



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



CİDDİ SERBEST ZAMAN KATILIMINDA UZUN MESAFE KOŞUCULARININ DENEYİMLERİNİN ÖZ BELİRLEME YAKLAŞIMINA GÖRE İNCELENMESİ

Sena Nur DOĞUSAN

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Funda KOÇAK**

**ANKARA
2019**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**CİDDİ SERBEST ZAMAN KATILIMINDA
UZUN MESAFE KOŞUCULARININ DENEYİMLERİNİN
ÖZ BELİRLEME YAKLAŞIMINA GÖRE İNCELENMESİ**

Sena Nur DOĞUSAN

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Funda KOÇAK**

**ANKARA
2019**

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Ciddi Serbest Zaman Katılımında Uzun Mesafe Koşucularının Deneyimlerinin Öz Belirleme Yaklaşımına Göre İncelenmesi" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Sena Nur Doğusan

Tarih: 20/06/2019

İmza: 

Kabul ve Onay

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Spor Bilimleri Anabilim Dalında

Sena Nur DOĞUSAN tarafından hazırlanan

“Ciddi Serbest Zaman Katılımında Uzun Mesafe Koşucularının Deneyimlerinin

Öz Belirleme Yaklaşımına Göre İncelenmesi” adlı tez çalışması

aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ/OY

ÇOKLUĞU ile kabul edilmiştir.

Tez savunma Tarihi:

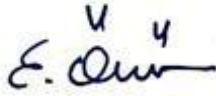
20/06/2019



Doç. Dr. Oğuz ÖZBEK

Ankara Üniversitesi

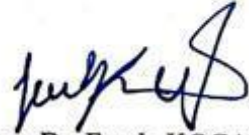
Jüri Başkanı



Doç. Dr. Erman ÖNCÜ

Trabzon Üniversitesi

Üye



Doç. Dr. Funda KOÇAK

Ankara Üniversitesi

Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mehmet AKAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Şekiller	viii
Çizelgeler	ix
1.GİRİŞ	1
1.1. Serbest Zaman	3
1.1.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi	4
1.1.2. Serbest Zaman Aktivitelerinin Kapsamı	6
1.1.3. Serbest Zaman Kuramları	7
1.1.4. Ciddi Serbest Zaman	9
1.1.4.1. Azimle Devam Etmek	11
1.1.4.2. Serbest Zaman Kariyerine Uygunluk	12
1.1.4.3. Beceri Kazanımı için Çaba Göstermek	12
1.1.4.4. Kalıcı Kazanımlar Elde Etmek	13
1.1.4.5. Özgün Değerler ve Sosyal Çevre	16
1.1.4.6. Çekici Kişisel ve Sosyal Kimlik	16
1.1.5. Serbest Zaman ve Motivasyon	17
1.2. Öz Belirleme Kuramı	18
1.2.1. İçsel Motivasyon	20
1.2.2. Dışsal Motivasyon	22
1.2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	23
1.2.3.1. Özerklik İhtiyacı	24
1.2.3.2. Yeterlik İhtiyacı	25
1.2.3.3. İlişkili Olma İhtiyacı	26
1.3. Konuyla İlgili Yapılmış Çalışmalar	27
1.3.1. Konuyla İlgili Yapılmış Ulusal Çalışmalar	27
1.3.2. Konuyla İlgili Yapılmış Uluslararası Çalışmalar	32
1.4. Araştırmanın Amacı	38
1.5. Araştırmanın Önemi	39
1.6. Araştırmanın Sınırlıkları	39
1.7. Etik Prosedür	40
1.8. Gizlilik	40
1.9. Sonuçların Paylaşımı	40
2. GEREÇ VE YÖNTEM	41
2.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni	41
2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	41
2.3. Araştırmanın Yapıldığı Ortam ve Özellikleri	45
2.4. Araştırmacının Araştırmadaki Rolü	46
2.5. Verilerin Toplama Aracı	47
2.6. Verilerin Analizi	48
2.7. Geçerlik ve Güvenirlik	49

3. BULGULAR	51
3.1. Özerk Kararlar: Hayatın Bir Parçası Olarak Koşu	53
3.1.1. Koşma Sorumluluğu	54
3.1.2. Kendini Geliştirmek için Koşu	58
3.1.3. Keyif Koşucuları	60
3.2. Yeterlik İhtiyacı: Serbest Zamanın Değişen Anlamı	66
3.2.1. Örnek Alınacak Bir Koşucu Olmak	70
3.2.2. Sınırları Zorlamak: Hedefler ve Başarılar	73
3.2.3. Koşunun Rahatlatıcı Etkisi	78
3.3. İlişkili Olma: Sosyal Çevrenin Yeniden İnşası	81
3.3.1. Ekip Desteği	82
3.3.2. Sosyal Koşucular	88
4. TARTIŞMA	95
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	106
ÖZET	111
SUMMARY	112
KAYNAKLAR	113
EKLER	123
Ek-1. Etik Kurul İzni	123
Ek-2. Aydınlatılmış Onam Formu	124
Ek-3. Kişisel Bilgi Formu	126
Ek-4. Bireysel Görüşme Formu	127
Ek-5. Alan Notları	129
ÖZGEÇMİŞ	134

ÖNSÖZ

Dünyada ve ülkemizde gün geçtikçe artan bir ilgiyle, son yıllarda pek çok kişi koşu gruplarına dahil olmaya ve düzenlenen büyük çaptaki etkinliklere katılmaya başlamıştır. Uzun mesafe koşusunun anlamı kişiden kişiye değişebilmekle beraber; sadece kendine zaman yaratmak, başarmanın mutluluğunu tatmak ya da tamamen sosyal sorumluluk gönüllüleri olarak başka hayatlara dokunmak amacını taşıyabilmektedir. Bu çalışmada sağlıklı ve mutlu bireyler için pek çok araştırmada gördüğümüz fiziksel aktivite ve sporun olumlu etkilerini uzun mesafe koşusu üzerinden incelemek istedik. Uzun mesafe koşu etkinliklerine katılan kitleler ve koşu gruplarında bir araya gelen insanların kararlılığı bizi bu çalışmayı yapmaya yönlendirdi. Bu alandaki çalışmaların günümüze ve geleceğe sağlık ve mutluluk taşıyacağına inanmaktayız.

Akademik duruşuna hayranlık duyduğum, desteği ve yardımı her an her yerde benimle olan değerli danışmanım Doç. Dr. Funda Koçak’a,

Akademik hayatın beni buluşturduğu kıymetli insanlardan, desteğiyle yolumu aydınlatan değerli hocam Doç. Dr. Bülent Gürbüz’e,

Akademik hayata ilk adımımı atarken beni cesaretlendiren, desteğini her daim hissettiğim değerli hocam Doç. Dr. Oğuz Özbek’e,

Birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi hocalarıma ve tez jüri üyelerime,

Bu çalışmaya tüm samimiyetiyle destek olan, katkılarını esirgemeyen koşu gruplarına ve koşu gönüllülerine,

Desteklerini ve sevgilerini üzerimden eksik etmeyen dostlarıma,

Hayatımın en değerlileri, her zaman ve her yerde yanımda olan canım aileme çok teşekkür ediyorum.

SİMGELER VE KISALTMALAR

Ant.	Antrenman
CSZP	Ciddi Serbest Zaman Perspektifi
İK	İnsan Kaynakları
K	Kilometre
Km	Kilometre
M.Ö.	Milattan Önce
ÖBK	Öz Belirleme Kuramı
SDT	Self Determination Theory
STK	Sivil Toplum Kuruluşu

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Ciddi Serbest Zaman Perspektifi	10
Şekil 1.2. Ciddi Serbest Zaman Kazanımları ve Negatif Etkileri	14
Şekil 1.3. Öz Belirleme Süreci Motivasyon Türlerinin Düzenleyici Biçimlerine Göre Gösterimi, Nedensellik Odağı ve Karşılık Gelen İşlemler	20
Şekil 1.4. Öz Belirleme Kuramına Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar	24
Şekil 3.1. Kuramsal Çerçeve Doğrultusunda Oluşturulmuş Temalara İlişkin Ağ Şeması	52
Şekil 3.2. Özerk Kararlar: Hayatın Bir Parçası Olarak Koşu Temasına İlişkin Ağ Şeması	53
Şekil 3.3. Yeterlik İhtiyacı: Serbest Zamanın Değişen Anlamı Temasına İlişkin Ağ Şeması	67
Şekil 3.4. İlişkili Olma Sosyal Çevrenin Yeniden İnşası Temasına İlişkin Ağ Şeması	82

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

42



1. GİRİŞ

Günümüzde bireylerin serbest zaman aktivitelerine duyduğu ihtiyaç artmaktadır. Bu ihtiyacın nedeninin iş hayatından ve günlük sorunlardan sıyrılmış bir alanda soluklanma isteği olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda serbest zaman aktivitelerinin bir kısmı kişiler arası ilişkilerin gelişmesini sağlayarak sosyal hayata da katkı sağlamaktadır. Bireylere olan kişisel ve sosyal faydaları düşünüldüğünde serbest zaman, derin anlamlar taşımaktadır (Iwasaki, 2017).

Serbest zaman aktivitelerinin bireyler için zamanla artan önemi o etkinliği bir mesleğe de dönüştürebilmektedir. Ciddi serbest zaman aktiviteleri bu duruma örnek olarak gösterilmektedir. Bireyler duydukları adanmışlık hissiyle hobilerini zamanla işlerine dönüştürebilmekte ya da amatörler profesyonel hale gelebilmektedir. Hatta bazı mesleklerin ortaya çıkışı serbest zaman aktivitelerine duydukları adanmışlıktan ileri gelmiştir. Bu adanmışlık kendini geliştirme isteğinden, bunun da ötesinde kendini gerçekleştirme isteğinden kaynaklanabilmektedir (Stebbins 2007).

Ciddi serbest zaman aktivitesine duyulan adanmışlık, süreçte katılımcının bir serbest zaman kariyeri elde etmesini sağlayabilmektedir. Bu durum aynı zamanda bireye bir sosyal ve kişisel kimlik kazandırmaktadır. Ciddi serbest zaman aktivitesiyle kimlik gelişiminin gerçekleşmesi, etkinlikle özdeşleşme süreciyle gerçekleşmektedir (Green ve Jones, 2005). Bu özdeşleşme, düzenli çalışma, istek ve özveri; zamanla bireye kaliteli bir hayat ve esenlik olarak dönebilmektedir. Hayatın negatif yönlerine karşı olumlu yönleri keşfetmek ve olumlu yönlere öncelik tanımak uyumlu bir hayat tarzını benimsemeyi sağlayabilmektedir (Keyes, 1998).

Serbest zaman aktivitesi olarak fiziksel aktivitenin fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarının varlığı pek çok çalışmayla kanıtlanmıştır (Fox, 1999; Hayosh, 2017; Joseph ve Southcott, 2018; Legg ve ark., 2017; Patterson ve Pegg, 2009; ve Penedo ve Dahn, 2005). Günümüzde sosyal medyanın da kitleleri yönlendirişi, sosyal medya üzerinden yapılan fiziksel aktivite içerikli paylaşımların da dikkat çekmesini sağlamaktadır (Cavallo ve ark., 2012). Serbest zamanda fiziksel aktivite

ile ilgilenen insan sayısının her geçen gün arttığı düşünülmektedir. Sosyal medyanın kitleleri yönlendirmede bu denli etkili oluşu son yıllarda artan bir eğilim olarak serbest zamanda uzun mesafe koşusunu öne çıkarmıştır.

Bir serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu, bağımsız koşu gruplarının kurulmasıyla beraber son beş yılda ülkemizde oldukça popülerleşmiştir. Sosyal medyaya erişim oranının yüksekliği, uzun mesafe koşusuna gönül veren amatör koşucuları bir araya getirmeye başlamıştır. Kurulan koşu grupları ile her hafta düzenli olarak yapılan etkinlikler, grupların herkese açık ve ücretsiz oluşu aynı zamanda da yeni arkadaşlar edinmek için sunulan sosyal ortam bu grupları cazip hale getirdiği düşünülmektedir. Grup üyeleri serbest zaman aktivitelerine olan bağlılıkları ile zaman içerisinde bunu sadece bir serbest zaman aktivitesi olarak görmeyip, bir ciddi serbest zaman aktivitesi davranışı sergilemeye başlamaktadırlar (Stebbins, 2004).

Ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşan bireyler her yıl ilan edilen yarış takvimine göre tercih ettikleri tür ve mesafede pek çok yarış etkinliğinde yer alabilmektedirler (Yarış Takvimi, 2019 ve World's Marathons, 2019). Bu yarışlara katılım için ücret alınmaktadır ve ülkenin pek çok şehrinde gerçekleşebilmektedir. İstanbul Maratonu 2017 kayıtlarına göre 100.000'i aşkın katılımcıyla gerçekleşmiştir (İstanbul Maratonu, 2019). Dünya'da da pek çok ülkede uzun mesafe koşu yarışı etkinlikleri yapılmaktadır. Ülkemizden pek çok katılımcı, bazı etkinlikler belirli şartlar gerektirse de (belirli mesafeleri belirli süreler altında koşmak gibi) dünya çapında da pek çok koşu etkinliğe katılım gösterme şansına sahiptir. Paris Maratonu, Uluslararası Patagonya Maratonu, New York Maratonu, Wings for Life World Run gibi birçok uluslararası yarış etkinliği on binlerce kişinin katılımıyla gerçekleşmektedir (World's Marathons, 2019). Sosyal medyanın da etkisiyle tüm bu etkinlikler çok daha geniş kitlelerin ilgisini çekmektedir.

Sosyal medya koşu gruplarının da en çok kendilerini ifade etmekte ve kitlelere adlarını duyurmakta tercih ettikleri ortam olmaktadır. Katılımın ücretsiz olduğu gruplar için, reklama ihtiyaç duymadan sadece etkinliklerini göstererek

çoğalabilmeleri açısından en masrafsız platform olması açısından avantajlıdır. Ancak bir serbest zaman aktivitesinin, ciddi serbest zaman aktivitesi haline gelmiş olması ve ücretsiz etkinliklerle düzenli olarak yapılan çalışmaların daha sonra belli bir bütçe ayırmayı gerektiren yarış etkinlikleriyle sonuçlandırılıyor oluşu ilgi çekici görülmektedir. Bu yarış etkinliklerine düzenli katılım gösteren katılımcıların varlığı ve maddi ödül olmayan bir etkinlik için bu boyutta hazırlığın sebebi serbest zaman çalışmacıları için merak konusu olmaktadır (Fairer-Wessels 2013; Hallman ve Wicker, 2012; Lamont ve ark., 2014 ve Shipway ve Jones, 2007). Fiziksel aktivitenin fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarının bu duruma katkı sağladığı düşünülmektedir (Miles, 2007, s:317).

Ciddi serbest zamanda fiziksel aktivite katılımcılarının fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak sağladıkları faydaların incelenmesinde işlevsel olarak görülen Öz Belirleme Kuramı-ÖBK (Self Determination Theory-SDT) araştırmamız için de temel oluşturmaktadır (Moustaka ve ark., 2010, s:269). Öz Belirleme Kuramı'nın bireylerin temel ihtiyaçları olarak nitelendirdiği özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doğru şekilde doyurulduğunda bireyler açısından oldukça olumlu bir durum yaratmaktadır (Deci ve Ryan, 2000a, s:68). Ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşan bireylerde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel ihtiyaçlarının ne derece doyurulduğunu keşfetmek, uzun mesafe koşu eğiliminin artışı da anlamaya yardımcı olacak düşüncesi çalışmanın kuramsal çerçevesinin oluşmasını sağlamıştır.

1.1.Serbest Zaman

Serbest zaman, bireyin alternatif seçenekler arasından özgürce seçim yapabilmesi anlamına gelmektedir (Leitner ve Leitner, 2012, s:4). Rahatlama, eğlenme ve gelişim alanı olması, insan hayatında yapıcı ve onarıcı bir işleve sahip olmasını sağlamaktadır. Serbest zaman; insan hayatındaki tüm zorunluluklara ve olumsuzluklara karşı bilinçli ve içgüdüsel olarak özgürce seçilmiş bir alandır (Gülbüz, 2018).

Zaman sadece para kazanılan işle sınırlı kalmamaktadır, para kazanılmadan yapılan bir iş ya da kişisel gelişim için yapılan faaliyetleri de kapsayabilmektedir (Spinney ve Millward, 2011, s:133). Serbest zaman aktivitesi ise bireyin serbest zamanlarında içsel motivasyonu doğrultusunda bireysel tercihleri ile ilgileniyor olması anlamına gelmektedir (Ateca-Amestoy ve ark., 2008, s:65).

Serbest zaman insan hayatında yaşam kalitesiyle ilgili en temel kavramlardan biridir. Mental ve fiziksel açıdan insan hayatına denge getirerek kişisel gelişime de katkı sağlamaktadır (Driver ve ark., 1991). Bu psikolojik ve fiziksel denge halinin varlığı serbest zamanın bazı insanlar için belki de iş hayatından daha büyük öneme sahip olmasına neden olmaktadır.

1.1.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi

Aristoteles (M.Ö. 4. yüzyıl) serbest zamanla ilgili olarak: “Mutluluk serbest zamana bağlı bir tasavvurdur, işimizle meşgul oluyoruz ki serbest zamanımız olabilsin ve savaşıyoruz ki barış içinde olabilelim.” demiştir (Bailey ve Fernando, 2012). Serbest zamanın M.Ö. 4. yüzyılda mutlulukla ilişkilendirilişi, serbest zamanın insan hayatındaki varlığının farkındalığının çok eskiye dayandığını göstermektedir.

İlk Çağ’da avcılık ve toplayıcılık faaliyetleri ardından oyunlar oynanıp eğlenilmesiyle başlayan serbest zaman faaliyetleri gerçek anlamda Antik Çağ’da ortaya çıkmıştır (Cunningham, 2016). Antik Yunan’da, dönemin erkekleri serbest zamanlarının çoğunu dinlenmeye, eğlenmeye ve olimpiik oyunlara ayırmıştır. Kadınlar bu dönemde pasif konumda kalmıştır. Serbest zamanın zirveye çıkışı ise Antik Roma’da olmuştur. Savaşçılığın önemi, serbest zamanlarda beden eğitimi üzerine çalışmalarına neden olmuştur (Goodale ve Godbey, 1988).

Serbest zaman fikrinin yayılma dönemi olarak Antik zamandan bin yıl sonraya, Rönesans İtalya'sına bakıldığında serbest zaman hissinin özellikle üst sınıflarda gittikçe yayıldığı görülmektedir (Larrabee ve Meyersohn, 1958). Yaz aylarını kırsal alanda geçirme alışkanlığını geliştiren üst sınıf arasında serbest zaman duygusunun arttığı, taşrada çeşitli eğlence etkinliklerinin yapıldığı görülmektedir (Toner, 1993). Organize edilmiş eğlenceler kırsal alanla sınırlı kalmamıştır (Dumazedier, 1967). İtalyan şehirlerinde on altıncı ve on yedinci yüzyıllarda akademinin yükselişiyle serbest zamanın ve oyunun üst sınıf tartışma kulüplerinden bazılarında işsizlik ve aylaklık olarak görülmesi tartışılmıştır (Burke, 1995).

On yedinci yüzyıla kadar büyük şehirler, gezginler ya da yerliler için rekreasyon alanları listesinde başı çektiği düşünülmektedir. Bununla beraber sıradan insanlar arasında da büyük şehirlerde en azından göreceli olarak serbest zaman hissinin kademeli yükselişine dair kanıtlar olduğu düşünülmektedir (Burke, 1995). Bu yükselişi tanımlamanın bir başka yolu, iş ve serbest zaman arasında giderek daha keskin bir hal alan ayırım olduğu düşünülmektedir (Marfany, 1997). Serbest zaman duygusunun daha keskin olmasının, serbest zamanların rutinleşmesiyle yıllık, aylık ya da haftalık döngülerle rekreasyonun küçük ama düzenli dozlarına geçişiyle ilişkili görülmektedir. Bu değişim ticarileşmiş serbest zamanın erken tüketim toplumlarında gelişmesinin bir sonucu olmuştur ve daha da ticarileşmeyi teşvik etmiştir (McKendrick ve ark., 1982).

On sekizinci yüzyılda Sanayi Devrimi ile beraber, Sanayi Devrimi öncesi toplumun ve Sanayi Devrimi sonrası toplumun arasında temel bir ayırım faktörü olduğu düşünülmektedir (Dumazedier, 1967). Bu görüşe göre modern Avrupa'nın ilk zamanlarında toplumların modern anlamda serbest zaman düşüncesinden yoksun olduğu varsayılmaktadır (McKendrick ve ark., 1982). Modern anlamda iş ve serbest zaman fikri arasındaki ayırım, örneğin iş ve serbest zamanın düzenli olarak değişimi, endüstriyel kapitalizmin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Endüstri öncesi toplulukların festivallerinin yanı sıra işlerinde düzensiz olarak verdikleri molaları varken endüstriyel toplulukların serbest zamanları, hafta sonları ve tatilleri vardır. Bu

nedenle serbest zamanın ortaya çıkışının, modernleşme sürecinin bir parçası olduğu düşünülmektedir (Marrus, 1974).

Sanayi Devrimi sonrası refah seviyesindeki artış, insanın gücünün yerini makinelerin almaya başlaması, serbest zaman ve iş zamanları arasında net ayrımlar yaratmaya başlamıştır. Aynı zamanda çalışma saatlerinin belirginleşmesi serbest zaman faaliyetlerinin istenilen şekilde değerlendirilmesini sağlamıştır (Cunningham, 2016). Serbest zaman gittikçe artan bir şekilde organize edildikçe ve kurumsallaştıkça, insanlar iş akışları arasındaki duraklamadan ziyade, serbest zamanı ayrı bir alan olarak görerek bilinçlenmeye başlamışlardır (Burke, 1995). İşler daha az eğlenceli hale geldikçe ve çalışma saatleri daha keskin bir şekilde tanımlandıkça serbest zaman olarak adlandırılan ve faydacı olmayan faaliyetlere daha fazla ihtiyaç duyulmuştur. Bu anlamda günümüz serbest zaman anlayışının gelişiminin aslında Sanayi Devrimi'nden çok daha önce dayandığı görülmektedir.

