, H. C., Bezemer, P. D. (2000). Effect of commuter cycling on physical performance of male and female employees. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(2), 504.
- Hoffman, Md. (2010). Performance Trends In 161-Km Ultramarathons. *International Journal Of Sports Medicine*, 31(01), 31-37.
- Janssen, M., Walravens, R., Thibaut, E., Scheerder, J., Brombacher, A., Vos, S. (2020). Understanding different types of recreational runners and how they use running-related technology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2276.

- Jarvis, M. (2005). Sport Psychology, Arousal, Anxiety And Stress (A. 49-51). In: New York: Routledge.
- Jongenelis, M. I., Scully, M., Morley, B., Pratt, I. S., Slevin, T. (2018). Physical activity and screen-based recreation: Prevalences and trends over time among adolescents and barriers to recommended engagement. *Preventive medicine*, 106, 66-72.
- Kamiş, O., Pekel, H. A., Aydos, L. (2018). Kısa mesafe koşucuları ve basketbolcularda kor stabilite ve atletik performans arasındaki ilişki. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 87-94.
- Karaküçük, S.(2005).Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme.(Beşinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 10-105.
- Karaküçük, S., Akgül, Beyza, M. (2016). *Ekorekreasyon Rekreasyon Ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi. 12-23
- Karaküçük, S., Gürbüz ,B. (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitabevi, 15-39.
- Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, M. (2016). Rekreasyon Bilimi. Ankara: Gazi Kitabevi, 7-18
- Kelecek, S., Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2).
- Kelecek, S., Koruç, Z. (2018). Futbolcuların Güdüsel Yönelim Ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2).
- Kelly, J., R.(1990). Leisure. New Jersey: Prentice-Hall Inc., 23-26.
- Kim, J., Kim, M., Henderson, K. A., Han, A., Park, S. H. (2016). Serious engagement in sport and health benefits among Korean immigrants in the USA. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 11(1), 31340.
- Knechtle, B., Nikolaidis, P. T. (2018). Physiology and pathophysiology in ultra-marathon running. *Frontiers in physiology*, 9, 634.
- Koçyiğit, M., Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.
- Kraus, R. (1966). *Recreation Today; Program Planning And Leadership*. New York: Appleton-Century-Crofts, 3-7.

- Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I. M., Lavie, C. J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in cardiovascular diseases*, 60(1), 45-55.
- Leedy, M Gail. (2000). Commitment To Distance Running: Coping Mechanism Or Addiction? *Journal Of Sport Behavior*, 23(3), 255.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., Dent, M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of clinical sport psychology*, 9(4), 345-359.
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén García, F., Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 0065-71.
- McLean, D., D., Hurd, A., R., Rogers, N., B. (2008). Kraus' recreation and leisure in modern society. (Sekizinci baskı). Sudbury: Jones And Barlett Publishers, 40.
- Metin, T. C., Kesici, M., Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Journal of Yasar University*, 8(30).
- Nikolaidis, P. T., Knechtle, B. (2018). Age of peak performance in 50-km ultramarathoners— is it older than in marathoners?. *Open access journal of sports medicine*, 9, 37.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Özdemir, N. (2013). Türkiye Cumhuriyeti'nin katıldığı ilk uluslararası organizasyon: 1924 Paris Olimpiyatları. *Ankara Üniversitesi Türk İnkılâp Tarihi Enstitüsü Atatürk Yolu Dergisi*, 13(51), 717-744.
- Pala, A., Kolayış, H. (2012). Farklı bölgelere göre 11-15 yaş grubu çocukların rekreatif faaliyetlerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN, 1303-5134.
- Paunonen, A. (2009). Running Speaks To More And More People. *Motion*, 1, 36-37.
- Pekel, H. A., Aydos, L. (2014). Türk Atletlerinin Alt Yapıdaki Başarıları İle Elit Seviyedeki Başarı Durumlarının Karşılaştırılması. *Sstb International Refereed Academic Journal Of Sports, Health & Medical Sciences*, 13(4).