1.1.2. Serbest Zaman Aktivitelerinin Kapsamı

Serbest zamanın temel fonksiyonları dinlemek, eğlenmek ve gelişim olmak üzere üç ana başlıkta toplanabilmektedir (Dumazedier, 1967). Dinlenmek; yorgunluktan kurtulmak ve stres atmak, eğlenmek; can sıkıntısından kurtulup güzel vakit geçirmek ve gelişim; sosyal bir katılımın sonucu olarak kişilikte yaratılacak olumlu etkileri temsil etmektedir. Genel olarak ülkemizde serbest zaman, boş vakitle ilişkilendirilmiş olmasına rağmen, serbest zaman aktivitesi denilince ev içi faaliyetler, fiziksel aktivite, sosyal etkinlikler, kültür-sanat faaliyetleri, ev dışı etkinlikler ve turizm akla gelmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2013).

Serbest zaman aktiviteleri Leitner ve Leitner (2012) tarafından kategorilere ayrılmıştır. Basit eğlence, zihinsel aktivite ve öz farkındalık, spor ve fiziksel aktivite, müzik, sanat, dans, hobiler, oyun oynamak, rahatlamak, sosyal etkinlikler, insani hizmetler, doğa aktiviteleri/açık hava rekreasyonu, seyahat ve turizm olmak üzere 13

kategoridir. Bu kategorilere benzer şekilde Metin ve ark., (2017) seyahat ve turizm kategorisini çıkartıp, hazzal rekreasyonu ekleyerek yeni bir liste oluşturmuşlardır. Leung ve ark., (2011) ise serbest zaman aktivitelerini 4 ana kategoride ele almıştır. Bunlar; düşünsel aktiviteler, sosyal aktiviteler, rekreasyonel aktiviteler ve fiziksel aktivitelerdir. Bu çalışmada serbest zamanın fiziksel aktivite kategorisi altında uzun mesafe koşusu ele alınmaktadır.

Bir serbest zaman fiziksel aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu ise ülkemizde 1973 yılında Tercüman Gazetesinin Asya'dan Avrupa'ya koşma fikrini ortaya atmasıyla başlamıştır. Ancak ilk maraton 1979 yılında bir grup atletizm sever Alman turistin girişimiyle gerçekleşmiştir. Yıldan yıla gelişip büyüyen, günümüzde sosyal sorumluluk projelerinin de çokça gerçekleştiği, Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği tarafından da Altın Maraton unvanı almış bir organizasyona dönüşmüştür (İstanbul Maratonu, 2019). Ülkemizde yıl içinde İstanbul Maratonu dışında da pek çok ulusal ve uluslararası yarış düzenlenmeye devam etmektedir (Yarış Takvimi, 2019). On binlerce katılımcı her yıl bu uzun mesafe koşu yarışlarına katılmaktadır (Güneş Gazetesi, 2019).

Bireylerin neden bu ve bunun gibi serbest zaman aktivitelerine katıldıkları ise araştırmacılar tarafından merak konusu olmuştur (Fairer-Wessels 2013; Hallman ve Wicker, 2012; Joseph ve Southcott 2017; Lamont ve ark., 2014; Shipway ve Jones, 2007 ve Sivan ve ark., 2019). Serbest zamanın anlamı hemen hemen pek çok kültür için benzer olsa da farklı eğitim programları ve kültürler çerçevesinde serbest zaman aktiviteleri de çeşitlenmektedir (Chick ve Dong, 2005).

1.1.3. Serbest Zaman Kuramları

Bireylerde serbest zaman davranışının başlaması ve sürdürülmesi konusundaki bilişsel ve duyuşsal süreçlerin anlaşılmasıyla ilgili olarak serbest zaman kuramları önemli görülmektedir (Munusturlar ve ark., 2017). Bu kuramlardan biri

olarak akış kuramı Csikszentmihalyi (1997) tarafından ortaya konmuştur. Akış kuramına göre bireyler yapmakta oldukları bir aktivitede gösterilen çaba ile beceri dengelerini sağladıkları noktalarda akışta olduklarını hissetmektedirler. Akışa bütün olarak dahil olmak bireyler için mutlu hissetmenin ötesinde, zaman içerisinde hayatın mükemmelleşmesi gibi bir etki yaratabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2017). Akış, bireylerin net bir hedefle karşı karşıya kalmaları durumunda daha kolay ortaya çıkabilmektedir. Akışın sportif performans üzerindeki olumlu etkileri çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Ayazlar, 2015; Beal ve ark., 2005; Kaya ve ark., 2015 ve Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

Bir diğer serbest zaman kuramı olan hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli; Crawford ve Godbey (1987) tarafından ortaya konmuştur. Serbest zaman davranışını anlamak için önemli görülen bir modeldir (Godbey ve ark., 2010). Bu modele göre engel; etkinlik seçimi ile etkinliğe katılım arasındaki sürece müdahil olan herhangi bir faktördür (Crawford ve Godbey, 1987). Hiyerarşik serbest zaman engelleri modeline göre bir serbest zaman aktivitesine katılım için bireyin; bireysel, bireylerarası ve yapısal olmak üzere üç tür engeli aşması gerekmektedir. Bireysel ve bireylerarası engeller; içsel engeller olarak görülürken, yapısal engeller; sosyal ve çevresel faktörlerden oluşması nedeniyle dışsal engeller olarak sınıflandırılmaktadır (Kim ve Trail, 2010). Serbest zaman engelleriyle baş edebilmek bireylerin davranışsal ve bilişsel stratejiler geliştirmeleriyle gerçekleşebilmektedir (Schneider ve Stanis, 2007).

Neulinger (1981) serbest zaman paradigmasında serbest zaman aktivitelerine katılımda içsel, dışsal ve hem içsel hem dışsal motivasyonun etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu paradigmada serbest zaman; zihinsel süreçte, algılanan özgürlük ve algılanan kısıtlama altında gerçekleşmektedir (Neulinger, 1981). Algılanan özgürlük; serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştiği özgürlük alanını, algılanan kısıtlama ise serbest zaman dışı aktivitelerin gerçekleştiği alanı ifade etmektedir (İskender, 2017). İçsel motivasyon ve dışsal motivasyon bu paradigmada, algılanan özgürlük ve algılanan kısıtlama için yönlendirici kavramlardır. Serbest zaman paradigması ile

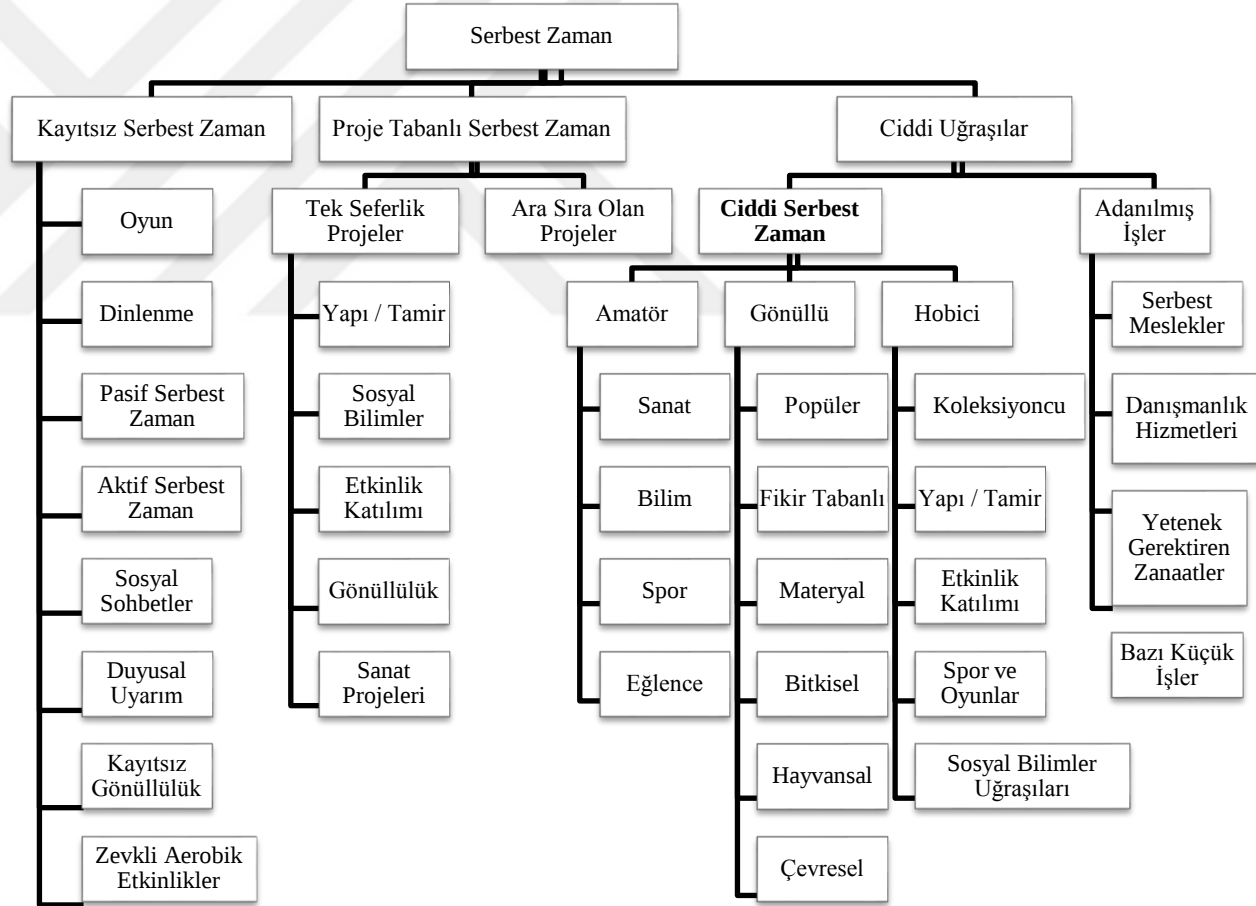
bireylerde serbest zaman aktiviteleri konusunda içsel ve dışsal motivasyonun bir araç olarak olumlu katkılar sağlayabildiği görülmektedir (Leitner ve Leitner, 2012, s:5).

İçsel ve dışsal motivasyonun bireylerde özerklik üzerindeki etkisiyle ilgili olarak Neulinger (1981) serbest zaman paradigması, Öz Belirleme Kuramı ile benzerlik göstermektedir. Öz Belirleme Kuramı, Deci ve Ryan (1985) tarafından ortaya konmuş; bireylerin özerkliğini sağlayabilmeleri için dışsal motivasyonları içselleştirmeleri sürecine odaklanan bir kuramdır. Bu süreçte özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması önemli görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Bireylerde serbest zamanda özerk davranışlar sergilemek, Öz Belirleme Kuramı'nın serbest zaman ve motivasyon konulu yapılacak çalışmalarda işlevsel olmasını sağlamaktadır (Owen ve ark., 2014).

1.1.4. Ciddi Serbest Zaman

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine farklı anlamlar yüklemeleri ya da her serbest zaman aktivitesine eşit ilgi göstermemeleri, bir serbest zaman aktivitesinin açık ara öne çıktığı, bireye kazandırdıkları açısından da farklılaşması durumu üzerine kurulmuş olan Ciddi Serbest Zaman Perspektifi (CSZP), Stebbins (1982) tarafından ortaya konulmuştur.

Stebbins (1982, 1992, 2018), ciddi serbest zaman üzerinde, disiplinler arası olarak otuz yılı aşkın bir süre boyunca araştırma yapmıştır. CSZP; ciddi serbest zaman, kayıtsız serbest zaman ve proje tabanlı serbest zaman olmak üzere üçe ayrılarak incelenmiştir. CSZP'ne ilişkin model **Şekil 1.1.**' de gösterilmiştir.



Şekil 1.1. Ciddi serbest zaman perspektifi

Hartel S, (2013). The serious leisure perspective. Erişim adresi: <https://www.seriousleisure.net/slp-diagrams.html/>. Erişim tarihi: 01/04/2019.

Buna göre kayıtsız serbest zaman hazırlık ya da özel eğitim gerekmeksizin kısa süreli, memnuniyet verici etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Gould ve ark., 2008). Kayıtsız serbest zaman aktivitelerinde saf eğlence ve tatmin söz konusudur (Stebbins, 1997). Kayıtsız serbest zaman aktiviteleri genelde soyuttur ve ciddi serbest zaman aktivitelerinin yarattığı gibi bir gelişime neden olmaz ancak yine de birey açısından ve sosyal yaşam açısından önemlidir (Elsweiler ve ark., 2011).

Proje tabanlı serbest zaman; kısa süreli, çok karmaşık olmayan, bir defalık ya da nadiren olan yaratıcı etkinliklerin serbest zamanlarda gerçekleştirilmesidir (Stebbins, 2005). Böyle bir serbest zaman aktivitesi için planlı olmak ayrıca bir beceriye de sahip olmak gerekebilmektedir. Ancak proje tabanlı serbest zaman, ciddi serbest zaman kapsamına girmemekte ve bu yönde gelişmesi de beklenmemektedir (Bailey ve Fernando, 2012). Üretim faaliyetleri, tamir, edebiyat, gönüllü faaliyetler vb. proje tabanlı serbest zamana örnek gösterilebilmektedir

Ciddi serbest zaman; katılımcının doyum sağlayıcı bir etkinlikle, sistematik bir düzende, hobi amaçlı, gönüllü ya da amatör olarak ilgilendiği süreçte, etkinliğin gerektirdiği yetenek ve bilgi birleşimi sayesinde bir kariyer elde etmesidir (Kane ve Zink 2004). Ciddi serbest zaman katılımcısı, uğraşısına sistematik olarak yaklaşmakta, kendini geliştirmekte, bilgi, beceri ve deneyimini uğraşısına yönlendirmektedir. Ciddi serbest zamanı, diğer serbest zaman türlerinden ayıran altı ayırt edici özellik ortaya konmuştur (Stebbins 2018). Bunlar; azimle devam etmek, serbest zaman kariyerine uygunluk, beceri kazanımı için çaba göstermek, kalıcı kazanımlar elde etmek, özgün değerler ve sosyal çevre, çekici kişisel ve sosyal kimlik olarak sıralanmıştır.

1.1.4.1. Azimle Devam Etmek

Karşılaşılan zorluklara karşı gösterilen tutum, gündelik serbest zaman ve ciddi serbest zaman aktivitesini birbirinden ayırmaktadır (Stebbins, 2018).

Katılımcılar üzerinde olumsuzluk yaratacak dış faktörlerin ya da iç faktörlerin yok edilebilmesi azim sayesinde olmaktadır. Serbest zaman aktivitesinden sürekli aynı düzeyde tatmin yaşamaya devam etmek isteyen katılımcılar, zaman zaman belli zorluklarla karşılaşmak zorundadır (Lamont ve ark., 2014). Azim, katılımcı üzerinde engeller karşısında bir duruş sergilemesine neden olarak, sürekliliği sağlamaktadır.

1.1.4.2. Serbest Zaman Kariyerine Uygunluk

Ciddi serbest zaman aktivitesi katılımcısı, uğraşısı boyunca, kendi özel koşullarıyla, uğraşısı sürecindeki dönüm noktalarıyla, yeteneği, bilgisi ve becerisi doğrultusunda şekillenen bireysel bir yolda ilerlemektedir (Stebbins, 2001). Bireysel olarak farklı özel koşullar serbest zaman kariyerinde ilerleme ya da vazgeçmeyi etkileyen irade dışı faktörler olarak bulunmaktadır (Stebbins, 2016). Ancak serbest zaman aktivitesine katılım süresince dönüm noktası olan bazı anlar vardır ve bu anlar katılımcının serbest zaman kariyerindeki ilerlemesini göstermektedir.

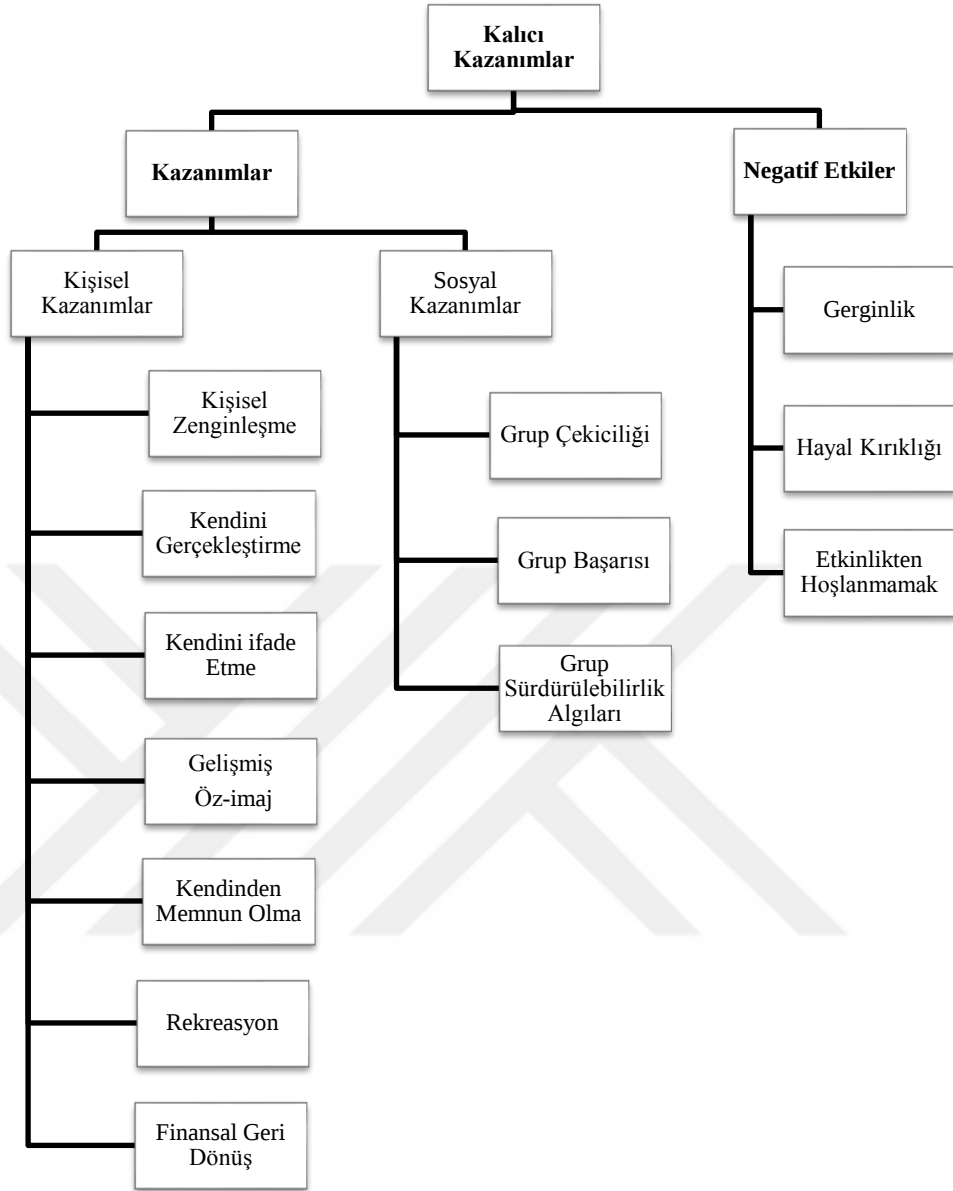
1.1.4.3. Beceri Kazanımı için Çaba Göstermek

Serbest zaman kariyerinin de varlığını borçlu olduğu ciddi serbest zaman uğraşısı üzerinde özel bilgi sahibi olmak, yetenek geliştirmek ve beceri kazanmak için sarf edilen bireysel çaba üçüncü niteliklidir. Ciddi serbest zaman katılımcısındaki kariyer gelişimi; göstericilik, atletik cesaret veya bilimsel bilgi edinme konusunda gönüllü şekilde sürekli olarak deneyim kazanmak için çaba sarf etmesiyle gerçekleşmektedir (Lamont ve ark., 2014). Uğraşıya göre fark edebilmekle birlikte, bir ciddi serbest zaman uğraşısı için sarf edilen çabanın içerisinde azim de bulunmaktadır ve serbest zaman kariyerinin dönüm noktaları açısından önemlidir. Bu 3 faktör birbiriyle yakından ilişkilidir.

1.1.4.4. Kalıcı Kazanımlar Elde Etmek

Ciddi uğraşlar, katılımcıları için bu tür faaliyetlerden elde edilen somut ve iyi gelen kalıcı faydalarla daha iyi ayırt edilmektedir. Bu kazanımlar, ciddi serbest zaman aktivitelerinin bir yaşam tarzına dönüşmesiyle bağlantılı olarak ortaya çıkmaktadırlar. Stebbins (1992) ciddi serbest zamandan süregelen yaşam tarzı sonucu hem negatif etkiler hem de kazanımların ortaya çıktığını öne sürmüştür ancak sadece kazanımları sınıflandırmış, negatif etkilerin üzerinde durmamıştır. Ciddi serbest zaman kazanımları ve negatif etkileri **Şekil 1.2.**'de gösterilmektedir.





Şekil 1.2. Ciddi serbest zaman kazanımları ve negatif etkileri

Stebbins R (2016). Serbest zaman fikri: Temel ilkeler. (Çev. M. Demirel, N. Ekinçi, Ü. Üstün, U. Işık, ve O. Gümüşgöl) Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi. 85-91. (Orijinal yayın tarihi, 2012)

Bireyin ruhsal kaynaklarını artırdığı ve entelektüel olarak geliştiği süreç olan kişisel zenginleşme; etkinliğe ciddi anlamda ve sevgiyle, değer verilerek dahil olmanın sonucunda elde edilen deneyimler sonucunda gerçekleşmektedir (Krenichyn, 2004).

Kendini gerçekleştirme; bireyin potansiyelini tam olarak kullandığında, yeteneklerini ve kapasitesini tam anlamıyla değerlendirdiğinde sağlanmaktadır (Gewirth, 2009). Bu durum bireydeki tüm özgün yeteneklerin, ciddi uğraşlar sonucu ortaya çıkıp kullanılıyor olması anlamına da gelmektedir.

Ciddi serbest zaman katılımcıları sahip oldukları yetenekleri ve bilgileri sadece uygulamakla kalmadıkları, aynı zamanda dışa da vurduklarından dolayı, kendini ifade etme kazanımını da gerçekleştirmiş olurlar (Kleiber ve Rickards, 1985). Kendini ifade etme ayrıca bireyin bireyselliğini ortaya koymasına anlamına da gelmektedir.

Öz-imaj bireyin kendisi hakkındaki veya hayattaki rolü konusundaki algısı anlamına gelmektedir (McAuley ve Blissmer, 2000). Ciddi serbest zaman katılımıyla, bireyin öz-imajının bireye özgü yetenek ve bilgilerin dışavurumu sonucunda olumlu olarak geliştiği düşünülmektedir (Stebbins, 2001). Bireyin sorumlulukları doğrultusunda hareket etmesi, kendini ifade etme algısında doyuma ulaşmasını sağlamaktadır. Bu aynı zamanda değerli bir öz-imaj sürdürülebilirliğine de neden olmaktadır (Shamir, 1988).

Kendinden memnun olmak, bireyin kendi isteklerini doyurmasının ötesinde eğlence olarak başlanmış bir etkinlikten daha derin bir doyum sağlamakla ilgili olabilmektedir (Misener ve ark., 2010). Ciddi serbest zaman aktivitesi, gündelik serbest zaman aktiviteleri gibi eğlenceli ve zevkli olabilmektedir ancak aradaki fark ciddi serbest zaman aktivitesiyle sağlanan doyumun derinliğidir (Stebbins, 2018). Hatta ciddi serbest zaman aktivitesinin eğlenceli olmadığı, katılım sonucu elde edilen ödüllerin gecikmeli olarak geldiği durumlar da söz konusudur.

Ciddi serbest zaman katılımcılarının yenilenme ya da yeniden canlanma duyguları, rekreasyon sayesinde gerçekleşen bireyin kendini yeniden şekillendirmesi süreciyle ilgilidir. Son olarak finansal geri dönüş yani katılım sonucu elde edilen

ürün ya da uzmanlık ise ciddi serbest zaman katılımcıları açısından en zayıf kazanım olarak görülmektedir (Gould ve ark., 2008).

Grup kazanımlarından grup çekiciliği; ciddi serbest zaman aktivitelerinin yarattığı sosyal dünyada var olmak anlamına gelmektedir (Stebbins, 2016). Grup başarısı; ciddi serbest zaman katılımcısının, etkinlik esnasındaki çabası, yardımlaşması ve fedakarlık etmesi yoluyla ortaya çıkmaktadır (Robinson ve ark., 2014). Grup sürdürülebilirliği; ciddi serbest zaman katılımcıları arasındaki birliktelikle ve çabayla bağlantılıdır. Gruptan elde edilen kazanımlar, grup içi etkileşimden ve gruba ait olma hissinden kaynaklanmaktadır (Buchanan, 1998).

1.1.4.5. Özgün Değerler ve Sosyal Çevre

Ciddi serbest zaman uğraşlarının her biri kendine has sosyal dünyası ve kendi içerisindeki özgün değerler bütünüyle birbirinden ayırt edilebilmektedir (Gould ve ark., 2008). Değerler; tutumlar, uygulamalar, inançlar, hedefler gibi kavramların ortak buluşması sonucu oluşan ciddi uğraşı katılımcıları topluluğunun ruhunu oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyal dünyası, bu ortak ruhun ifade edildiği (tutumlar, inançlar ve değerler olarak) ya da gerçekleştirildiği (uygulamalar ve hedefler olarak) örgütsel çevreyi temsil etmektedir (Stebbins, 2018). Ciddi uğraşı olarak bir araya gelmiş gruplar bu değerler ve sosyal çevre oluşumu sayesinde kendi alt kültürlerini de oluşturabilmektedirler.

1.1.4.6. Çekici Kişisel ve Sosyal Kimlik

Ciddi serbest zamanın katılımcısının uğraşısıyla güçlü bir bağ kurması sonucu sosyal ve kişisel kimliğini bu yönde şekillendirmesi anlamına gelmektedir. Ciddi serbest zaman katılımcıları, kendileri hakkında diğer kişilere gururla, heyecanla ve sıklıkla uğraşlarını anlatmaları ve yeni başlayacaklara etkinliği kendi açılarından

sundukları gözlemlenmiştir (Stebbins, 2016). Çekici kişisel ve sosyal kimlik oluşumu; bireyin serbest zaman aktivitesine dahil oluşuyla ilgili, başkaları tarafından da tanınan, ayırt edici niteliklere sahip kendi algısı sonucu gerçekleşmektedir (Stebbins, 2001).

Bireyin sosyal hayattaki varlığı ve ihtiyaçları düşünüldüğünde; serbest zamanın değerlendiriliş biçimi, aslında bireyin sosyal anlamdaki varoluşunu şekillendirmektedir. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın bireysel ve sosyal etkileri bu konuda yapılan çalışmaları artırmaktadır. Maraton koşucuları, ergenler, yogacılar, demirciler, seramikçiler, yatçılar, dansçılar, kaya tırmanışçıları ve zihinsel engelliler üzerinde yapılan çalışmalar (Fairer-Wessels, 2013; Green ve Jones, 2005; Sivan ve ark., 2019; Hayosh, 2017; Joseph ve Southcott, 2018; Kane ve Zink, 2004; Lee ve Ewert, 2019 ve Patterson ve Pegg, 2009) ciddi serbest zaman katılımı üzerindeki araştırmaların sadece küçük bir bölümünü temsil etmektedir.

1.1.5. Serbest Zaman ve Motivasyon

Serbest zamanın en önemli özelliği; zorunlulukların dışında bir zaman dilimi olmasıdır. Ayrıca serbest zamanda gerçekleştirilen eylemlerin anlamları, eylemi gerçekleştiren bireyin deneyiminin, psikolojik durumuna yaptığı etkiyle oluşmaktadır (Russell, 2013). Bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde önemli etkisinin olması nedeniyle; serbest zamanın motivasyonla ilişkisi üzerinde pek çok çalışma yapılmıştır (Fairer-Wessels, 2013, Manfredo ve Driver, 1996 ve Owen ve ark., 2014). Serbest zaman aktivitelerinin özellikle psikoloji üzerindeki olumlu etkilerinin incelendiği çalışmalarda (Hayosh, 2017; Joseph ve Southcott, 2018; Kim ve Park 2018; Koçak, 2016; Legg ve ark., 2017 ve Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2018) elde edilen sonuçlara göre bireyi harekete geçiren unsurların; ihtiyaçlar ve motivasyon olduğu ortaya çıkmıştır.

Serbest zaman motivasyonu; bireyin serbest zamanda çeşitli etkinliklere katılmak için kendi irade ve isteğiyle harekete geçmesidir. Motivasyon, serbest zaman çalışmalarında sıklıkla ele alınmıştır (Beşikçi, 2016; Fairer-Wessels, 2013; Hills, ve ark., 2000; Lee ve Ewert, 2019; Owen ve ark., 2014; Ragheb ve Tate, 1993 ve Sağıroğlu ve Ayar, 2017). Serbest zaman aktivitelerine katılımı engel teşkil eden durumların ortadan kaldırılması, rekreasyon katılım düzeyi ve sürekliliğinin artması konusunda; motivasyon çok önemlidir (Carroll ve Alexandris, 1997, s:279-299). Serbest zaman katılımında motivasyon kolaylaştırıcı faktörlerden biridir.

Kolaylaştırıcı faktörler az miktarda bile olsa, serbest zaman katılımında karşılaşılan engeller karşısında baş etme stratejisi geliştirilmesini sağlayabilmektedir (Koçak, 2017). Serbest zaman engelleri bireylerin serbest zaman aktivitelerine olan yaklaşımlarını etkileyebilmektedir (Hinch ve ark., 2005). Engeller; bireysel/psikolojik, sosyal bilgi, erişim, eş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği gibi boyutlardan oluşabilmektedir (Alexandris ve Carroll, 1997). Kolaylaştırıcılar ise içsel, kişilerarası ve yapısal boyutlar altında toplanmaktadır (Kim ve ark., 2011).

Serbest zaman aktivitesine katılmak isteyen bir bireyin bu davranışı gösterme ya da gösterememe nedeni kolaylaştırıcı ve engelleyici boyutlar altında anlaşılmalı çalışılmaktadır. Serbest zamana katılımı olumlu ya da olumsuz anlamda etkileyen tüm bu faktörler ile bu faktörlerin dereceleri değişkenlik göstermektedir. Serbest zaman motivasyonu konusunda olumlu katkı sağlanabilmesi adına bu gibi bilgilerin; bu alanda program geliştiren uzmanlara fayda sağlayacağı bilinmektedir (Manfredo ve Driver 1996).

1.2. Öz Belirleme Kuramı

Öz Belirleme Kuramı bireylerin günlük hayatlarında özerkliğini sağlayabilmek için dışsal motivasyonlarını içselleştirmelerine ve böylece davranışları üzerindeki öz düzenlemeyi sağlamalarına odaklanmaktadır. Öz Belirleme Kuramı

bireyin ve toplumun sağlıklı şekilde gelişmesi için uygun şartların belirlenmesini sağlayarak, büyüme ve iyi olmada etkin değişkenleri tanımlamayı amaçlamaktadır (Deci ve Ryan, 2002). Kuramda vurgulanan gelişimin etkili olarak gerçekleşebilmesi için, temel ihtiyaçları doyumak ve sosyal çevre tarafından desteklenmek gerekmektedir. Bireyin içerisinde bulunduğu ortam psikolojik gelişimi yolunda desteklenmesine ya da engellenmesine neden olabilmektedir. Birey ve sosyal çevre arasındaki ilişki; davranışları, psikolojik gelişimi ve yaşantıyı belirlemektedir (Ryan ve Deci, 2000b).

Öz belirleme bireylerin davranışlarını kendilerinin belirlemesi, başlatması ve sürdürmesi anlamına gelmektedir. Bireylerin davranışlarını kendi istek, ilgi ve değerlerine göre seçebilmesi gerekmektedir. Bu seçim özgürlüğü için de bulundukları ortamın özerklik destekleyici olması beklenmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Bireyler davranışlarını kendi istekleri doğrultusunda belirlediklerinde, baskı ya da kontrole maruz kalmadan hareket ettiklerinde öz belirleme gerçekleşmiş demektir. Burada Öz Belirleme Kuramı, serbest zaman ve motivasyon arasındaki ilişki göze çarpmaktadır. Öz Belirleme Kuramı, motivasyon ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek için bir çerçeve olarak kullanılmaktadır (Owen ve ark., 2014).

Motivasyon için Maslow, “kişisel ve insanlara özgü” ifadesini kullanmıştır (Harter, 1978). Maslow’a göre birey, ihtiyaçlarını gidermek için hareket etmektedir ve davranışları belirleyen en önemli etkenlerden biri ihtiyaçtır (Harter, 1978). Maslow’a göre bireyin motivasyon kaynağı; sahip olduğu değerler değil, sahip olmak istediği değerlerdir. Robbins (2003) ise motivasyonu tanımlarken bireyin bir hedefi gerçekleştirmek için gösterdiği çaba yoğunluğunu ve hedef yönelimini gösteren bir süreç ifadesini kullanmıştır. Bir başka tanımda ise motivasyon; eyleme sebep olan ve eylemi yönlendiren içsel uyarıcı ya da bireyin bir hedef doğrultusunda, davranışları için gösterdiği bilinçli ya da bilinçsiz gerekçelerdir (Budak, 2000).

Motivasyonun genel olarak üç ortak özelliği göze çarpmaktadır (Porter ve ark., 2003). Bunlar; insan davranışının enerjisi nedir, davranış yönelimi nasıl gerçekleşir, davranış nasıl sürdürülürdür. Öz belirleme süreci motivasyon türlerinin düzenleyici biçimlerine göre gösterimi, nedensellik odağı ve karşılık gelen işlemler **Şekil 1.3.** ile gösterilmektedir.

Davranış	Öz-Belirlenmemiş					Öz-Belirlenmiş
Motivasyon	Motivasyonsuz	Dışsal Motivasyon				İçsel Motivasyon
Düzenleme Biçimi	Düzenlememiş	Dışsal Düzenleme	İçe Yansıtılan Düzenleme	Belirlenmiş Düzenleme	Bütünleşmiş Düzenleme	İçsel Düzenleme
Algılanan Nedensellik Odağı	Kişilik Dışı	Dışsal	Bir Şekilde Dışsal	Bir Şekilde İçsel	İçsel	İçsel
İlgili Düzenleyici İşlemler	Kasıtsız, Değerleme Dışı, Yetersizlik, Kontrol Eksikliği	Riayet, Dışsal Ödüller ve Cezalar	İrade, Ego Katılımı, İçsel Ödüller ve Cezalar	Kişisel Önem, Bilinçli Değerleme	Uyum, Farkındalık, Benlikle Sentez	İlgi, Keyif, İçsel Doyum

Şekil 1.3. Öz belirleme süreci motivasyon türlerinin düzenleyici biçimlerine göre gösterimi, nedensellik odağı ve karşılık gelen işlemler

Ryan R, Deci EL (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1): 68-79.

Motivasyonun davranışlar üzerindeki etkisi öz belirlemede süregelen bir akış olarak düşünüldüğünde daha net anlam kazanmaktadır. Motivasyonsuz düzeyinde özerk olmayan davranışın niteliği, içsel motivasyon düzeyine gelindiğinde tamamen özerkliğini kazanmıştır. Dışsal motivasyonla düzenlenen davranışlarda ise motivasyonun düzeyine göre özerkliğin artış sürecinde olduğu görülmektedir.

1.2.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon davranışsal düzenleme sıralamasında motivasyonun en üst seviyesi olarak yer almaktadır. Bireyin davranışı sergileme gerekçesine sahip

olması, çevresel etkileri tamamen içselleştirmiş olması ve o davranışı sonucu mutlu olması; içsel motivasyon yoluyla gerçekleşmektedir (Hennessey ve ark., 2015). Bireylerin doğuştan içsel motivasyona sahip olduğunu öne sürülmüştür. Ancak erken çocukluk evresinden sonra bireyler üzerine yüklenmeye başlayan roller ve sorumluluklar içsel motivasyonun oluşumu için bir etken olan özgürlüğü kısıtlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Yaş ilerledikçe içsel motivasyonun zayıfladığı düşünülmektedir.

İçsel motivasyon; içselleştirme, ilgi duyma ve araştırma eğilimidir. Bireyi bilişsel ve sosyal açıdan geliştirmekte önemli role sahiptir (Pelletier ve ark., 1995). Sadece somut ödüller içsel motivasyon üzerinde olumsuz etki yaratmamakta, tehdit, zaman sınırlılığı, baskı altında değerlendirilme ve dışarıdan dayatılan amaç da motivasyonu olumsuz yönde etkilemektedir. Tersine; seçim özgürlüğü, duyguların onay görmesi ve fırsatları değerlendirme özgürlüğü yüksek seviyede özerklik hissi yaratacağından içsel motivasyonu olumlu yönde etkilemektedir (Deci ve Ryan, 1985). Yapılan bilimsel araştırmalar içsel nedenlerle gerçekleşen eylemlerin dışsal nedenlerle gerçekleşen eylemlerden farklı olduğunu göstermektedir (Grolnick ve ark., 1997).

Günlük hayatın yarattığı stresle baş edebilmek gibi dışsal kaynaklı bir etkenin bulunduğu durumda; birey motivasyonunu içselleştirerek, kendi yaşam kalitesi için serbest zaman aktivitesiyle yatırım yapmaktadır. Bir hedefe ulaşabilmek, bir hayali gerçekleştirmek ya da mücadele edilen bir olumsuzluk karşısında başarılı olabilmek açısından bir bireyin en önemli tetikleyicisi, içsel motivasyondur (Vansteenkiste ve ark., 2006). İçsel motivasyon varsa; söz konusu faaliyet her ne olursa olsun olumlu sonuç alma ihtimali neredeyse kaçınılmazdır denebilmektedir.

1.2.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon; bireyin çevresel faktörler tarafından etkilenecek harekete geçmesini sağlayan gücün kavramsallaşmasıdır. İçsel motivasyon ve motivasyonsuz arasındaki aralıkta dışsal motivasyon bulunmaktadır. Öz Belirleme Kuramı'nda farklı motivasyonlar ve değerlere bağlı olarak davranışı içselleştirme seviyesi değişkenlik göstermektedir (Vallerand, 2000). Dışsal motivasyon; motivasyon kaynaklarına bağlı olarak dört ayrı yaklaşıma ayrılmıştır (Ryan ve Deci, 2000a).

Dışsal motivasyonun alt başlıklarından ilki olan dışsal düzenlenmiş motivasyon tamamen dışarıdan gelecek ödül veya cezayla bağlantılıdır (Gagne ve Deci, 2005). Birey kendisine dayatılan düzenlenmiş davranışı, ödül veya ceza baskısı altında motive olarak gerçekleştirmektedir.

İçe yansıtılarak düzenlenen dışsal motivasyon bireyin, dışsal düzenlemenin bir bölümümü benimsemesini ifade etmektedir. Bu motivasyon türü öz-saygıyı belirsizleştirmektedir (Hennessey ve ark., 2015).

Belirlenmiş düzenlenme ile dışsal motivasyonda, içsellik kavramı kısmen ön plandadır. Belirlenmiş düzenleme denmesinin sebebi, davranışlarda bilinçli olarak hedef belirleme ya da davranışlarını düzenleme ve özerk davranmayı ifade etmektir (Hennessey ve ark., 2015). Belirlenmiş düzenleme ile motive olan birey içsel olarak çok istekli görünmese de kendi çıkarları ve çevresel olaylar sebebiyle istekli olma eğilimindedir.

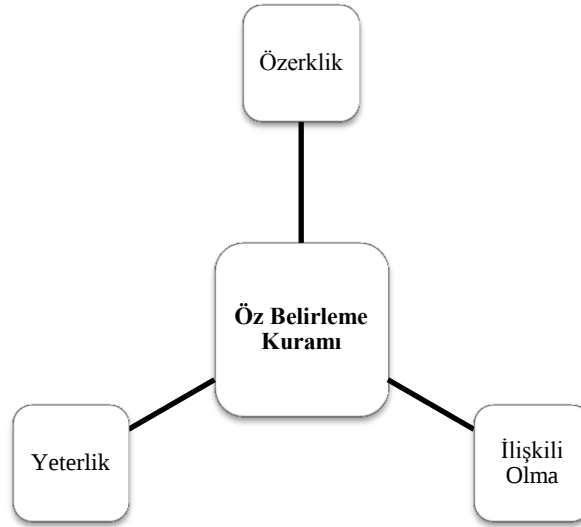
Bütünleşmiş düzenleme motivasyonu, dışsal motivasyon açısından en özerk tip olarak görülmektedir. Bütünleşmiş düzenleme motivasyonu benlik tarafından tam olarak benimsendiğinde ortaya çıkmaktadır. Birey kendi değerleri ve

ihtiyaçları doğrultusunda bir etkinliğe katılma davranışı sergilediğinde bütünüleşme gerçekleşmiş olur. Bütünüleşmiş düzenleme motivasyonu ve içsel motivasyon çok benzer görünse de; sonuçlarının kalıcılığı bakımından farklılaşmaktadırlar. İçsel motivasyonda kalıcı hoşnutluk elde edilirken bütünüleşmiş düzenlemede farkındalık, uyum ve değer - davranış sentezi ön plandadır (Grolnick ve ark., 1997).

Uçmak ile ilgili bir aktivite için geliştirilmiş serbest zaman motivasyonunda eylem uçmak olduğu için motivasyon konusunda sorun yaşanmamaktadır. Çünkü katılımcılar uçmak konusundaki hayallerini gerçekleştirmek için o etkinliğe dahil olmaktadır (Beşikçi, 2016). Örneğin, serbest zamanda yamaç paraşütü etkinliği için en iyi motivasyon geliştirme yolu, öğrenim sürecinin genel tanıtımını yapmak ve uçmanın hissettirdiğı özgürlüğü göstermektir (Pagen, 2001). Dışsal motivasyonun içselleştirilmesi ya da direkt olarak içsel motivasyon, bir etkinliğin başlaması ve sürdürülmesinde en etkili faktördür.

1.2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Öz Belirleme Kuramı; *özerklik* (autonomy), *yeterlik* (competence) ve *ilişkili olma* (relatedness) temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde temellenmiştir (**Şekil 1.4.**).



Şekil 1.4. Öz Belirleme Kuramı'na göre temel psikolojik ihtiyaçlar

Ryan R, Deci EL (2000a). Self-determination theory and the facilitation of Intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1): 68-79.

Kuram bu temel psikolojik ihtiyaçları evrensel kabul etmektedir (Hennessey ve ark., 2015). Bu temel psikolojik ihtiyaçlar çerçevesinde; sosyal çevreye bağlı olarak kişiliğin gelişimine odaklanmaktadır. İnsanların psikolojik gelişim eğilimi içinde olduklarını ve engellerin üstesinden gelmek için, aktif olarak hareket ettiklerini vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2002).