- Pekel, H. A. (2007). *Atletizmde Yetenek Aramasına Bağlı Olarak 10-12 Yaş Grubu Çocuklarda Bazı Değişkenler Üzerinde Normatif Çalışma*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
- Raedeke, T. D., Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 281-306.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(3), 377-401.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and psychological measurement*, 66(4), 701-716.
- Scheerder, J., Breedveld, K., Borgers, J. (2015). Who is doing a run with the running boom?. In *Running across Europe*, Palgrave Macmillan, London. 1-27.
- Scheerder, J., Noppe, L., Vanreusel, B. (2007). The rise of light communities in sport. The case of running. In *15th Congress of the European Association for Sport Management (EASM)*, 12-15.
- Scheerder, J., Vanreusel, B., Taks, M., Renson, R. (2002). Social sports stratification in Flanders 1969-1999: Intergenerational reproduction of social inequalities?. *International review for the sociology of sport*, 37(2), 219-245.
- Schmidt, V., Celsi, I., Molina, M. F., Raimundi, M. J., García-Arabeheity, M., Pérez-Gaido, M., Gonzalez, M. A. (2019). Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 24-36.
- Serçek, S., Serçek, G. Ö. (2015). Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmaları Ve Sosyalleşmeleri Arasındaki İlişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (51), 1-21.
- Sevil, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde (Ed: Serdar Kocaekşi)*, 2-26.
- Sivrikaya, M. H., Biricika, Y. S. Milli Takım Düzeyindeki Elit Kayakçıların Sporcu Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. 2. *Uluslararası Rekreasyon Ve Spor Yönetimi Kongresi*, 26.
- Stroh, L. K., Northcraft, G. B., Neale, M. A. (2001). *Organizational behavior: A management challenge*. Psychology Press, 3-27.

- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.
- Şenturan, Ş. (2014). *Örnek olaylarla örgütsel davranış*. İstanbul. Beta Yayınevi, 172-175
- Tătar, C. F., Herman, G. V., Peţan, P. (2018). Sport and physical activity engagement in Romania. *Geosport for Society*, 8(1), 40-50.
- Tayga, Y (1990). *Türk Spor Tarihine Genel Bakış*. Ankara: Gençlik ve Spor Müdürlüğü Yayınları, Yayın No: 87.
- Tekil, N. (1984). *Atletizm*. İstanbul: Adam Yayınları, 9.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık. 55-56.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management* (beşinci baskı). London: Chapman & Hall. 46
- Tutar, H. (2016). *Örgütsel davranış (örgüt teorileri ve çağdaş yaklaşımlar açısından)*. Ankara: Detay Yayıncılık, 224-232.
- Uygur, A. (2009). *Örgütsel bağlılık ve işe bağlılık*. Ankara: Barış Platin Kitabevi, 13-17.
- Van Bottenburg, M., Scheerder, J., Hover, P. (2010). Don't miss the next boat: Europe's opportunities and challenges in the second wave of running. *New studies in athletics*, 25(3), 125-143.
- Vanreusel, B. (1983). *Sport As A Mass Movement: The Case Of Recreational Running*. Paper Presented At The Sports Et Sociétés Contemporaines. VIII Symposium De L'less, INSEP, Paris, 6-10 Juillet, 1983.
- Yerlikaya, G. (2019). *Bisikletçilerin Sporcu Bağlılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 27-60
- Yıldıran, İ. (1995). Ekstrem Uzun Mesafe Koşucularının Antrenman Ve Yarışma Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 23-34.
- Zaryski, C., Smith, D. J. (2005). Training principles and issues for ultra-endurance athletes. *Current sports medicine reports*, 4(3), 165-170.
- Živković, M, Marković, M, Stamenković, M. (2013). Angažovanost dece u sportu na teritoriji Beograda. *Glasnik Antropološkog društva Srbije/Journal of the Anthropological Society of Serbia*, 1(48), 129-136.

EKLER

EK-1. (devam) Anket Formu

11- Sigara kullanıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Daha önce kullanıyordum. Bıraktım.

12- Alkol kullanıyor musunuz?

- a) Sosyal içiciyim. B) Düzenli olarak kullanıyorum. c) Hayır

13) Haftada kaç gün koşuyorsunuz?

- a) 1 gün b) 2 gün c) 3 gün d) 4gün e) 5gün f) 5 gün ve üzeri

14- Kaç yıldır düzenli olarak koşuyorsunuz?

- a) 1 yıldan daha kısa süre b) 1-3 yıl c) 4-6 yıl d) 6 yıl ve üzeri

15- Haftada kaç kilometre koşuyorsunuz?

- a) 0-10 Kilometre
b) 11-20 Kilometre
c) 21-40 Kilometre
d) 41-60 Kilometre
e) 61-80 Kilometre
f) 81 ve üstü Kilometre

16- Katılmış olduğunuz en uzun mesafe yarış kaç kilometredir?

.....

17- Daha önce lisanslı olarak sporculuğunuz var mı?