1.2.3.1. Özerklik İhtiyacı

Özerklik, bireyin davranışının kendi kontrolü altında olması ve kendi davranışını onaylaması anlamına gelmektedir. Özerklik sosyal çevre üzerinden karşılanması gereken bir ihtiyaçtır (Çankaya, 2016). Öz belirlemeye sahip olabilmek için birey, çevresel faktörleri yönetme yetisine sahip olmalıdır. Yönetemediği takdirde çevresel faktörler tarafından yönetilir ve kontrolü kaybeder.

Deci ve Ryan, (2012) bireye göre önemli olan içsel ihtiyacın çevresel faktörleri kontrol edebilme ihtiyacından ziyade, seçim yapma ihtiyacı olduğunu iddia etmiştir. Birey için kontrol edebilme, davranış ve davranışın sonucu arasındaki beklenmeyen durumları temsil ederken, öz belirleme bireyde davranışı başlatmadaki özgürlüğe dikkat çekmektedir. Davranışları, amaçlandığı gibi sonuçlandığında, bireyin bir kontrole sahip olduğu söylenebilmektedir ancak bu, onun öz belirlemeye de sahip olduğu anlamına gelmemektedir.

Kurama göre, öz belirleme ihtiyacı, içsel motivasyona temel oluşturmaktadır. Öz belirlenmiş davranışlar içsel motivasyonu artırmaktadır (Wortman ve Brehm, 1975). Kısaca özerklik bireyin özgür iradesiyle seçim yapma serbestliğidir.

1.2.3.2. Yeterlik İhtiyacı

Yeterlik, bir işin performansını sağlayan ve verimliliğini artıran kanıtlanabilir özellik ve beceriler bütünüdür (White, 1959). Bireylerin sahip olduğu yetenekleri geliştirme ve kullanma özelliği anlamına gelmektedir. Yeterlik ihtiyacı bireyleri; sınırlarını aşıp, zorlukların üstesinden gelmek için araştırma yapmaya yönlendirmektedir (Deci ve Moller, 2005). Yeterlik edinimi, zorlayıcı uyaranlarla etkileşim sonucu gerçekleşmektedir.

Yeterlik biyolojik bir ihtiyaç olarak hayatta kalma motivasyonuyken, psikolojik bir ihtiyaç olarak davranışın doyumla sonuçlanmasıdır (Deci ve Ryan, 1985). Biyolojik anlamda yeterlik, canlıların geçimini temin eden çevreyle etkili bir ilişki içinde olma kapasitesidir. Bireyin çevreyle olan etkileşiminin, öğrenmesinin ve adaptasyonunun birikmiş bir sonucudur.

Yeterlik ihtiyacı, bireylerin aktivite seçiminde ve devamlılığında özerk şekilde karar verebilmesi için temel teşkil etmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Ayrıca etkinlik sürecinde karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek ve azimle devam edebilmek yeterlik algılarından ileri gelmektedir (Feltz ve Öncü, 2014, s:422). Bireyin etkinlik konusundaki imkan ve isteği üst düzeyde olsa da eğer etkinlikte kendini yeterli hissetmezse zaman içinde motivasyon düzeyi düşebilmektedir. Yeterlik, içsel motivasyonun sağlanmasında önemli bir unsurdur ancak tek başına yeterli değildir.

1.2.3.3. İlişkili Olma İhtiyacı

Öz Belirleme Kuramı'nda; bireyin sosyal çevresiyle iletişim içinde olması, aidiyet hissetmesi, ilişki kurma isteği ilişkili olma ihtiyacı anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Öz Belirleme Kuramı'ndaki ilişkili olma ihtiyacının giderilmesi, bireyin tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkiler kurmasıyla gerçekleşir (Deci ve ark., 1996).

Öz Belirleme Kuramı'na göre, bireyler yaşadıkları çevreyi keşfetmek konusunda içgüdüsel olarak hareket etmektedirler. Bu içgüdüsel davranışlar, toplumsal değerlerin içselleştirilmesi ve bütünleştirilmesi süreçlerini de kapsamaktadır. Bireyler başarılı olmak, işlevsel olmak gibi toplumsal değerleri içselleştirme eğilimdedirler (Rigby ve ark., 1992).

Bireyler arası ilişkilerin geliştirilmesi konusundaki motivasyon da Öz Belirleme Kuramı'na göre değerlendirilmiştir. Bireyler arası ilişki ne kadar özerk nedenlerle sürmekteyse; ilişki sürecinde ortaya çıkan sorunların çözümü de o kadar kolay olmakta ve çevresel uyum sağlanabilmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde sevmek ve ait olma ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacından daha önce yer almaktadır (Rollinson ve Broafield, 2002). Bireyin ilişkili olma ihtiyacının doyum sağlamış olması, çevresel bir etkinlik için dışsal motivasyonunu

sağlayabilmesi açısından önemlidir. Ancak ilişkili olmanın ötesinde yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının da doyum sağlamış olması gerekli görülmektedir.

Öz Belirleme Kuramı'nın yapı taşları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma; sosyal bir varlığın temel ihtiyaçlarındandır. Bu temel ihtiyaçlar; ciddi serbest zamanda yapılan bir fiziksel aktivitenin içsel motivasyonla sürdürülmesi sayesinde doyurulabilmektedir. Her bireyin özel durumuna göre değişen içsel motivasyon yoğunlukları, Öz Belirleme Kuramı'nın temel ihtiyaçlarını da farklı şekillerde doyuruyor denebilmektedir. Farklı kimlik gelişimi, farklı bağ oluşumu ve farklı bir sosyal gelişim süreci izlenebilmektedir. Düzenli yapılan bir fiziksel aktivitenin, bireye ve dahası topluma yaptığı etkiyi görebilmenin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Bulgu, 2017). Toplum için sosyal açıdan ve birey için iyi oluş açısından temel ihtiyaçların doyurulmasıyla görülecek bu olumlu etkinin varlığı hem araştırmacılar hem de program geliştiriciler açısından çalışılmaya değer görülmektedir (Lee ve Ewert, 2019; McDonough ve Crocker, 2007; Owen ve ark., 2014 ve Teixeira ve ark., 2012).

1.3. Konuyla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Bu kısımda ulusal ve uluslararası kaynaklardan konu ile ilgili yapılmış bilimsel çalışmaların sonuçlarına yer verilmiştir. Sonuçlarını araştırmamızla karşılaştırmak açısından önemli gördüğümüz bazı çalışmalar amaç, yöntem ve sonuç bağlamında özet şekilde yer almıştır.

1.3.1. Konuyla İlgili Yapılmış Ulusal Çalışmalar

Argan ve ark. (2018) çalışmalarında iyi oluş, serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelenmişlerdir. İyi oluş ve mutluluk arasındaki etkileşim, insanların yaşamları üzerindeki olumlu etkileri

nedeniyle dünya çapında artan bir ilgi görmektedir. Çalışmadaki amaç iyi oluş, serbest zaman memnuniyeti, yaşam memnuniyeti ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemek için teorik bir model önermektir. Türkiye'den 1230 kişinin katıldığı anket sonuçlarına göre ulusal iyi oluş, kişisel iyi oluş, serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve mutluluk arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bulgular araştırmanın teorik yapısındaki ilişkileri destekleyerek, iyi oluş öncülünün, serbest zaman ve yaşam doyumunu doğrudan etkilediği ve mutluluğu dolaylı olarak etkilediği düşünülmektedir. Daha önceki deneysel çalışmalarla tutarlı olarak, serbest zaman doyumunun ve yaşam doyumunun mutluluğun boyutlarını belirleyen faktörler olduğu ve ulusal iyi oluşun mutluluğa etkisine önemli ölçüde aracılık ettiği görülmüştür.

Selvi (2018) çalışmasında erkeklerin vücut görünümüyle ilgili kaygılarının derinlemesine anlaşılması ve kas algı bozukluğuna zemin hazırlayan etmenlerin belirlenmesini amaçlamıştır. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların bu kaygılar üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Sonuç olarak erkeklerin ve kadınların benzer seviyede vücut görünümü kaygıları hissettikleri ancak bu kaygıların erkeklerde kaslı görünmekle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca karşılanmamış temel psikolojik ihtiyaçların bu kaygıları tetikleyip çoğalttığı görülmüştür. Çalışmada ikinci aşama olarak, vücut geliştirme konusunda motivasyonları anlayabilmek amacıyla vücut geliştirme faaliyetini düzenli olarak yapan altı erkekle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bireylerdeki aşağılık hisleri ve karşılanmamış temel psikolojik ihtiyaçlar kaslı vücut ile karşılanmaya çalışılmaktadır. Bu durum kısa vadede olumlu sonuçlara neden olsa da uzun vadede kas algı bozukluğu gibi sonuçlara neden olabilmektedir.

Öztürk ve Koca (2017) Türkiye’de sadece kadınlara özel spor salonlarında fiziksel aktivite yapan kadınların deneyimlerini Öz Belirleme Kuramı’na göre inceledikleri çalışmalarında, batılı olmayan bir ülke olarak kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının artışında, kadınlara özel salonların yaygınlaşmasının olumlu etki yarattığını belirtmişlerdir. Öz Belirleme Kuramı’nın belirttiği birey için; yeterlik,

özerklik ve ilişkili olma temel ihtiyaçlarının doyurulması gerekliliği açısından bu spor salonlarının kadınlar için oldukça yararlı olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların serbest zamanlarında kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak olan bu ortamın Öz Belirleme Kuramı'nın belirttiği temel ihtiyaçların doyumunun sağlanması açısından, sosyal olarak uygun koşullara sahip olduğu düşünülebilmektedir.

Sağiroğlu ve Ayar (2017) çalışmalarında fitness ve crossfit merkezlerinde rekreatif etkinlik amacıyla fiziksel aktivite yapan bireyleri motive eden faktörleri belirlemişlerdir. Bu faktörlerin bazı değişkenlerle ilişkisini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada sonuç olarak crossfit merkezine giden katılımcıların fitness merkezine giden katılımcılara göre daha fazla beceri gelişimi ile fiziksel aktiviteye yöneldikleri görülmüştür. Ayrıca crossfit merkezine giden erkeklerin kadınlara göre daha çok rekabet açısından fiziksel aktiviteye katıldıkları anlaşılmıştır. Çalışmada sağlık, rekabet, eğlence ve beceri gelişimi amaçlı fiziksel aktiviteye katılım arttıkça fiziksel aktivite süresinde de artış olduğu sonucuna varılmıştır.

Koçak (2016) Türkiye'de bisiklet kullanıcılarının bisiklet kullanım nedenlerini ve bisiklet kullanımıyla elde edilen faydaları ortaya koyabilmeyi amaçladığı çalışmayı 606 bisiklet kullanıcısıyla gerçekleştirmiştir. Çalışmada katılımcıların bisiklet kullanım nedenleri; gezmek, bisiklet sporunu sevmek ve sağlığı korumak olarak ortaya çıkmıştır. Bisiklet kullanımı sayesinde elde edilen faydaların ise daha sağlıklı ve güçlü hissetmek, daha mutlu hissetmek ve günün stresini atmak olduğu görülmüştür. Çalışmada gelir düzeyi ve eğitim düzeyinin artmasının, bisiklet kullanımı konusundaki olumlu görüşleri azalttığı anlaşılmıştır. Bekar bisiklet kullanıcılarının görüşlerinin evli bisiklet kullanıcılarına göre daha olumlu olduğu görülmüştür.

Yağmur ve İçigen (2016) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyet seçimlerinde ve rekreatif faaliyetlere katılımında etkili olan faktörleri ve bu

faktörlerin sosyalleşme ile olan ilişkisini belirlemeye çalışmışlardır. Veriler Kayseri’de 455 üniversite öğrencisinden anket yoluyla toplanmıştır. Elde edilen verilere göre sosyalleşme için kültür, aile ve okul faktörlerinin en önemli faktörler olduğu görülmüştür. Rekreatif faaliyetlere katılımı etkili olan faktörler arasında yeterlik-ustalık ile sosyal boyutların öne çıktığı görülmüştür. Rekreatif faaliyet türünün seçilmesinde ise kişisel uygunluk boyutunun öne çıktığı görülmüştür. Öğrencilerin en çok tercih ettikleri rekreatif faaliyetlerin bireysel gerçekleştirilebilecek nitelikte olması nedeniyle sosyalleşmeleri açısından olumlu bir durum yaratmayacağı sonucuna varılmıştır.

Ardahan (2016) çalışmasında ciddi serbest zaman katılımında gönüllülüğü AKUT örneği ile ele alarak AKUT Operasyon Ekibinin gönüllü profilini belirlemeyi amaçlamıştır. Operasyon ekibinden 408 katılımcı ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilere göre AKUT Kentsel Operasyon Ekibindeki gönüllülerin büyük bir kısmının doğa sporları ile aktif şekilde ilgilenmekte olduğu görülmüştür. Bireylerin AKUT’un Kentsel Operasyon Ekibinde gönüllülük ve gönüllülüğü sürdürme nedenleri ise şöyle sıralanmaktadır; bir misyonu onaylama, değerli hissetme/başarma, yenileme/yenilenme, örnek olma, beceri kullanma/işe yarama ve gönüllülüğü yaşama. Ayrıca bireylerin AKUT Kentsel Operasyon Ekibindeki gönüllülük motivasyonunun bir gündelik serbest zaman motivasyonu şeklinde değil, bir ciddi serbest zaman faaliyeti olan gönüllülük motivasyonu şeklinde olduğu görülmüştür.

Lapa (2015) psikolojik iyi oluşu üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırmak amacıyla çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışmanın örneklemini yaşları 18 ile 34 arasında değişen 400 kadın, 300 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Veriler Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi’nin kısa bir formu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır. Sonuç olarak erkek öğrencilerin yüksek aktiflik seviyelerindeki fiziksel aktiviteye kadınlardan daha fazla katıldığı görülmüştür. Cinsiyete ve fiziksel aktivite seviyesine göre psikolojik iyi oluş arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkekler “kendini kabul etme”

alt boyutunda kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır. Fiziksel aktiviteye orta ve yüksek katılım gösteren katılımcılar, düşük katılım gösterenlere göre önemli ölçüde daha yüksek puan almıştır.

Serçek ve Özaltaş Serçek (2015) çalışmalarında serbest zaman aktivitesi olarak üniversite öğrencilerinin rekreatif aktivitelere katılımları ve sosyalleşmeleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmadaki amaç üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım durumlarını belirlemek ve bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreatif etkinliklerinin sosyalleşme durumlarına ne denli etkide bulunduğunu tespit etmektir. Çalışma grubunu 2014-2015 öğretim yılı Dicle Üniversitesi ve Mardin Artuklu Üniversitesi'nde öğrenim gören ve ölçme aracına cevap veren 550 öğrenci oluşturmuştur. Sonuç olarak rekreasyon aktivitelere katılımın, bireylerin sosyalleşmelerine bireysel farklılıklara rağmen katkı sağladığı görülmüştür. Rekreasyonun sosyal bütünleştirici bir özelliğe sahip olduğu ortaya konmuştur.

Güngörmüş ve ark. (2014) çalışmalarında sağlık-spor merkezlerinde rekreasyonel egzersize katılan bireylerin motivasyon faktörlerini ve katılım nedenlerini bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırmışlardır. Çalışmaya Ankara'da dokuz farklı sağlık-spor merkezinde egzersize katılan 302 erkek ve 246 kadın katılımcı gönüllük esasına göre dahil olmuştur. Veriler "Egzersize Güdülenme Anketi" kullanılarak toplanmıştır. Çalışmada bireyler için rekreasyonel egzersize katılımında en motive edici faktör "sağlık" olurken "rekabet" sıralamanın sonunda yer almıştır. Çalışma sonuçlarına göre "sağlık" ve "vücut ve dış görünüm" alt boyutlarında farklılaşmaların yoğunlukta olduğu görülmüştür. Bu farklılaşmada etkili olan değişkenlerin; medeni hal, yaş, cinsiyet, serbest zaman değerlendirme durumu ve serbest zaman faaliyetine katıldıkları kişiler olduğu görülmüştür.

1.3.2. Konuyla İlgili Yapılmış Uluslararası Çalışmalar

Mackenzie ve Hodge (2019) macera rekreasyonu ve öznel iyi oluşu kavramsal bir çerçevede incelemişlerdir. Macera deneyimlerinin belgelenmiş olumlu sonuçlarına rağmen, öznel iyi oluş macera çalışmalarındaki söylem ve analizlerde büyük ölçüde yer almamaktadır. Çalışmada, macera rekreasyon deneyimlerinin öznel iyi oluşu nasıl desteklediğini anlamak için bir çerçeve önerilmektedir. Bu çerçeveye göre macera rekreasyonunun özerklik, yeterlik, ilişkili olma ve yarar sağlama temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılanmasının öznel iyi oluşu desteklediği önerilmektedir. Bu çerçeve aynı zamanda macera rekreasyonunda doğa ile teması, öznel iyi oluşu destekleyen önemli bir mekanizma olarak görmektedir. Araştırmanın macera rekreasyonundaki eğlence, turizm ve eğitim gibi farklı yönlerini de değerlendirerek analizi kavramsal çerçeveyi desteklemektedir. Öz Belirleme Kuramı ve iyi oluş gibi psikolojik modellerin, oluşturulan bu teoriyi ilerletmesi ve macera rekreasyonu uygulamasında etkisi eleştirel olarak değerlendirilmiştir.

Lee ve Ewert (2019) ciddi serbest zamana katılımda motivasyonu anlamayı Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirdikleri çalışmalarında kaya tırmanışçılarının bağlılıklarını, kimlik gelişimlerini ve kazanımlarını incelemişlerdir. Motivasyonun bağlılık, kimlik gelişimi ve kazanım üzerinde olumlu etkileri olduğunu görmüşlerdir. Ayrıca Öz Belirleme Kuramı'yla; motivasyonun farklı seviyeleri ve öz belirlemenin, ciddi serbest zaman katılımı açısından nasıl kolaylaştırıcı ya da engelleyici etkileri olduğunu incelemişlerdir. İçsel motivasyonun kişisel ve sosyal kazanımlar açısından olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Joseph ve Southcott (2018), yaşlı insanlar için serbest zamanın anlamlarını inceledikleri çalışmada; Avusturalya'da "line dance" yapan yaşlı bireylerden oluşan bir grubun, düzenli olarak derslere katılmaları durumunda başarılı ve aktif bir yaşlanma gerçekleştirme imkanlarını incelenmiştir. Line dance bireylere fiziksel olarak ve duygusal olarak faydalar sağlamaktadır, aynı zamanda bireyler sosyalleşmektedirler. Bulgulara göre böyle bir gruba derslere katılmak, yaşlı bireyler

için dans ve müziğin birleştiği bir ortamda, aktif, başarılı ve sağlıklı olmalarını, iyi hissetmelerini, sosyal bağlantılar kurabilmelerini ve serbest zamanlarını bir amaç içinde değerlendirmelerini sağlamaktadır.

Chang (2017), yaşlı bireylerde strese karşı serbest zaman sosyal desteği sağlama, sosyal destek alma, serbest zaman öz belirleme ve serbest zaman yeterlik ilişkilerini inceledikleri çalışmada serbest zamanın stresle başa çıkma araştırmalarında ilgi alanı haline gelmesinden yola çıkılmıştır. Toplam 639 yaşlı birey çalışmaya dahil olmuştur. Veriler, serbest zaman sosyal destek (alma ve sağlama), serbest zaman öz belirleme, serbest zaman yeterlik ve stres ölçütlerini ölçmeye yönelik anketler kullanılarak toplanmıştır. Veriler regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuç olarak serbest zaman sosyal desteğinin alınmasının, serbest zaman sosyal desteğinin sağlanmasının, serbest zamanda öz belirlemenin ve serbest zaman yeterliğinin stres ile anlamlı ve negatif olarak ilişkili olduğu ve serbest zaman sosyal desteğinin sağlanmasının, stresin azaltılmasında diğer faktörlere göre daha etkili olduğu görülmüştür.

Hayosh (2017) ciddi serbest zaman bağlılığının, günlük hayattaki stresle baş etmede ne derece etkili olduğunu incelemiştir. İsrail’de düşük refah seviyesine rağmen yaşam doyumunun, yüksek refah seviyeli birçok ülkeden yüksek olması bu çalışmada; günlük hayattaki stresle başa çıkmayla ilişkilendirilmiştir. Bireysel görüşmelerle verilerin toplandığı çalışmada; yoga, seramik, yatçılık gibi ciddi serbest zaman aktivitelerini sürdüren 63 birey günlük hayatlarındaki; ulusal güvenlik, akademik başarı için sosyal baskı, meslek hayatı ya da ülke tüketim politikaları gibi stres yaratan faktörlerle, aktiviteleri sayesinde baş edebildiklerini söylemişlerdir. Serbest zaman motivasyonu; bireysel, sosyal ve değerler şeklinde bölümlendirerek incelenmiştir.

Legg ve ark. (2017) yetişkin rekreasyonel teniste bağlılığın keşfi isimli çalışmalarında; amatör rekreasyonel sporlarda yetişkinler için en önemli şeyin sosyal faydalar olduğunu belirtmişlerdir. Yetişkin katılımcıların deneyimlerini nasıl

algıladıkları ve ne tür spor yönetimi uygulamalarıyla bu faydaların artırılacağı konusunda çalışmaların eksik olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada bir yetişkin rekreasyonel tenis ligi katılımcılarının deneyimleri incelenmiştir. Serbest zaman yönetiminde; hayat boyu özel olarak ya da kamusal olarak, maddi kazanç sağlayarak ya da sağlamayarak oynanabilecek olan tenis belli bir yere sahiptir. Bu çalışma için 21 orta düzeyde yetişkin rekreasyonel tenis ligi katılımcısıyla gerçekleştirilmiş olan bireysel görüşmeler sonucunda sosyal faydalar öne çıkmıştır. Çalışmada bu serbest zaman katılımı sayesinde toplumsal olarak; adalet, rekabet ve bağlılık konularında fayda görüleceği öne sürülmüştür. Spor teorisi açısından çalışmacılara, serbest zaman yoluyla kazanılan toplumsal faydaların bu çalışmayla altının çizilmiş olması sayesinde değerli katkılar sağlanacağı düşünülmüştür.

Robinson ve ark. (2014) çalışmalarında bir grup acemi maraton koşucusunun, uzun mesafe koşan bir topluluğun sosyal dünyasına nasıl daldığını incelemişlerdir. Nitel araştırma yaklaşımıyla tasarlanan çalışma, uzun mesafe koşu topluluğuyla görüşmeleri ve sosyal dünyalarının gözlemlerini içermektedir. Çalışma Avustralya'nın Queensland şehrinde, Gold Coast'ta büyük bir uluslararası maraton etkinliği öncesi üç aylık eğitim döneminde gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemler kullanılarak iki grup izlenmiştir: Birinci grup bir kulüp ile çalışan koşucular, ikinci grup ise bireysel olarak çalışan koşuculardır. Sonuç olarak uzun mesafe koşu topluluğuna dahil olan acemi koşuculardan kulüple çalışmış olanların, topluluk sosyal dünyasındaki değer ve davranışlarla kademeli olarak bütünleştiği görülmüştür.

Rossow-Kimball ve Goodwin (2014) bir huzur evindeki zihinsel engelli yaşlı bireylerin kapsayıcı serbest zaman deneyimlerini incelemişlerdir. Zihinsel engelli dört yaşlı birey, ayrıca 4 yaşlı birey daha ve huzur evi rekreasyon merkezindeki üç personelin serbest zaman deneyimleri, odak grup görüşmeleri ve alan notlarıyla, yorumlayıcı fenomenolojik teknikte incelenmiştir. Öz Belirleme Kuramı çalışmanın kavramsal çerçevesini oluşturmaktadır ve bulguların yorumlanmasını kolaylaştırmıştır. Veriler tematik analiz yöntemiyle analiz edildiğinde üç ana tema ve alt temalar oluşmuştur. Paylaşılan serbest zaman

motivasyonları, daha fazlasını beklemek ve daha fazlasını istemek ana temalardır. Her ne kadar yaşlı bireyler ve rekreasyon merkezi personeli daha kapsayıcı serbest zaman aktivitelerine ihtiyaç duyulduğunu belirtse de, engelli yaşlı bireyler, merkezin kapsayıcı niteliğinden memnuniyet duyduğunu ifade etmişlerdir. Topluluk temelli huzurevinin kapsayıcı niteliğinin zorlukları ve başarıları da tartışılmıştır.

Lamont ve ark. (2014) çok az sayıda araştırmanın ciddi serbest zaman kariyeri üzerindeki negatif etkileri araştırdığından yola çıkarak bu çalışmayı yapmıştır. Çalışmalarında; önemli bir negatif etkiyle karşılaşan amatör atletleri “2012 Ironman Yeni Zelanda Triatlon iptali” ve bu negatif etkilere rağmen etkinliklerine nasıl azimle devam ettiklerini incelemişlerdir. 14 amatör triatloncu ile fenomenolojik desende nitel araştırma yaklaşımında bir araştırma tasarlanmıştır. Verilerin analizine göre önemli bir negatif etkiyle karşılaşmalarına rağmen, katılımcıların ciddi serbest zaman kariyerlerine bağlı kaldıkları ortaya konmuştur. Katılımcılar açık hava sporları etkinliklerinin doğası gereği iptali riskini kabul etmektedirler. Deneyimleri sayesinde riskleri azaltmayı amaçlayan bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirmektedirler. Çalışma sonuç olarak katılımcıların, negatif etkilere rağmen ciddi serbest zaman kariyerlerinde nasıl azimle devam ettikleriyle ilgili 3 önermede bulunmuştur.

1. Etkinlik merkezli ciddi serbest zamanda, etkinliğin iptali durumu eğer serbest zaman katılımına devam edilmek isteniyorsa, azimle devam etmeyi gerektiren ciddi bir negatif etkidir.
2. Deneyimlerken tek başına negatif etkiyle karşılaşmak, kariyeri bırakmaya neden olmaz, ancak azimle devam etme stratejilerinin geliştirilmesini tetikler.
3. Ciddi bir negatif etki karşısında azimle devam edebilmek, başlangıçta bilişsel olarak belirlenmiş stratejileri ardından bu negatif etkinin algılanışına göre davranış stratejileri geliştirmeyi beraberinde getirecektir.

Fairer-Wessels (2013) ciddi serbest zaman katılımcılarında motivasyon ve etkinliğe katılım davranışını Güney Afrika'nın büyük spor etkinliklerinden biri

olan Comrades Maratonu katılımcıları üzerinden incelemiştir. Stebbins'in (1982) 6 karakteristik özelliği ve daha sonra Shipway ve Jones (2007) 'un uzun mesafe koşucuları ile ilgili yapmış oldukları detaylı araştırmalarına ek olarak bu çalışmada teori Maslow'un (1954) "İhtiyaçlar Hiyerarşisi", Murray'in (1938) "İhtiyaçlar Listesi" ve Mead ve Blumer (1969) "Sembolik Etkileşimcilik Yaklaşımı" ile ilişkilendirilmeye çalışılmıştır. Comrades Maratonu'na en az 10 yıldır düzenli olarak katılan 20 katılımcıyla görüşmeler yapılmıştır. Ciddi serbest zaman katılımında motivasyon ve davranışı anlayabilmek için nitel araştırma yaklaşımı kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların etkinlikle güçlü bir özdeşleşme yaşadıkları ve kimlik oluşturdıkları görülmüştür. Ayrıca sosyal kimlik oluşumlarında gruba özel sosyal değerlerin ve alt kültürün etkisinin olduğu görülmüştür. Araştırmanın içsel kısıtlamaları nedeniyle, bu alanda gelecekteki araştırmaların zorunlu olduğu düşünülmüştür.

Shipway ve Holloway (2010) uzun mesafe koşusuyla sağlıklı bir yaşam tarzı yaklaşımını benimsedikleri çalışmalarında spor ve serbest zaman aktivitelerinin hem sağlığa hem de yaşam kalitesine katkıda bulunmasından yola çıkmıştır. Aktif insanların yaşam deneyimleri hakkında nitel araştırmaların yetersizliği söz konusudur, bu nedenle bu çalışmanın amacı belirli bir aktif serbest zaman katılımcısı grubun, "uzun mesafe koşucusu grubunun" deneyimlerinin daha derin bir şekilde anlaşılmasıdır. Ayrıca sağlık ve iyi oluş faydaları sağlayan bu gittikçe popülerleşen aktif serbest zaman katılım türünün bağlantısını vurgulamaktır. Çalışmada spor ve serbest zaman politikaları için olası fırsatlar ve sonuçlar da kısaca incelenmiştir. Uzun mesafe koşusunun obezite, sağlıklı yaşam ve fiziksel iyi oluş konularıyla ilgili devlet hedeflerine olumlu yönde nasıl katkı sağlayabileceğinin örnekleri vurgulanmıştır. Benzer yararların diğer fiziksel aktivite, egzersiz ve spor biçimlerinde de mevcut olduğu ileri sürülmektedir. Uzun mesafe koşucularının sosyal dünyasının doğasını anlayabilmek için nitel araştırma yaklaşımıyla planlanan çalışmada görüşmeler ve gözlemler yapılmış, veriler tematik olarak analiz edilmiştir. Verilerden çıkan ana tema, sağlıklı bir yaşam tarzı benimseme arzusudur. Bu tema dört alt tema ortaya çıkartmıştır. Birincisi benlik saygısını aramanın önemi ve benlik saygısının koşarak onaylanması; ikincisi egzersiz bağımlılığı ile ilişkili bir dizi

olumsuz yönün araştırılması; üçüncüsü, spor ve serbest zaman katılımcıları arasında egzersiz yapma ihtiyacı ve son olarak “koşan vücut” kavramının anlaşılmasıdır. Alan notları ayrıca egzersiz ve fiziksel aktivite ile ilişkili olumsuz yönleri de tanımlamıştır. Sonuç olarak uzun mesafe koşusunun aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası olduğu belirtilmiştir. Ayrıca uzun mesafe koşusunun egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımın artışı kolaylaştıracak, kolay erişilebilme ve eğlenceli olma potansiyeline sahip bir serbest zaman aktivitesi olduğu vurgulanmıştır.

Chatzisarantis ve Hagger (2009) Öz Belirleme Kuramı’na dayanan çalışmalarında; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım niyetlerini ve serbest zamanlarında fiziksel aktivite davranışlarını değiştirmek için okul temelli bir müdahaleyi değerlendirmişlerdir. Çalışmada 5 haftalık bir zaman diliminde 10 okuldan 215 öğrenci üzerinde fiziksel aktiviteye katılımın desteklenmesinin faydası değerlendirilmiştir. Sonuç olarak özerklik destekleyici öğretmenler tarafından yönlendirilen öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye daha eğilimli oldukları ve öğretmenlerce desteklenmeyen öğrencilere göre daha sık etkinliklere katıldıkları görülmüştür. Özerk motivasyon ve niyetler, dışsal müdahalenin fiziksel aktivite davranışı üzerindeki etkilerine aracılık etmektedir. Öz Belirleme Kuramı’nın, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen okul temelli müdahalelerin geliştirilmesi için yararlı bir çerçeve sağladığı sonucuna varılmıştır.

Shipway ve Jones (2007) spor turizmi etkinliklerinde ziyaretçi deneyimlerini ve davranışlarını anlamak konulu çalışmalarını o zamana kadarki spor turizmi araştırmalarındaki tutarlılık, teorik ve deneysel destek eksikliği iddialarından yola çıkarak gerçekleştirmişlerdir. Çalışmalarında “Kıbrıs Uluslararası Dört Gün Mücadelesi” etkinliğine katılan bir grup koşucuyu literatürdeki bu eksiklikleri göz önünde bulundurarak değerlendirmişlerdir. Ciddi serbest zaman ve sosyal kimlik kavramlarından yola çıkılarak bu spor turisti grubunun davranışları tanımlanmış ve açıklanmıştır. Kilit nokta, katılımcıların etkinlik kimliklerine olan bağlılıklarının ve bu kimliği etkinlik boyunca diğer kimliklerden çok daha belirgin oluşunun, etkinliğin

doğası gereği olmasıdır. Bu kimlik oluşumu, grubun kendine özgü değerlerini, koşucuların ciddi kişisel çabalarını, azimle devam edişlerini, elde ettikleri kalıcı faydaları ve bu sosyal dünyayla ilişkili kariyer yapılarını açıklamak için kullanılmıştır.

McDonough ve Crocker (2007) çalışmalarında psikolojik ihtiyaçlar ve duygusal ve davranışsal sonuçlar arasındaki ilişkinin aracı olarak öz belirlenmiş motivasyonu test etmişlerdir. Öz Belirleme Kuramı, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması durumunda, katılımcıların öz belirlenmiş motivasyon türlerini ve daha olumlu sonuçları deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Yetişkin fiziksel aktivite katılımcılarında öz belirlenmiş motivasyonun temel ihtiyaçlarla ilişkisini değerlendiren çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Çalışmada öz belirlenmiş motivasyonun psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmesi ile duygusal ve davranışsal sonuçlar arasındaki ilişkiye aracılık edeceği hipotezi test edilmiştir. 19 ve 83 yaş arası yetişkin 558 dragon bot yarışçısına anket uygulanmıştır. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının giderilmesinin öz belirlenmiş motivasyonla bağlantılı olduğu görülmüştür. Ancak öz belirlenmiş motivasyon, bu ihtiyaçların olumlu ve olumsuz etkileriyle kısmen bağlantılıdır. Bulgular her üç ihtiyacın da yetişkinlere yönelik aktivite motivasyonundaki önemini ortaya koymaktadır. İhtiyaçlar, öz belirleme ve sonuçlar arasındaki ilişkilerin karmaşık olabileceği görülmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunu tercih eden bireylerin deneyimlerini Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde derinlemesine incelemektir. Kuramsal çerçeveye göre bir ciddi serbest zaman aktivitesine katılımın bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına nasıl etki ettiğini anlamak hedeflenmiştir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Serbest zamanda fiziksel aktivitenin; fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarının varlığı bilinmektedir. (Fox, 1999; Hayosh, 2017; Joseph ve Southcott, 2018; Legg ve ark., 2017; Patterson ve Pegg, 2009; ve Penedo ve Dahn, 2005). Bir serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu katılımcılarının ciddi serbest zaman davranışı sergilemesi araştırmacılar için merak konusu olmaktadır (Fairer-Wessels 2013; Hallman ve Wicker, 2012; Lamont ve ark., 2014 ve Shipway ve Jones, 2007). Ciddi serbest zamanda fiziksel aktivite katılımcılarının fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak sağladıkları faydaların incelenmesinde Öz Belirleme Kuramı işlevsel görülmektedir (Moustaka ve ark., 2010, s:269).

Bu araştırmayla Öz Belirleme Kuramı'nın yapı taşları olan özerklik, yeterli ve ilişkili olmak konularında uzun mesafe koşucularının deneyimleri yoluyla davranış nedenleri açıklanmaktadır. Ciddi serbest zaman aktivitelerinin psikolojik ve sosyal açıdan olumlu değişimler sağladığının bilinmesi araştırmanın önemini arttırmaktadır (Hayosh, 2017; Joseph ve Southcott, 2018; Kim ve Park 2018; Legg ve ark., 2017 ve Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2018).

Yerel literatüre psiko-sosyal bir araştırma konusu olarak, ciddi serbest zamanda uzun mesafe koşucularının davranış nedenlerini, nitel araştırma yaklaşımıyla ele alması ile katkı sağlamaktadır. Bu sayede, araştırmayla toplumdaki insanların ciddi serbest zaman aktivitelerine yönelmeleri ile ciddi serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalar anlaşılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlıkları

Araştırma farklı türden uzun mesafe koşu yarışı etkinliklerine katılmış olan 18 yaş üzerindeki katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin pek çok şehrinde

koşu grupları olduğu düşünülürse, araştırma Ankara'daki koşu gruplarına dahil katılımcılarla sınırlı kalmıştır. Ayrıca ciddi serbest zaman aktivitesi olması nedeniyle haftada en az iki gün etkinliğe katılan ve en az iki uzun mesafe koşu yarışı etkinliğine katılmış katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. Veri doygunluğuna ulaşılan kadar görüşmelere devam edilmiştir. Araştırma grubu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul edenlerle sınırlandırılmıştır.

1.7. Etik Prosedür

Araştırma için Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (**Ek-1**). Görüşme öncesi katılımcılar araştırmanın amaçları konusunda araştırmacı tarafından aydınlatıcı şekilde bilgilendirilmiş ve katılım konusunda izinleri alınarak onam formunu imzalamaları beklenmiştir. Katılımcılar gönüllülük esasına göre araştırmaya dahil olmuştur.

1.8. Gizlilik

Kişilere ait tüm bilgilerin toplanma ve depolanma aşamalarında gizlilik ilkesine uyulması konusunda özen gösterilmiştir. Verilerin çözümleme sürecinde bireylerin kimlikleri gizli tutularak kod isimler kullanılmıştır. Aynı zamanda bireylerin dahil olduğu koşu gruplarının isimleri de kod isimlerle temsil edilmiştir.

1.9. Sonuçların Paylaşımı

Araştırmanın sonuçlarının katılımcılarla paylaşılması ile sonuçların kendileri ve diğer insanlar için fayda sağlama amacını taşınmakta olduğu gerçeğini bilmeleri sağlanmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın modeli ve deseni, çalışma grubu, verilerin analizi yer almıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni

Araştırma nitel araştırma yaklaşımında tasarlanmıştır. Bireylerin ciddi serbest zaman aktivitesine katılım süreçlerinde yaşadıkları değişimleri görebilmek ve deneyimlerinin derinlemesine incelenmesini gerçekleştirebilmek amacıyla fenomenoloji (görüngübilim) deseninde planlanmıştır (Creswell, 2018, s:77). Bireylerin deneyimlerini derinlemesine anlamak için seçilen fenomenolojik desen, araştırmanın yorumlayıcı paradigma üzerine temellenmesine neden olmaktadır (Merriam, 2015, s:11). Araştırmada üzerinde durulan “Bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusuna katılım bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılamasına katkı sağlayabilir mi?” sorusuna yanıt bulabilmek için fenomenoloji deseni en uygun desen olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışma grubu, ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşan bireylerden amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Nitel araştırmalarda çoğuluk hakkında genel bir bilgiye ulaşmak yerine, belirli ve özgün olanı derinlemesine anlamak istendiğinden amaçlı bir örneklem seçilebilmektedir (Merriam, 2015, s:215). Koşucuların koştukları mesafeler, katıldıkları yarış türleri ve sayıları ve sosyo-kültürel çevreleri farklı olduğu düşünüldüğünden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Araştırmada örneklem büyüklüğü hesabı yapılmaksızın, veri doygunluğu noktasına ulaşılan kadar veri toplanmaya devam edilmiştir.

Araştırmacı tarafından 18 yaş üzerindeki, Ankara'daki bağımsız koşu gruplarına dahil, haftada en az 2 gün etkinliğe katılan ve en az 2 uzun mesafe koşu yarışı etkinliğine katılmış, 15 kadın, 21 erkek olmak üzere toplamda 36 katılımcıyla bireysel görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ve koşu etkinlikleri hakkında genel bilgiler **Çizelge 2.1.**'de gösterilmiştir.

Çizelge 2.1. Katılımcıların demografik bilgileri

Grup	İsim	Yaş	Eğitim	Meslek	Deneyim	Ant. Gün	Ant. Km	Yarışlar
Doğu	Selin	32	Lisans	Memur	6 Ay	2-3 gün	20 km	21K 42K
Batı	Merve	38	Lisans	Öğretmen	4 Yıl	4 gün	60 km	15K 38K 42K 50K 55K
Doğu	Zeynep	28	Lisans	İlaç Mümessili	3 Ay	2-3 gün	25 km	5K 11K
Rüzgar	Fatma	27	Lisans	Uçak Mühendisi	16 Yıl	3 gün	30-40 km	11K 13K 42K 42K
Doğu	Buket	34	Lisans	Memur	7 Ay	3 gün	20 km	9K 10K 10K 21K
Doğu	Hatice	35	Lisans	Bankacı	5 Ay	3 gün	10 km	9K 10K
Kuzey	Demet	48	Doktora	Öğretim Üyesi	2 Yıl	3 gün	20 km	7K 10K 10K 10K
Güney	Seda	28	Yüksek Lisans	Fizyoterapist	11 Ay	2-3 gün	10 km	15K 21K
Güney	Nil	36	Yüksek Lisans	Öğrenci	4 Yıl	2-3 gün	10-15 km	10K 10K 10K 21K 21K
Güney	Mina	27	Yüksek Lisans	Öğrenci	1,5 Yıl	4 gün	20 km	23K 38K
Güney	Elif	25	Yüksek Lisans	Psikolog	1 Yıl	2 gün	20 km	21K 21K 21K
Güney	Leyla	36	Yüksek Lisans	İdari Personel	2 Yıl	3 gün	40 km	38K 42K
Güney	Gizem	23	Lisans	Öğrenci	4 Yıl	3 gün	30 km	21K 21K 30K 63K
Kuzey	Beren	21	Lisans	Öğrenci	6 Ay	2 gün	10-15 km	4K 5K 5K
Güney	Pınar	26	Lisans	Hemşire	3 Yıl	4 gün	50 km	15K 42K
Doğu	Can	30	Yüksek Lisans	Bilişim Uzmanı	3 Yıl	3 gün	30 km	15K 15K 21K 42K 42K
Doğu	Poyraz	34	Lisans	Proje Uzmanı	5 Yıl	4 Gün	70 km	15K 21K 21K 42K 42K
Doğu	Mert	30	Lisans	Öğrenci	1 Yıl	3-4 gün	40 km	15K 21K 23K 42K 50K
Doğu	Hasan	35	Lisans	Subay	3 Yıl	4 gün	30-40 km	15K 21K 21K 35K 63K
Kuzey	İsmail	38	Lisans	Memur	18 Yıl	3 gün	25 km	5K 11K

Çizelge 2.1. Devam. Katılımcıların demografik bilgileri

Doğu	Yusuf	35	Lisans	Müfettiş	2,5 Yıl	5-6 gün	120-140 km	21K 37K 42K 55K 63K
Doğu	Ömer	34	Yüksek Lisans	Memur	1 Yıl	3-4 gün	80-100 km	21K 23K 55K 119K
Batı	Tayfun	38	Yüksek Lisans	Memur	3 Yıl	6 gün	10-12 km	5K 11K
Kuzey	Mustafa	30	Lisans	Bilgisayar Mühendisi	8 Ay	2 gün	15 km	5K 5K 5K 5K 12K
Doğu	Murat	38	Yüksek Lisans	Eczacı	3 Yıl	3 gün	30 km	21K 38K
Batı	Selim	44	Yüksek Lisans	Pilot	20 Yıl	3 gün	45 km	38K 38K 42K
Güney	Sinan	34	Doktora	Mühendis	5 Yıl	2 gün	30 km	15K 21K 21K 42K
Güney	Osman	31	Lisans	Makine Mühendisi	1,5 Yıl	4 gün	55 km	21K 21K 37K 38K 42K
Rüzgar	Kadir	36	Lisans	Ticaret	24 Yıl	7 gün	100-120 km	250K 250K 250K 250K
Güney	Cüneyt	34	Yüksek Lisans	İK Uzmanı	4 Yıl	6 gün	80 km	42K 42K 42K 42K
Güney	Orhan	47	Lisans	İnşaat Mühendisi	4 Yıl	2 gün	30 km	21K 21K 42K 70K 74K
Güney	Furkan	38	Yüksek Lisans	Mühendis	4 Yıl	2 gün	25 km	35K 38K 38K 63K
Kuzey	Arda	27	Lisans	Futbolcu	1,5 Yıl	2 gün	10-15 km	5K 5K 11K
Güney	Sabri	30	Doktora	Psikolog	1 Yıl	3 gün	15 km	15K 21K
Güney	Cemil	27	Yüksek Lisans	Bilgisayar Mühendisi	3 Yıl	3 gün	30 km	21K 21K 21K

Katılımcılar 21-48 yaş aralığındadır. Genel olarak eğitim seviyeleri oldukça yüksektir ve refah seviyelerini orta ve üzerinde tutacak iyi işlere sahiptirler. Koşu deneyimleri 3 ay ile 24 yıl arasında değişmektedir. Haftalık olarak en az 2 gün ve en fazla her gün olmak üzere katılımcılar kendi bireysel düzenleri doğrultusunda etkinliklere katılım göstermektedirler.