- a) Evet b) Hayır

18- Yaşam kalitenizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

- a) Çok Zayıf
b) Zayıf
c) Orta
d) İyi
e) Çok İyi

19- Genel sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

- a) Çok Zayıf
b) Zayıf
c) Orta
d) İyi
e) Çok İyi

EK-1. (devam) Anket Formu

Aşağıda belirtilen ifadeler spora bağlılığınız ile ilgilidir. 1-5 arasında derecelendirilen bu ölçekte, size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz.

		Hemen Hemen Hiç	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1	Uzun süre antrenman yapabilirim.	1	2	3	4	5
2	Antrenmanıma düzenli olarak devam ederim.	1	2	3	4	5
3	Antrenman yaparken kendime meydan okurum	1	2	3	4	5
4	Antrenman yapmak için istekliyim.	1	2	3	4	5
5	Yaptığım spordan gurur duyarım.	1	2	3	4	5
6	Antrenman sırasında kendimi fiziksel olarak enerjik hissedirim	1	2	3	4	5
7	Sabah kalktığımda antrenman yapmak için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
8	Antrenman yaparken kendimi güçlü hissedirim.	1	2	3	4	5
9	Yaptığım spor benim için anlam doludur.	1	2	3	4	5
10	Antrenman yaparken kendimi kaptırıyorum.	1	2	3	4	5
11	Antrenman sırasında konsantre olmak beni mutlu eder.	1	2	3	4	5
12	Antrenman yaparken kendimi farklı bir dünyada hissedirim.	1	2	3	4	5
13	Antrenman yaparken etrafımda olanların farkında olmam.	1	2	3	4	5
14	Antrenmanımı özümserim.	1	2	3	4	5
15	Antrenman sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5

EK-2. Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.05.2020-E.54189



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu



Sayı : 91610558-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04.12.2019 tarihli ve E.152945 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Kamil UZGUR'un**, Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyeleri **Doç. Dr. Hacı Ahmet PEKEL** ve **Doç.Dr.Latif AYDOS'un** danışmanlığında yürüttüğü **"Koşu Gruplarında Rekreatif Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin Belirlenmesi"**adlı tez çalışması ile ilgili konu Kurulumuzun **07.01.2020** tarih ve **01** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Kurul Başkanı

Araştırma Kod No: 2020-208

Ek: 1 Liste

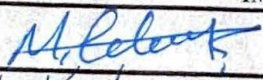
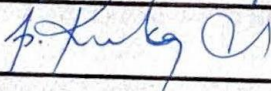
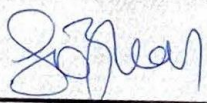
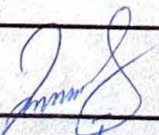
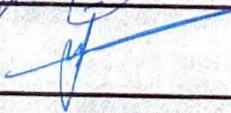


Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/

Bilgi için :Esengül BOŞNAK
Birim Evrak Sorumlusu
Telefon No:03122022666

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2. (devam) Etik Kurul Raporu

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖLÇME DEĞERLENDİRME ETİK ALT ÇALIŞMA GRUBU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 07/01/2020	
TOPLANTI SAYISI : 01	
ADI-SOYADI	İMZA
Prof. Dr. Mehtap ÇAKAN Başkan	
Prof.Dr.İsmail KARAKAYA Başkan Yrd.	
Prof.Dr.Galip YÜKSEL	KATILAMADI
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL	
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN	
Prof.Dr.Cevriye Temel GENCER	
Prof.Dr. C. Haluk BODUR	
Prof.Dr.İbrahim DOĞAN	KATILAMADI
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ	
Doç.Dr.Nihan KAFA	İZİNLI
Doç.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA	
Doç.Dr.İlyas OKUR	
Doç.Dr.Necdet KARASU	KATILAMADI

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : UZGUR, Kamil
 Uyuğu : T.C.
 Doğum tarihi ve yeri : 05.01.1989 - Çankırı
 Medeni hali : Bekar
 Telefon : 0 (553) 012 06 05
 e-mail : kamiluzgr@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü	Devam ediyor
Lisans	Gazi Üniversitesi/ Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu	2015
Lise	Sağlık Astsubay Hazırlama Okulu	2006

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2019-Halen	Binay Tenis Akademi	Kondisyoner
2008-2014	Jandarma Genel Komutanlığı	Sağlık Astsubayı

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

- 2020 2nd International Ankara Conference On Scientific Research / Rekreatif Amaçlı Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kamil Uzgur, Hacı Ahmet Pekel, Latif Aydos



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...