Araştırma için Ankara'daki bağımsız koşu gruplarıyla sosyal medya üzerinden bağlantı kurulmuştur. Bunlar; çalışmamızda etik prosedüre uygunluk açısından Doğu, Batı, Kuzey, Güney ve Rüzgar isimleriyle temsil edilmiş 5 farklı topluluktur. Koşu grupları sosyal medya hesaplarını aktif olarak kullanmaktadırlar ve haftalık olarak düzenledikleri etkinlikleri sosyal medya hesapları üzerinden ilan etmektedirler. Grupların sosyal medya hesaplarındaki takipçi sayıları 1800 ile 7400 kişi arasında değişmektedir. Katılımcılarla etkinlik öncesi ya da sonrası görüşmelerin

sağlanması için öncelikle sosyal medya üzerinden bağlantıya geçilerek, araştırma hakkında kendilerine ön bilgi verilmiş ve kendilerinden randevu alınmıştır. Ardından etkinlik öncesi ya da sonrası uygun kişilerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Genellikle haftada iki gün Anıttepe Yaşam Boyu Koşu Parkuru, Çayyolu ve Eymir Gölü çevresinde etkinlik yapmaktadırlar. Etkinlik yeri grup üyelerinin tercihlerine göre değişiklik göstermektedir. Koşu takvimlerinde yer alan yarış hedeflerine göre daha fazla ya da daha az etkinlik yapmaları da söz konusudur. Koşu grupları istekli herkesin katılımına açıktır. Grup üyeleri her yıl açıklanan özel ya da resmi etkinlik takvimleri doğrultusunda tercih ettikleri uzun mesafe yarışlarına bireysel ve bağımsız şekilde katılmaktadırlar. Bu yarışlar; maraton (42,2 km), yarı maraton (21,1 km), ultra maraton olmak üzere 5 kilometreden 100 kilometre ve üzerine değişen geniş bir aralıkta, farklı uzunluklarda olabilmektedirler.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan katılımcılar, serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusuna her hafta düzenli olarak azimle devam etmektedirler. Katılmış oldukları uzun mesafe koşu yarışı etkinlikleri sayesinde zaman içerisinde performanslarında kat ettikleri ilerlemeyle kendilerine bir kariyer elde etme imkanına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu kariyeri elde edebilmek için düzenli ve yoğun şekilde azimle çalışarak, becerilerini geliştirmek için çaba sarf etmektedirler. Bu çabaları karşılıksız kalmamakta hem sosyal hem de bireysel açıdan çeşitli kalıcı kazanımlar elde edebilmektedirler. Ayrıca koşu grupları olarak kendilerine ait bir sosyal çevreleri oluşmakta, bu sosyal çevrede kendilerine özgü değerlere sahip olmaktadır. Tüm bunlar da zaman içerisinde gelişen çekici sosyal ve kişisel kimliğe sahip olmalarını sağlamaktadır. Bütün bu özelliklerinden dolayı katılımcıların ciddi serbest zamanın 6 kriterine uygun oldukları görülmüştür (Stebbins, 2018).

2.3. Araştırmanın Yapıldığı Ortam ve Özellikleri

Çalışma grubunun etkinlik yaptığı yerler olan Anıttepe Yaşam Boyu Koşu Parkuru, Çayyolu ve Eymir Gölü çevresinde, etkinlik öncesi ya da sonrası zamanlarda etkinlik alanına yakın konumlarda yer alan kafe gibi konforlu ve sakin ortamlarda araştırmacı katılımcılarla görüşmeleri gerçekleştirmiştir.

Anıttepe Yaşam Boyu Koşu Parkurunun arka sokağında yer alan simit konseptli kafe genelde grupların koşu sonrası çay içip, bir şeyler atıştırıp, sohbet ettikleri uğrak bir mekandır. Aynı zamanda Anıttepe'ye çok yakında Beşevler'de pek çok kafe vardır. Gruplar zaman zaman buralarda da vakit geçirebilmektedir. Bazı etkinlik günlerinde koşu sonrası bu mekanlarda doğum günü olan bir grup arkadaşlarının pasta keserek doğum günlerini kutlayabildikleri gibi, grup arkadaşlarından biri ilk kez yarı maraton koşunca ya da maraton koşunca bu durumu da kutlayabilmektedirler.

Eymir Gölü ve Eymir Ormanı koşu gruplarının özellikle hafta sonu erken saatlerde tercih ettikleri etkinlik mekanlarıdır. Sakin ve doğa ile iç içe olmak için şehir halkının da sıklıkla tercih ettiği sayılı mekanlardandır. Şehir halkı göl çevresini bisiklet kiralayarak da turlayabilmektedir. Özellikle hafta sonları oldukça kalabalıklaşan doğal bir ortamdır. Koşu grupları açısından da erken saatlerde gerçekleştirilen etkinlikler yine sonrasında yakın bir mekana geçilip kahvaltı yapılması ya da kahve içilmesi ile devam edebilmektedir.

Çayyolu koşusu ise şehir içi koşu şeklinde gerçekleştirmektedir. Grubun Çayyolu'nda bir alışveriş merkezi önünde toplanıp ısınarak başlayan etkinlik belirlenmiş rotalar doğrultusunda koşuların gerçekleşmesiyle sürmektedir. Koşu bitiminde yine aynı alışveriş merkezine yakın bir kafede katılımcılar etkinlik sonrası vakitlerini geçirebilmektedirler. Katılımcıların tercihleri doğrultusunda civarda yemeğe de ya da bir şeyler içmeye de gidilebilmektedir.

2.4. Araştırmacının Araştırmadaki Rolü

Araştırmacı, çalışma grubunun etkinliklerine dahil olarak katılımlı gözlemler gerçekleştirmiştir. Onların bakış açılarını anlamaya çalışmış ve deneyimlerine tanıklık etmiştir. Araştırma süreci boyunca koşu gruplarıyla hem haftalık düzenledikleri etkinlik öncelerinde hem de etkinlik sonlarında vakit geçirerek araştırmacı kimliğiyle sosyal ortamlarına dahil olmuştur.

Katılımcıların güvenini kazanarak, onlarla araştırma süreci boyunca samimi diyaloglar kurmaya çalışmıştır. Onlarla zaman zaman beraber koşmuş, beraber kahve içmiş beraber yemek yemiştir (Ekiz, 2009). Grup üyelerinden birinin doğum günü kutlandığı zamanlarda ya da bir başarılarını kutlarlarken onların hem içerisinde bulunmuş hem de araştırmacı kimliğiyle gözlemlerine devam ederek alan notları tutmuştur.

Görüşmeler etkinlikten önce uygun olduğunu bildirmiş katılımcılarla, koşu etkinliğine yakın konumdaki kafe gibi mekanlarda gerçekleştirildiği gibi, etkinlik sonrasına randevu veren katılımcılarla yine grup üyelerinin de içinde bulunduğu etkinlik sonrasını değerlendirdikleri kafe gibi mekanlarda konforlu şekilde gerçekleştirilmiştir.

Farklı gruplara farklı günlerde düzenledikleri etkinliklerine katılarak dahil olmuştur ancak etkinlik günlerinin çakıştığı durumlarda bir hafta bir gruba bir hafta diğer bir gruba dahil olmuştur. Bazı gruplarda katılımcı sayısının çokluğuna bağlı olarak bir sirkülasyon söz konusu olduğundan katılımcıları genel olarak belli olan gruplarla gerçekleştirebileceği maksimum görüşmeyi tamamladıktan sonra diğer gruplara geçerek araştırmayı sürdürmüştür.

2.5. Veri Toplama Aracı

Araştırmada, katılımcıların deneyimlerine doğrudan ulaşabilmek ve bakış açılarını derinden inceleyebilmek açısından bireysel görüşmeler yapılmıştır. Bireysel görüşmeler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Merriam, 2015, s:87). Araştırmada katılımcılardan kişisel bilgi formu doldurmaları istenmiştir.

Araştırmacı katılımlı gözlemler ile alan notları tutmuştur. Katılımlı gözlemin amacı, araştırma alanını, çalışma grubunu ve gözlemlenen diğer şeyleri anlamlandırarak, gözlemlenen bireylerin bakış açısıyla aktarabilmektir. Alan notları; araştırma alanının fiziksel özelliklerini, nasıl kullanıldığını, çalışma grubunun alandaki dağılımını, alanda gözlemlenenleri ve çalışma grubunun konuşmalarını içermektedir (Patton, 2002a).

Görüşme soruları hazırlanmadan önce, araştırmanın amacından yola çıkılarak, konuyla alakalı bazı araştırmalar incelenmiştir (Chatzisarantis ve Hagger, 2009; Fairer-Wessels, 2013; Gilenstam ve ark., 2007; Lamont ve ark., 2014; Legg ve ark., 2017; McDonough ve Crocker, 2007; Öztürk ve Koca, 2017; Rossow-Kimball ve Goodwin, 2014; Roster, 2007; Robinson ve ark., 2014; Shipway ve Holloway, 2010 ve Shipway ve Jones, 2007). Ayrıca rekreasyon alanında çalışan iki uzmanının da görüşleri alınmış ve yarı yapılandırılmış görüşme formu soruları oluşturulmuştur. Kavramsal çerçeve doğrultusunda soruların sınıflandırılması sağlanmıştır. Sorulardan bazıları ise şöyledir:

- İyi bir koşucuyu nasıl tanımlarsınız?
- Koşu sizin için hayatınızda nerededir ve ne ifade etmektedir?
- Koşucu arkadaşlarınızla ilgili ne düşünüyorsunuz?
- Koşu deneyimlerinizden paylaşabileceğiniz unutulmaz anılarınız var mı? Paylaşmak ister misiniz?

Katılımcılardan kişisel bilgi formunda ise yaş, meslek, eğitim durumu, ne kadar zamandır koşuyor, hangi koşu grubuna dahil, aktif olarak hazırlandığı bir yarış var mı, hangi yarışlara hangi tarihlerde katılım göstermiş, antrenman düzeni nasıl gibi soruları cevaplamaları beklenmiştir.

Veriler 6 ay boyunca, katılımlı gözlemler ve bireysel görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Verilerin toplanma sürecinin denk geldiği kış aylarında bile katılımcıların etkinliklerini ihmal etmeyişi araştırmacının alan notlarında sıkça yer almıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler ortalama 26 dakika sürmüştür.

2.6. Verilerin Analizi

Görüşme ses kayıtları bilgisayar ortamında yazıya dökülerek incelenmiştir. Verilerin analizinde tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Braun ve Clarke'ın (2006) ortaya koyduğu tematik analizde verilerin temalara ayrılması esnasında daha esnek ve geniş bir perspektiften bakılmaktadır.

Tematik analiz altı aşamada gerçekleştirilmektedir. Bunlar; araştırmacının verilerle yakınlık kurması, başlangıç kodlarının oluşturulması, temaların aranması, potansiyel temaların incelenmesi, temaların adlandırılması ve raporun üretilmesi şeklindedir (Braun ve Clarke, 2012). Araştırmada kuramsal olarak belirlenmiş ana temaların yanı sıra alt temaların da bulgular arasında yerini alması, psikolojik yönleri bulunan bir araştırma için; daha detaylı, derinlemesine ve çok yönlü sonuçların alınacağı ön görüldüğünden gerekli bulunmuştur, bu nedenle de tematik analizden faydalanılmıştır.

Tematik analiz sonucu oluşan kodların, alt temaların ve ana temaların ikinci kez kontrol edilmesi için alan notlarından faydalanılmıştır. Temalara ayrılmış

verilerin daha sonra bir ağ haritası uygulaması ile ilişki şemaları oluşturulmuştur (Graph Commons, 2019). Bu ilişki şemaları sayesinde temaların kapsamı daha detaylı şekilde görülebilmektedir.

2.7. Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmanın konusuna uygun olarak koşucuların deneyimlerini derinlemesine inceleyebilmek amacıyla nitel araştırma yaklaşımı seçilmiştir. Araştırmada iç geçerlik; üçgenleme, veri toplama sürecinde yeterli ve uygun katılım, araştırmacının duruşu ve uzman incelemesi gibi stratejiler ile sağlanmaya çalışılmıştır (Merriam, 2015). Veri üçgenlemesi; gözlemler, bireysel görüşmeler ve alan notları aracılığıyla gerçekleşmiştir (Denzin, 1978). Beş ayrı grupta görüşmelerin gerçekleştirilmesi, çalışma grubunun daha geniş bir alanda dağılımını sağlayarak çeşitlilik sağlamaktadır (Merriam, 2015, s:221). Araştırmacı, çalışma grubuyla uzun süre vakit geçirmiştir ve çalışma grubuna araştırmacı kimliğiyle dahil olmuştur (Patton, 2002b). Her bir katılımcıyla özenle görüşmeleri gerçekleştirmiştir. Araştırma sürecinde etik kurallar konusundaki hassasiyetini korumuş ve katılımcıların güvenliğini kazanarak dürüst yanıtlara ulaşmayı hedeflemiştir (Lincoln, 1995). Uzman incelemesi ise, danışmanın araştırmacıyla verilerin kalite ve tutarlılığını düzenli olarak yapılan toplantılarla kontrolüyle gerçekleşmiştir.

Dış geçerlik bir araştırmada elde edilen sonuçların farklı durumlara ne derece uygulanabilirliği ile ilgilidir. Bu durum da araştırmanın genellenebilirliği ile alakalıdır. Ancak nitel araştırmalarda genellenebilirlik değil, belirli ve özgün bir durumun derinlemesine anlaşılması önemli görülmektedir (Merriam, 2015). Dış geçerliğin sağlanabilmesi için de araştırmamızda tesadüfî olmayan amaçlı bir örnekleme seçilmiştir.

Nitel araştırmalarda elde edilmiş olan verilerin güvenirlilik analizinde Miles ve Huberman (1994) tarafından geliştirilmiş olan $(P \text{ (güvenirlilik yüzdesi)}) = [Na \text{ (görüş}$

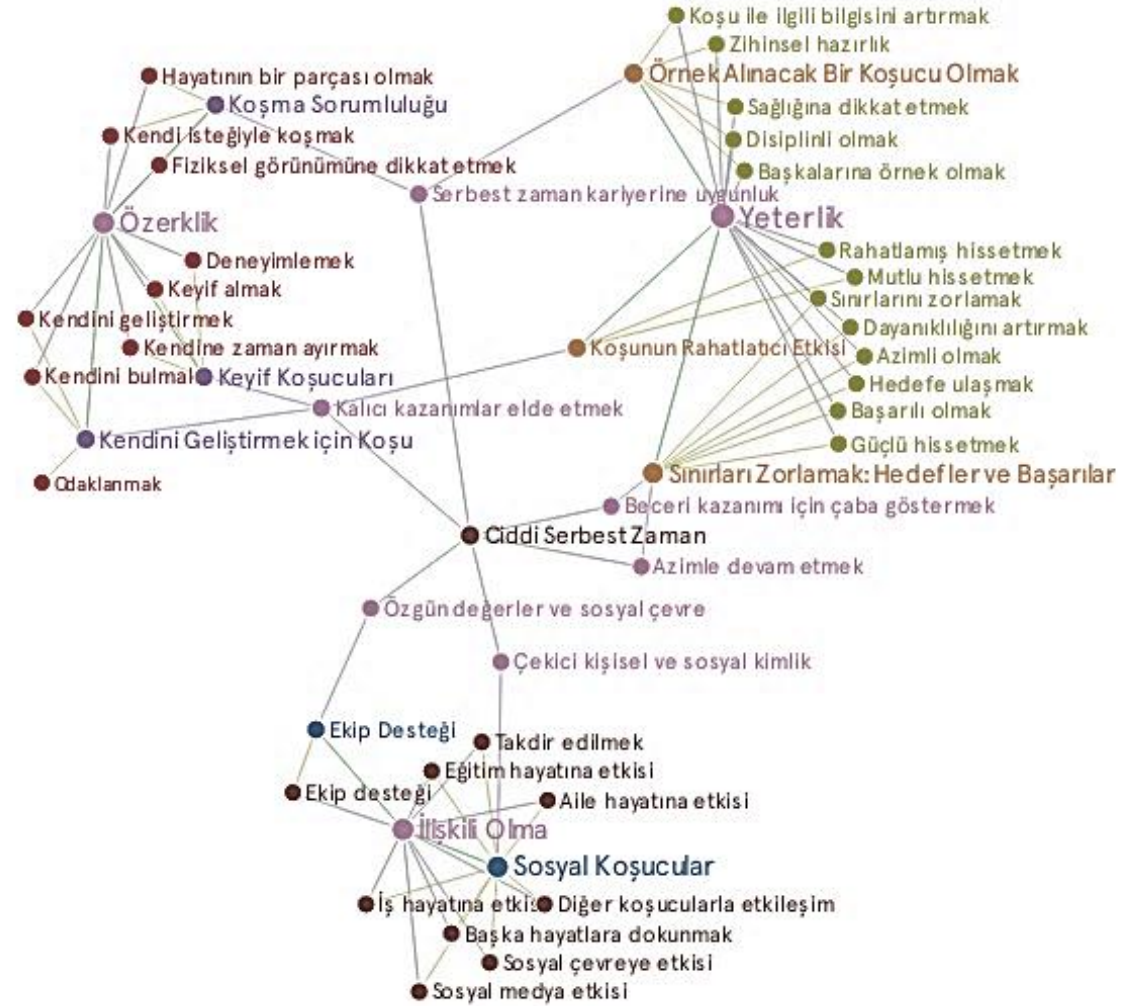
$$\frac{\text{birliği}}{\text{Na (göruş birliği) + Nd (göruş ayrılığı)}} \times 100$$
 formül kullanılabilmektedir. Bu formüle göre güvenirlilik yüzdesinin %70'in üzerinde olması güvenirliliğin sağlandığını göstermektedir (Miles ve Huberman, 1994). Güvenirlilik analizi için elde edilmiş olan veriler Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden iki uzmanın görüşüne sunulmuştur ve güvenirlilik %88 olarak bulunmuştur.

Nitel araştırmalarda güvenirlilik; ulaşılan sonuçların toplanan verilerle tutarlılığı ile değerlendirilebilmektedir (Merriam, 2015). Araştırmanın nasıl gerçekteştirildiği ve verilerin nasıl analiz edildiğinin detaylı anlatımıyla gerçekteştirilen denetleme tekniği ile ve üçgenleme, uzman incelemesi, araştırmacının konumu gibi stratejiler ile iç geçerlik sağlanabildiği gibi güvenirlilik de sağlanmaktadır. Tüm bu nitel araştırmalarda inandırıcılık stratejileri yoluyla araştırmanın geçerlik ve güvenirliliği sağlanmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmada ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunu tercih eden bireyler benzer görüşler sunmuşlardır. Katılımcıların görüşleri ve yapılan gözlemler sonucu Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel kavramlarına göre temalar oluşturulmuştur. İlk tema “Özerk Kararlar: Hayatın Bir Parçası Olarak Koşu” ikinci tema “Yeterlik İhtiyacı: Serbest Zamanın Değişen Anlamı” ve üçüncü tema “İlişkili Olma: Sosyal Çevrenin Yeniden İnşası” olmuştur. Araştırmanın kuramsal çerçevesine göre elde edilmiş olan bulguların ilişkiler şeması **Şekil 3.1.** ile gösterilmiştir.





Şekil 3.1. Kuramsal çerçeve doğrultusunda oluşturulmuş temalara ilişkin ağ şeması

3.1. Özerk Kararlar: Hayatın Bir Parçası Olarak Koşu

İlk temada katılımcıların koşu konusundaki özerk kararları incelenmiştir. Bireysel görüşmeler esnasında katılımcılara yöneltilmiş olan özerk karar alışlarını anlamaya yönelik olan soruların yanıtları sonucu bu tema oluşmuştur. Bu tema “Koşma Sorumluluğu”, “Kendini Geliştirmek için Koşu” ve “Keyif Koşucuları” olmak üzere 3 alt temaya sahiptir. Bu tema altında incelenmiş olan verilerin ilişkiler şeması Şekil 3.2. ile gösterilmiştir.



Şekil 3.2. Özerk kararlar: Hayatın bir parçası olarak koşu temasına ilişkin ağ şeması

Katılımcılar koşuya başlamalarına en çok kendi isteklerinin neden olduğunu belirtmişlerdir. Koşuya başlamada ikinci önemli etken arkadaş ortamı olurken üçüncü sırada ise sosyal medyanın etkisi gelmektedir. Katılımcılar koşunun hayatlarında sağlıklı olmak için bir sorumluluk olduğunu vurgulamışlardır. Hayatları boyunca koşmak istediklerini ve bunun kendileri için yaptıkları iyi bir şey olduğunu belirtmişlerdir. Özerk kararları doğrultusunda, kendi en iyi performanslarını sergileyene kadar kendilerini geliştirmek istedikleri görülmüştür. Katılımcılar koşudan beklentileri konusunda “keyif aldığım için koşuyorum” ifadesini sıkça dile getirmişlerdir. Maddi bir beklentilerinin olmayışı, kimse için değil sadece kendileri için ama bunu bir sorumluluk olarak görerek koşuyor olmaları, koşuyla özerklik ihtiyaçlarını karşıladıklarını göstermiştir.

3.1.1. Koşma Sorumluluğu

Katılımcılara koşunun hayatlarındaki yeri sorulduğunda, çok önemli bir yerde olduğundan ve hayatlarının ayrılmaz bir parçası olduğundan bahsetmişlerdir. Katılımcıların büyük çoğunluğu koşmaya ömür boyu devam etmek istediğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların neredeyse tamamı bir koşu etkinliğine katılamadığı durumda kendini rahatsız hissettiğini ve bu hatta duruma üzüldüğünü ifade etmiştir. Koşunun hayatındaki yerini ve önemini Seda (yaş 28) şu sözlerle ifade etmiştir:

“Hayatımda önemli bir yerde mesela Çarşamba akşamları buraya geliyorum. Yeri geliyor sevgilimle buluşmuyorum buraya geliyorum ya da ailemle vakit geçirmiyorum. Pazar günü sabah kimse kimseyi erken uyandıramaz mesela ama kalkıp Eymir’e koşuya gidiyoruz, sekizi çeyrek geçe...”

Seda’nın öncelik sıralamasında koşuyu zaman zaman ailesinden önceye koyduğu ayrıca koşunun onda tatil sabahı erken kalkma sorumluluğu yarattığı görülmektedir. Buna ek olarak Fatma (yaş 27):

“Çok önemli bir yerde, bir aile kurmak nasıl önemliyse, arkadaşlarla bir şeyler yapmak nasıl önemliyse benim için de koşabilmek bu kadar önemli. Bu yüzden sakatlık moralimi çok bozuyor çünkü benim kendim için en kolay kaçış belki çözüm yolum olabilir. Kendimi özgür hissettiğim yer diyebilirim.”

Fatma burada aile ve arkadaş kavramlarıyla koşuyu aynı önem derecesinde gördüğünü ifade etmiştir. Ayrıca koşunun kendisine özel bir alan yaratmasından ve kendisine özel bir rahatlama aracı olduğundan bahsetmiştir, bu da özerkliğiyle doğrudan ilgilidir. Poyraz (yaş 34) ise iş seçimlerini bile koşuya göre yaptığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Koşu hayatımın merkezinde, ben koşuya göre bir hayat planı çizmiş hatta iş seçimlerimi de buna göre yapmış bir insanım. Çalışma saatlerinin benim programıma uyabileceği, şehir merkezine daha yakın işleri tercih ediyorum.”

Poyraz’ın hayatında koşu, iş sorumluluğundan önce gelmektedir. Bu görüşe benzer olarak Yusuf (yaş 35):

“Boş zamanlarımda çalışıyorum, işten çıktıktan sonra koşuyorum, koşu hayatımın büyük bir yerini kaplıyor. Evden dışarı çıkıyorsam iş hariç, ya koşu için ya da arkadaşlarımla buluşmak için çıkıyorum. Koşmadığım zaman huzursuz hissediyorum. Ailem Denizli’de, 1 hafta yanlarına gittiğim zaman 3 gün koşamayım 4. gün geldiğimi bilirim yani. Orada parkur yok ekipman yok. İnsanın rutin olarak yaptığı şeyler vardır mesela öğrenciyseniz vize haftası ders çalışmadığınızda nasıl hissedersiniz, öyle bir his oluyor.” ifadesiyle koşuya karşı hissettiği sorumluluğu açıkça ortaya koymuştur. İşini bir serbest zaman aktivitesi olarak nitelendirirken koşuyu ailesinin yanından ayrılarak ya da tatilini bitirerek kendi ifadesiyle bir öğrencinin vize sorumluluğu gibi önemli gördüğünü belirtmektedir. Bu görüşü özerk olarak kendisine yarattığı koşu sorumluluğunu göstermektedir. Bu görüşlere ek olarak Mina (yaş 27) da koşunun hayatındaki yerini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Bayağı yer kaplıyor çünkü birçok şeyimi buna göre ayarlıyorum. Pazar sabahı antrenmanım varsa cumartesi akşamları daha dikkatli seçiyorum planlarımı, yeme düzenimi... Koşuya göre ayarlıyorum hayatımı ama tabii ki kendimi kısıtlamadan, başka şeylerden ödün vermeden. Başlarken mental olarak kötü bir noktada olduğum için yeri çok büyük, beni bayağı depresif bir noktadan kurtardığı için. Hayatımdan hiç çıkmayacağına inandığım bir yerde.”

Mina özerk olarak yarattığı koşma sorumluluğu doğrultusunda koşudan önceki günlerde yediğine ve içtiğine bile dikkat etmektedir. Koşuya onu zor bir dönemden kurtarması nedeniyle oldukça bağlıdır ve hayatı boyunca koşmak istediğini belirtmektedir.

Katılımcılar için koşuya karşı duydukları sorumluluk, herhangi bir etkinliğe katılamadıkları durumlarda duydukları rahatsızlık duygusuyla sonuçlanmaktadır. Hasan (yaş 35) etkinliklere katılmaması durumunda hem geri kalacağını düşünmekte hem de arkadaşlarından ayrı kalacağı için gruptan kopma tedirginliği yaşamaktadır. Hasan rahatsızlığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Hem geri kaldığımı hissetmeye başlıyorum veya onu yapmadığım zaman geriye de gittiğimi görüyorum zaten. Mesela 10 gün ara versen bile o seni bayağı geri götürüyor. Bir de arkadaşlarımdan gitmiş olması ve benim katılamamış olmam, o gruptan kopmuş ya da onlarla o anda konuşamıyor olmak da olumsuz bir etki yaratıyor. Sevdiğin kişilerle birlikte olmak istiyorsun. Örneğin tüm ailen tatile çıkmış ama sen gidememişsin gibi.”

Hasan ayrıca aile kavramıyla koşu grubu arkadaşlığı kavramını benzer önemde gördüğünü de ifade etmektedir. Leyla (yaş 36) da koşu arkadaşlarının olduğu etkinlikte bulunamazsa hissettiği üzüntüyü şu sözlerle ifade etmiştir:

“Giden arkadaşlarımdan sosyal medya sayfalarından videolarına, fotoğraflarına bakıyorum. Neden ben orada değilim diye soruyorum kendime bazen. Gitmediğim yarışlarda böyle oluyor. Gitseydim güzel olur diyorum aslında.”

Sakatlandığım dönemde de koşamadığım için çok üzülmüştüm. Eksik hissetmişim kendimi yani. Antrenmana katılmadığımda da rahatsız oluyorum. Devamsızlık yapmayı sevmiyorum hiç de yapmadım.”

Leyla da koşuya duyduğu sorumluluğu bir öğrenci sorumluluğu gibi “devamsızlık yapmamak” olarak nitelendirmektedir. Mustafa (yaş 30) ise koşuyu yerine başka bir şey koyamayacağı bir önemde görmektedir, düzeni bozulduğunda duyduğu üzüntüyü şu sözlerle ifade etmiştir:

“Yarışlara daha zaman varsa sıkıntı olmuyor da yaklaştığında sıkıntı oluyor. Haftaya yarışım var ben bugün antrenman yapmadım diyebiliyorsun. Düzenin bozulduğu zaman da biraz alt üst olabiliyorsun. Çarşamba akşamı ve Pazar sabahını hep koşuya ayırdık biz. Gitmediğimiz zaman boş kalıyoruz, bir şey uyduramıyorsun onun yerine, evde boş boş oturuyorsun, üzüyor yani programları kaçırmak.”

Fatma ise bir etkinliğe katılamadığı durumdaki derin üzüntüsünü ve bulduğu çözüm yolunu şu sözle ifade etmiştir:

“İçim gidiyor, üzüliyorum, keşke ben de yapsam diyorum, hasret çekiyorum. Bir an önce koşmak için sabırsızlanıyorum. Mesela sakatlık sürecimde Kapadokya’da yarışta gönüllü görevli oldum. Koşamasam da o ortamda bulunmanın yollarını arıyorum.”

Fatma koşamadığı durumlarda bile, koşudan uzak kalamadığını ve özerk davranış biçimi olarak mutlaka etkinliğin içerisinde olmak için bir yol bulabildiğini ifade etmiştir.

Katılımcılar koşuya karşı sadece kendi istekleri nedeniyle duydukları sorumlulukla, kendilerine özel bir alanda kendi istedikleri aktiviteyi yaparak özerklik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Ancak özerklik ihtiyaçlarını karşılarken hayattaki diğer önceliklerini (aileleri, işleri ve sağlıkları gibi) geri plana atabildikleri görülmüştür. Bu durumda özerklik ihtiyaçlarını karşılarken kişiden kişiye

değişebilmekle beraber koşuya karşı farklı derecelerde bağımlılık duymalarının da söz konusu olduğu görülmüştür.

3.1.2. Kendini Geliştirmek için Koşu

Katılımcılara bir insanın neden koşması gerektiği sorulduğunda ve kendilerinin de neden koştukları anlaşılmaya çalışıldığında en çok sağlıklı olmak ve fit kalmak için ifadelerini kullanmışlardır. Bu konuda Nil (yaş 36):

“Her şeyden önce sağlıklı olmak için bence. İyi hissetmek için, ağırlıklarından kurtulmuş gibi oluyor insan böyle koşunca hem zihnen hem de fiziksel olarak zayıflıyorsun. Sıkıntılardan kurtulmuş oluyorsun”.

Buna ek olarak Tayfun (yaş 38) da:

“Sağlığı için, hem ruhsal hem bedensel sağlığı için koşmalı bu zaten tüm her şeyin çözümü, deşarj olma psikolojik olarak. Siz hareket etmek için dizayn edilmiş bir canlısınız. Ne yese de zayıflasak değil de nasıl hareket etsek de zayıflasak diye düşünmeleri gerekli.”

Katılımcılara koşudan beklentilerinin ne olduğu sorulduğunda ise en çok “kendimi geliştirebilmek” cevabı alınmıştır. Bu konuda Mina öncelikle koşu sürecinde kendisinde değiştirmek istediği şeylerle kendini nasıl geliştirmek istediğini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Başladığımda çok iyi bir modda değildim ama başladığım zaman birazcık diğer koşan insanlarla yarıştığımı fark ettim. O yüzden beklentim, kendimle yarışmayı öğrenmeliyim, kendimi geliştirmeyi öğrenmeliyimdir. Yarışlar mental olarak çok zorlayıcı şeyler, yarışlarda yalnız kalmayı ve yine de kendimi zorlamayı

başarmalıyım. Şu anda da bu konuda gelişmekteyim. Yanımda kimse olmadığı halde kendi kendimi motive edebilmek benim içi önemli.”

Mina yarışlarda yalnız olduğu için motivasyon konusunda zorluk yaşasa da bunları kendini geliştirerek aşmak istediğini belirtmiştir. Selim (yaş 44) ise koşudan beklentilerinin nasıl bir değişim yaşadığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Dünyanın %1’i maraton koşabiliyor, ben de oraya girer miyim diye düşünmüştüm. Böyle bir hedefim vardı, rahat rahat da bir maraton koştum. Şimdi hedefleri geliştirerek devam ediyorum daha uzun mesafeleri ultra trailları hedefledim. Efes’te 55K, Kasım ayında da Bodrum’da 100K koşmak istiyorum. Bunlarla ilgili de antrenman programımı bilimsel bir çerçevede hazırlamak istiyorum.”

Selim koşu ile ilgili geliştirdiği hedeflerini teknik olarak da doğru şekilde gerçekleştirmek istemektedir. Elif (yaş 25) de koşu ile ilgili hedeflerinin süreçte nasıl geliştiğini şöyle belirtmiştir:

“Benim için 5K bir hayaldi sonra ‘10K nasıl koşuyorlar ya’ idi 21K imkansızdı. 3 kere 21K koştum. 4 kere 15K koştum. Artık yetmemeye başladı ve şu anda hedefim ilk kez maratonumu Ekim ayında Amsterdam’da koşmayı düşünüyorum. Yazımı biraz daha maratona göre planlayarak geçirmek istiyorum aslında. Gelişiyorsun yani zamanla.”

Elif koyulan hedeflerin başarıldıkça yenilerinin konulması sayesinde gelişimin sürekli olduğundan bahsetmiştir. Ayrıca hedeflerini başardıkça daha fazlasını başarmak istediğini belirtmiştir. Poyraz ise bir amatör olarak hedeflerin niteliğinin gerçekçi olması gerektiğini düşündüğünü şöyle ifade etmiştir:

“Bizim gibi amatör sporcuların beklentisi kendi sınırlarını geliştirmek olabilir. Çok iyi performanslar ortaya koyabilirsiniz ama bir sporcu gibi çalışmadığınız ve beslenmediğiniz için kendi gelişiminiz doğrultusunda ancak

hedefler konulabilir. Bir maratonu kazanmak gibi bir hayalin içine girmek bizim gibi amatör sporcu klasmanındaki insanlar için çok gerçekçi değil. Kendi sürelerimizi, 10K'yı 50 dakikada koşuyorsak onu 49 dakikalara çekebilmek bence bizim için büyük bir başarı.”

Poyraz, 1 dakika bile kendini geliştirmenin kendileri için ne kadar önemli olduğunu vurgulamıştır. Katılımcılar kendilerini dışarıdan hiçbir beklenti, baskı ya da zorunluluk olmaksızın tamamen kendi özerklik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde geliştirmek istemektedirler.

3.1.3. Keyif Koşucuları

Katılımcılara koşu esnasında dışarıdan bakan bir gözün onları nasıl gördüğü ile ilgili sorular yöneltildiğinde en çok keyif alarak koştuklarının görülmesinin onlar için önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda Gizem (yaş 23) koşarken nasıl görüldüğünü düşündüğünü şöyle ifade etmiştir:

“Beni koşarken mutsuz, acı çekiyor olarak görüyor olabilir. Aslında mutlu oluyorum ama her zaman onu gösteremiyorum. Koşarken başka bir şey düşünmene gerek yok aslında.”

Gizem aslında koşarken dışarıdan nasıl görüldüğünün çok da önemli olmadığını belirtmiştir. Demet (yaş 48) de koşarken nasıl görüldüğünü şöyle ifade etmiştir:

“Mutlu diyebilirim aslında çünkü gerçekten o yüzümdeki mutluluk ifadesini insanlar gördüklerini söylüyorlar. Bu işi severek yaptığımı anlıyorlar.”

Hasan ise dışarıdan bakan gözlerin koşucu ve koşucu olmayan olarak ikiye ayrıldığını şöyle ifade etmiştir:

“Koşucuysa iyi bir gözle görüyor. Koşucu değilse genelde ‘manyak bunlar’ falan gibi tepkiler alıyorum. Şuna şaşırıyor olabilirler, çok katı bir antrenman planım yok keyif almaya çalışıyorum çünkü işkenceye dönmesin istiyorum. Çok katı antrenman yapmadığım halde iyi koştuğum için bazen ‘bravo, bayağı iyisin’ gibi şeyler geliyor. Hiçbir zaman profesyonel kategorisinde değiliz. Sadece beklenenin biraz üstünde performans gösteriyorum belki.”

Hasan koşucu olmayanların, performansı karşısındaki şaşkınlığını ifade etmektedir. Koşuyu keyif almak için yaptığını bu nedenle de kendisini çok fazla zorlamak istemediğini ancak yine de iyi bir performans gösterdiğini belirtmiştir. Hasan koşma nedeninin anlaşılmadığını şu sözleriyle de desteklemektedir:

“Dışarıdan, koşuyla hiç alakası olmayan kişiler de ‘niye bu kadar koşuyorsun, amacın ne, deli misin’ gibi fikirler söylüyorlar ama imrenen de oluyor aslında, yapmak isteyip gözünde büyüdüğü için yapmayan, o tarz kişiler de var. Fark etmez aslında nasıl gördükleri. Deli de dese süper de dese bir şey değişmiyor benim için aslında sonuçta keyif aldığım şeyi yapıyorum. Onu da başkası beğenecek, onaylayacak diye yapmıyorum, bunlara ihtiyaç duymuyorum.”

Hasan kimine göre takdir de edilse, kimine göre anlaşılamasa da kendisi için bunların çok da önemli olmadığını ve sadece keyif aldığı için koştuğunu vurgulamıştır. Ömer (yaş 34) ise koşarken ne kadar keyif aldığını şöyle ifade etmiştir:

“Muhtemelen koşarken eğlendiğimi düşünüyorlardır çünkü eğleniyorum koşarken. Özellikle koşmayı sevdiğim insanlar, bu işten eğlendiğini düşündüğüm insanlar, onlarla antrenman yaparken yaptığım antrenmandan da keyif alıyorum. 3 saat ormanda koşarken onlar sayesinde sıkılmıyorum. Yanımdaki insan eğlenerek, gülerek, fıkra anlatarak 3 saat boyunca koşabiliyorsa, bu işi yapabiliyorsa benim için keyif verici.”

Ömer koşunun zaman zaman sıkıcı gelebileceği anlarda bile, eğlendiği ekip arkadaşlarıyla beraber olarak keyif almayı başarabildiğini belirtmiştir. Cemil (yaş 27) ise kendisi açısından koşunun bir keyif alma ve kafa dağıtma aracı olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Ben öyle çok hırslı bir koşucu değilim. Derece elde edeyim, şuraya katılayım, şunun altında koşayım değil ben daha çok işin keyif kısmındayım. Kendim için bir şey yaptığımı hissetmek için koşuyorum. Kafamı dağıtmak için koşuyorum. Kendime ayırdığım bir süre. Koşucu olarak tanımlarsam, daha böyle keyif koşucusu gibi oluyorum. Adanmış değil de daha çok zevkine yapan.”

Cemil derece almanın ya da daha iyi performans sergilemenin geri planda olduğunu ve koşunun kendisine ait bir keyif alanı yarattığını belirtmiştir. Koşu Cemil için hem keyif aldığı hem de rahatladığı kendisine ait bir zaman yaratmaktadır. Bu keyfi de herhangi bir maddi ölçütle ilişkilendirmemektedir.

Katılımcılara maddi destek alıp almadıklarını ve maddi desteğe karşı bakış açılarını anlamaya yönelik sorular yöneltilmiştir. Bu konuda Demet:

“Maddi destek almayı hiç düşünmedim, koşuya hiç o amaçla bakmadım. Hiçbir fikrim yok yani ben bunu zevk için yaptığım için. Muhtemelen istemezdim, onun için koşmazdım zaten benim kendi mesleğim olduğu için ondan para kazanıyorum.”

Aynı şekilde Seda da keyif almak için koştuğunu ve bakış açısını maddiyatla değiştirmek istemediğini şöyle ifade etmiştir:

“Maddi destek alsam kesin bakış açım değişir. Daha iyi koşunca daha çok para alacağsam eğer herkes etkilenir bundan. Daha hırs yapıp daha fazlasını yapmaya çalışırım mesela. O zaman bir sporcu gibi olurum, bundan para kazanan bir sporcu gibi. Belki keyfi biraz kaçabilir bilmiyorum.”

Seda koşunun profesyonel bir mesleğe dönüşmesinin ve rekabetin işin içine girmesinin koşma isteklerini kaçırabileceğini düşünmektedir.

Bazı dönemlerde grup olarak sponsorluk aldıklarını belirten katılımcılar olmuştur. Maddi destek konusunda katılımcılar farklı fikirleri paylaşmışlardır. Bir kısım katılımcı sponsorluğa ihtiyaçlarının olmadığını, sponsorluk almanın onlara bazı şartlar getireceğini düşündüklerinden ayrıca profesyonel olarak başka işlerle meşgul olduklarından ve sadece keyif almak için koştuklarından olumlu yaklaşmadıklarını belirtmişlerdir. Bu konuda Orhan (yaş 47):

“Maddi destek reklam yapmayı gerektirir, bu durum bakış açımı değiştirir. Artık kendiniz için değil destekleyen için koşmaya başlarsınız diye düşünüyorum. O da işin özüne biraz ters gelir diye düşünüyorum açıkçası. Ben kendim için koşuyorum mutlu olmak için koşuyorum. Birisi bana para verip al bu masrafını ben karşılıyorum dese koşarken kendimi değil onu da düşüneneceğim. Bitiremezsem kötü reklamını yapmış olur muyum gibi şeyler düşünürüm herhalde bu da bu işin ruhuna, özüne aykırı bir baskı olur. Ama yine verirlerse de olur çünkü masraflı bir şeymiş yani.”

Orhan keyif almak için koştuğunu ve maddiyatın bu özü değiştireceğini düşündüğünü belirtmiştir. Ayrıca üzerine bir sorumluluk yükleneceğinden bahsetmiştir. Ancak yine de koşunun maddi olarak zaman zaman masraflı olduğunu da eklemiştir. Poyraz da benzer şekilde maddi desteğin yükleyebileceği sorumluluktan şöyle bahsetmiştir:

“Sorumluluk yüklüyor bu, o işe biraz daha spor değil de ticari anlamda bakmaya başlıyorsunuz. Çünkü sizden bir karşılık bekleniyor. Bu bir yerden sonra sizi rahatsız edebilir çünkü kendiniz için değil bir başkası için koşmaya başlıyorsunuz. Belki hiç istemediğiniz bir aktiviteye katılmak ya da hiç istemediğiniz bir fotoğrafı paylaşmak zorunda kalıyorsunuz. Karşılık beklemeden maddi yardım olsaydı bu daha motive edici olabilirdi ama karşılık beklendiği için motivasyon kaybına yol açabiliyor. İnsan hedeflediği zaman ve mesafeye ulaştığında bu maddi motivasyondan daha motive edici oluyor.”

Poyraz da sadece kendisi için koşmanın önemini vurgulamıştır ayrıca maddi desteğin yükleyebileceği sorumlulukların getirebileceği motivasyon kaybına da değinmiştir. Motivasyonun içsel boyutunun daha etkili olduğunun da altını çizmiştir. Nil de koşunun gönüllülük esasına dayandığından ve bu ruhu kaybetmenin arkadaşlık ilişkilerine de zarar verebileceğini düşündüğünü şöyle ifade etmiştir:

“Maddi destek görseydim muhtemelen daha kötü olurdu aslında gönüllülük esası olan bir şey koşmak. Koşmaya başladığımda da kendi başıma koşuyordum. Bunu bir para için yaparsanız bence o zaman amatörlikten çıkınca o ruhu kaybedersiniz gibi, çirkinleşirmiş gibi sanki insan ilişkileri. Burada hepimiz arkadaşız ama işin içine para girince sen ne kadar alıyorsun vesaire hani ofis gibi olur, meslek gibi olur. Bence çok hoş olmaz.”

Katılımcıların diğer bir bölümü ise maddi desteğin zarar getirmeyeceğini aksine daha fazla yarışa gitme şanslarının olmasının ve daha iyi ekipmana sahip olmanın onlarda olumlu etki yaratacağını belirtmişlerdir. Bu konuda Selin (yaş 32):

“Maddi bir destek olsa bence daha iyi olabilir. Koşuya bakış açımı değiştirmez ama maddi düzeyi düşük birinin motivasyonunu artırabilir.”

Merve (yaş 38) de bu görüşe benzer olarak:

“Çalışmayan ya da daha az kazanan koşucular için maddi destek yarışlara katılımı artırabilir ama bir sponsorluk, reklam vesaire gerektirebileceği için benim çok tercih edeceğim bir şey olmaz bu.”

Merve bunun yine de kendisinin çok tercih edeceği bir durum olmadığını belirtmiştir.

Maddi desteğe olumlu yaklaşan katılımcılar da bulunmaktadır. Ancak bu durumun onların daha iyi başarılar elde edebilmesi için bir baskı aracına

dönüşmemesi, keyifle koşmalarını engellememesi kaydıyla bir motivasyon kaynağı olabileceğini belirtmişlerdir. Bu konuda Cüneyt (yaş 34):

“Maddi destek alsam da koşuya bakış açım değişmezdi. Daha önce bir firmayla sponsorluk anlaşması imzaladık. Bizden ayakkabılarını giyip sosyal medyaya fotoğraf atmamızı istedi ama bizim hiçbir şeyimizi değiştirmede o, sırf o marka için koşmadık. Biz zaten koşuyorduk, onlar da bize sponsor olmak istedi. Zaten yürümedi çünkü söyledikleri şeyleri yapmadılar. Biz bekledik ki ben zaten koşuyorum, beni koşmak için bir yerlere göndermesi lazım. Daha fazla koşmamı desteklemesi lazım ama öyle bir şey yapmadıkları için bıraktık biz. Bizim zaten ayakkabıyı alacak gücümüz var beni yarışlara götürmeleri lazım, gittiğim yarışların masraflarını karşılamaları lazım. Şu an ben amatör olarak kendim hazırlanıyorum, bir markayı temsil edecek olsam daha fazla hazırlanırım, daha disipline olabilirim.”

Cüneyt yaşadıkları sponsorluk durumunda beklentilerinin karşılanmadığını belirtmiştir. Firmanın onlardan istediği şekilde firma ayakkabısıyla fotoğraf çektirip sosyal medya platformunda paylaşımlarının onlar için zor bir durum olmadığını ancak onların da firmadan yarış etkinliklerine katılmalarında daha teşvik edici rol oynamasını beklediklerini belirtmiştir. Böyle bir durumun motivasyonunda da olumlu bir etki yaratacağını, daha disipline olabileceğini belirtmiştir. Fatma da buna ek olarak sponsorluk şartlarını kendi belirlediği şekilde olursa maddi olarak olumlu bir etki yaratabileceğinden ancak yine de üzerinde baskı hissetmek istemediğinden şöyle bahsetmiştir:

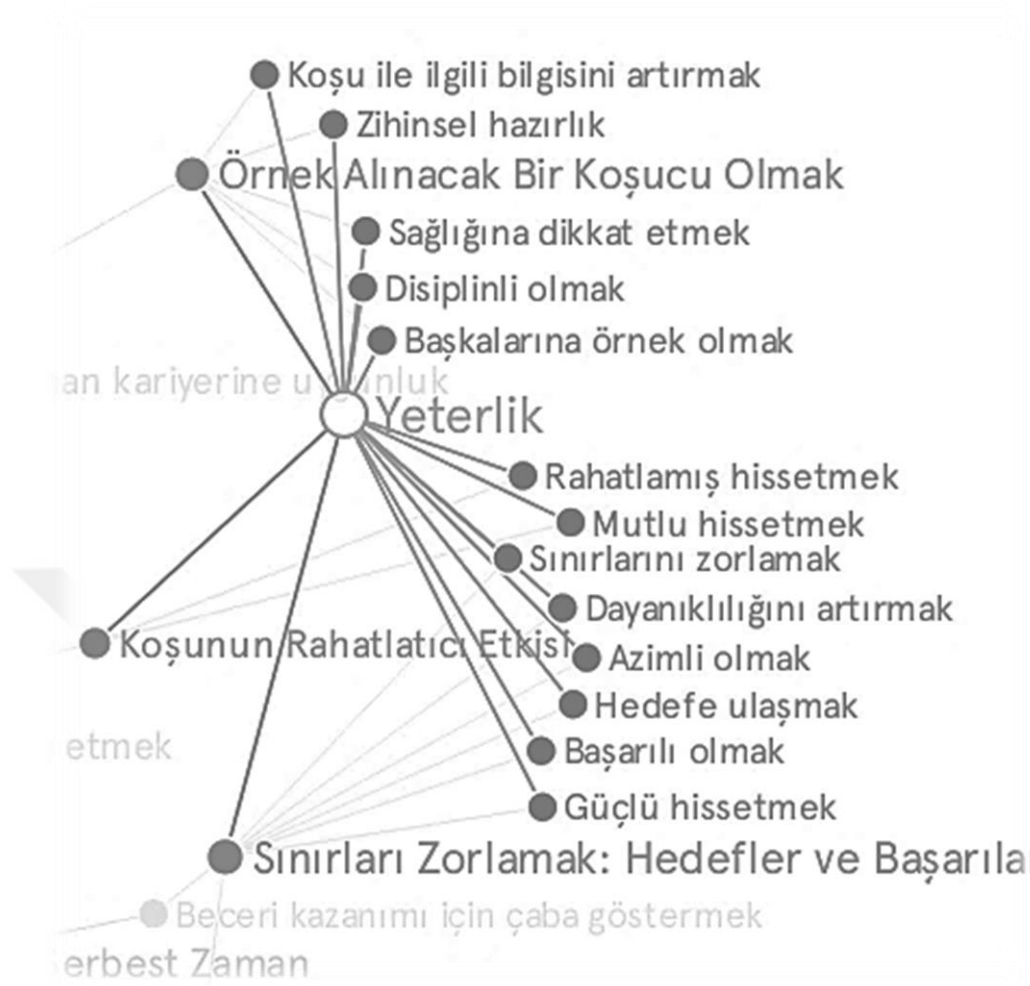
“Şu an o yarışlarda insanlar sosyal medyada reklam yapma karşılığında malzeme alıyorlar, yarış masrafları, kayıt ücretleri, ulaşım ve otel masrafları karşılanıyor. Bu reklamı da dereceye girdikçe yapabiliyorlar. Ben öyle olsam benim için bazı şeyler kolaylaşırdı kesinlikle ama ben baskılara gelemezdim ve koşuya bakış açım etkileneirdi istemezdim. Şu gün şu paylaşımı yap, yarışta kesinlikle bu dereceyi koş, hayır şu yarışa katılmayacaksın çünkü biz senin daha popüler olan şu yarışa katılmanı istiyoruz gibi baskılar... Ama bana böyle bir teklif gelirse direkt

reddetmem, kendi düşüncelerimi öneririm, kabul ederlerse kabul ederim. Kendim için yaptığım sporu etkileyecek bir şey olursa bunu kabul etmem.”

Katılımcılar genel olarak maddi desteğe karşı olumlu bir bakış açısına sahip oldukları durumlarda bile, kendileri için yapmış oldukları bu aktivitenin zarar görmeyeceği takdirde maddi desteği kabul edebileceklerinin altını çizmektedirler. Koşuya karşı duydukları bağlılığı ön planda tutarak herhangi bir dışsal desteğin onları etkilemesine izin vermeyeceklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu amacı kendinde olan eylemden uzaklaşıp amacın maddiyat olduğu eylemin bir parçası olmak istemediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca koşunun kendileri için özerklik ihtiyaçlarını karşılayan bir platform olmaktan çıkıp, bir zorunluluk ya da baskı aracına dönüşmesini istemediklerini vurgulamışlardır.

3.2. Yeterlik İhtiyacı: Serbest Zamanın Değişen Anlamı

Yeterlik algılarını ortaya çıkarabilmek için koşuculara yöneltilmiş olan sorular doğrultusunda bu tema oluşturulmuştur. “Örnek Alınacak Bir Koşucu Olmak”, “Sınırları Zorlamak: Hedefler ve Başarılar” ve “Koşunun Rahatlatıcı Etkisi” olmak üzere 3 alt tema ortaya çıkmıştır. Bu tema altında incelenen verilerin bağlantısı **Şekil 3.3.** ile gösterilmiştir.



Şekil 3.3. Yeterlik ihtiyacı: Serbest zamanın değişen anlamı temasına ilişkin ağ şeması

Katılımcıların iyi bir koşucuyu hangi özelliklere göre tanımladıkları anlaşılmaya çalışılmış daha sonra da bu özelliklerin kendilerinde olduğuna inanıp inanmadıklarını anlayabilmek amacıyla, kendilerini bir koşucu olarak tanımlamaları istenmiştir. Katılımcıların iyi bir koşucu tanımlamasında en çok disiplinli olma özelliğine vurgu yapılmıştır. Katılımcılardan kendilerini bir koşucu olarak tanımlamaları istendiğinde ise en çok koşudan keyif alma özelliklerini vurgulamışlardır.

Katılımcılar zaman zaman kendilerini bir koşucu olarak tanımlamakta zorlanmışlardır. Bu konuda Buket (yaş 34):

“Ben koşucu muyum az çok, yeni bir kavram benim için, 7 aydır geliyorum. Benimki biraz daha spor yapma, sağlıklı olma, stresten uzaklaşma, negatif elektriklerden uzaklaşma için, fit kalma için. 3-4 yarışa katıldım, yarışlarda hep kendimi bir önceki yarışa göre geçmeye çalışıyorum. Kendimi geliştirmeye çalışıyorum.”

Buket kendisini bir koşucu olarak tanımlamakta tereddüt etse de kendini geliştirmek istediğinin altını çizmiştir. Mert (yaş 30) de kendisini bir koşucu olarak değerlendiremediğini şöyle ifade etmiştir:

“Ben koşucu değilim aslında. Koşuyu tamamen keyif almak için yapıyorum. Biraz spor turizmi... Gidiyorum, geziyorum, gezdiğim yerlerde koşuyorum. Bazen gezmek için koşuyu tercih ediyorum, yarışlara o sebeple gidiyorum. Ulaştığımız dereceler elit sporcuların yakından bile geçemeyecek dereceler. Onları sporcu bizi daha sosyal aktivite yapan ve boş zamanında spor yaparak değerlendiren insanlar olarak görüyorum yani.”

Katılımcılar keyif almak ve sağlıklı olmak için koştuklarını vurgulamaktadırlar ancak bir yandan da koştukları mesafeler ya da dereceler nedeniyle yeterlik algılarındaki olumsuz bakış açıları görülmektedir. Bu konuda Zeynep (yaş 28):

“Kendimi yeni bir koşucu olarak tanımlıyorum daha aslında koşucu olarak bile tanımlamıyorum çünkü benim maksimum katıldığım yarış 10K idi. Ben biraz azimli bir koşucuyum ama kendimi azimli ve hırslı olarak tanımlayabilirim diğerlerine göre benim azmim ve hırsım var.”

Zeynep kendini yeni bir koşucu olarak tanımlasa da kendini geliştireceğine dair inancını azmi ve hırsıyla vurgulamaktadır. Bu konuda Mina da koşudan keyif almaya başladıkça kendini bir koşucu olarak tanımlamaya başladığını şöyle ifade etmiştir:

“Ben 1 buçuk yıldır koşuyorum ama belki de son 6 aydır kendimi bir koşucu olarak tanımlıyorum. Çünkü öncesinde sadece grupta koşmaya devam ediyordum ve bir şekilde yarışları çıkartıyordum. Son 6 ayda büyük ihtimalle gerçekten sevdiğimi fark ettiğim ve yapabildiğimi gördüğüm için, gelişim gördüğüm için antrenmanlarım daha düzenli olmaya başladı. Keyif vermeye başladı. Sadece yarışmaktan değil o yarışa hazırlanmaktan da keyif almaya başladım. Gelişmekte olan bir koşucu olarak görüyorum kendimi.”

Mina kendisinde gördüğü gelişimle yeterlik algısında olumlu bir değişiklik yaratmıştır ve bundan keyif aldığı için kendisini daha da fazla geliştirmek istemektedir. Can (yaş 30) ise bilinçli bir koşucu olma yeterliğine sahip olduğunu kendisini bir koşucu olarak tanımlarken şöyle ifade etmiştir:

“Kendimi orta düzey bir koşucu olarak tanımlıyorum. Şu ana kadar 3 yılda koşuyla ilgili bir sakatlık geçirmedim. Kendimi bilerek koşuyorum, üst limitlerimi zorladığım anlar oluyor ama baktım sakatlığa doğru gidecek, vücuduma bir aksaklık olacak gibi, uyarılar veriyor oralara geldiğimde zorlamıyorum daha fazla, kendimi geri çekiyorum. Bilinçli bir koşucuyum. Başkalarına uyup kendi hızımı artırmıyorum, koşabileceğim hacmi aşmıyorum.”

Can limitlerini zorlasa da bilinçli bir koşucu olma yeterliğine sahip olduğu için durması gereken yerlerde durduğunu ifade etmiştir. Orhan da benzer şekilde:

“Hızlı koşmuyorum ama uzun mesafe deniyorum onu da verilen süre içinde bitime hedefindeyim. İyi miyim, benden daha iyiler var yani çok iyi değilim.” diyerek ulaşmak istediği hedefleri belirtmiş ancak yeterlik konusunda tereddüt yaşamıştır. Mustafa ise kendisini bir koşucu olarak şöyle tanımlamıştır:

“Çok aşırı bir ideali olmayan koşu alanında ama profesyonel ruhla amatör olarak yapan birisiyim. Bu da profesyonellik anlamı katıyor herhalde profesyonelim.”

Mustafa'nın amatörlük ve profesyonellik konusundaki tereddütü aslında yeterlik algısındaki tereddütü de ortaya çıkarmaktadır.

Katılımcıların genel olarak kendilerini bir koşucu olarak tanımlarken tereddüt ettikleri görülmüştür. Kadın katılımcılarda erkek katılımcılara oranla bu tereddütün daha fazla yaşandığı görülmüştür. Bu durum da yeterlik algılarındaki eksikliği ortaya koymaktadır.

3.2.1. Örnek Alınacak Bir Koşucu Olmak

Katılımcılara örnek aldıkları koşucular ve hangi özellikleri nedeniyle örnek aldıkları sorulduğunda en çok öne çıkan özellik azim olmuştur. Ardından disiplin ve kendini geliştirmek özellikleri gelmiştir. Ancak genel olarak katılımcılar profesyonel anlamda koşmadıkları için çok fazla koşucu takip etmediklerini belirtmişlerdir.

Katılımcılara dışarıdan bakan bir gözün onları nasıl görmelerini istedikleri sorulduğunda en çok örnek alınacak bir koşucu olarak görülmek istediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca koşudan keyif aldıklarının da görülmesini istemektedirler. Katılımcıların bir kısmı ise koşarken odaklanmış olduklarından dolayı nasıl göründüklerinin çok da önemli olmadığını belirtmişlerdir. Ancak yine de sağlıklı bir hayat için koşu farkındalığı yaratabilmenin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda Furkan (yaş 38):

“Mütevazı, çevresindeki diğer sporcuları destekleyen, başarılarıyla böbürlenmeyen, örnek olan, yardımcı olmaya çalışan biri olmaya gayret ediyorum. Kendimi başkalarıyla kıyaslamamaya, rakip olarak diğer insanlara bakmamaya çalışıyorum. Herkes kendinin rakibi mantalitesindeyim ben. Ben kendime bakıyorum yani, diğerlerine de destek vermeye çalışıyorum.”

Furkan hırslı olmadığını ve sadece kendisiyle yarıştığını ifade etmiştir. Aynı zamanda kendisini diğer arkadaşlarına yardım edebilecek derecede yeterli gördüğünü

hatta örnek olmak istediğini de ifade etmektedir. Buket de koşmak konusunda insanlara nasıl ilham verebileceğini ve azmiyle takdir de görmek istediğini şöyle ifade etmiştir:

“6-7 aydır koşan birinin yarı maraton koşması bence herkesin bunu yapabileceğini gösterir. Benimle gurur duysunlar. İnat ettiğimizde yapabildiğimizi görsünler. İnatçıyız.”

Mert ise insanlara örnek olmak istediğini şöyle ifade etmiştir:

“Doğru formlarda koşabilen kişiler olarak görmelerini isterdim. Öyle koşabiliyor olmak isterdim. Sonuçta profesyonel koşucular değiliz, ister istemez yaptığımız hatalar vardır. Doğru teknikte koşarak iyi bir örnek olmak isterdim. Öyle de görüyor olabilirler.”

Mert hem insanlara örnek olmak istemektedir hem de profesyonellik ve amatörlük arasında bir tereddüt yaşamaktadır. Doğru teknikte koştuğundan tam olarak emin değildir bu da yeterlik algısındaki soru işaretini ortaya koymaktadır.

Cüneyt, dışarıdan bakan insanların kendilerini örnek almaları gerektiğini düşündüğünü şöyle ifade etmiştir:

“2 çeşit bakış açısı var çevremden gördüğüm kadarıyla. Biri ‘ya niye koşuyorsun, nasıl ki yani hele bu soğukta niye çıkıp koşuyorsunuz’ diyen var. Biri de ‘ya ne güzel koşuyorsunuz, keşke ben de koşabilsem’ diyen kesim var. Bence örnek almalılar sonuçta bir spor yapıyoruz yani bir yarış kazanmak, madalya kazanmak çok önemli değil. Özellikle bir grup olarak koştuğumuzda koşu sonrasında da bir şeyler yapıp zevk alıyoruz. Bu sağlık için sonuçta kimse dünya çapında madalyalar kazanmak gibi bir amaçla koşmuyor herkes sağlığı için koşuyor bunu hayatına yedirmeye çalışıyor. İnsanların bunu görüp onların da bir adım atması güzel olabilirdi yani.”

Sağlıklı kalmak için koştuklarını, bir derece ya da madalya için bunu yapmadıklarını belirten Cüneyt aynı zamanda da koşu grubundaki arkadaşlığı ve keyif aldıklarına dikkat çekmektedir. Grup olarak koşmak konusunda kendilerini yeterli saymakta ve örnek görülmeleri gerektiğini düşünmektedir. Mustafa da arkadaşları arasında bir farkındalık yarattığını şu sözlerle belirtmiştir:

“İlk zamanlar yürümek varken niye koşuyorsun diyorlardı. Ben arkadaşlarıma da çok öneriyorum onlar da spora başladılar, koşu olmasa da başka sporlar olsun. Sürekli yaptığın zaman insanlarda biraz farkındalık yaratıyor. Koşamasan bile yürü gibi bence olumlu etki yaratıyor insanlarda, teşvik ediyor. Düşünceleri biraz değişiyor aslında koşan insanları görüp.”

Nil de koşanlara karşı bakış açısını ve kendisinin insanlara verebileceği ilhamı şöyle anlatmıştır:

“Ben dışarıdan koşanları çok havalı buluyorum. Havalı bir şey bence koşuyor olabilmek. Beni görenlerin imrenebileceğini düşünüyorum çünkü benim iki çocuğum var, şu an doktora tezi yazıyorum, çocuğumun birinin ciddi bir rahatsızlığı vardı ve ben o dönemde de koşuyordum. Kendime böyle bir alan muhakkak yaratıyordum. Bunu insanların takdir ettiğini görüyorum, kendine bir alan ayırıyorsun, iyi yapıyorsun diyorlar.”

Nil bir anne olarak kendisine ayırdığı zamanı insanların takdir ettiğinden ve bu durumun bir örnek teşkil edebileceğini düşündüğünden bahsetmiştir.

Katılımcılar genel olarak profesyonellik ve amatörlük konusunda yeterlik algılarında tereddüt yaşasa da bir serbest zaman koşucusu olarak, sağlıklı yaşam konusunda insanlara örnek olabilecek yeterliğe sahip olduklarını düşünmektedirler. Yeterlik ihtiyaçlarını sağlık için koşan insanlar olarak, diğer insanlara karşı bir duruş sergileyerek karşılayabildikleri görülmektedir.

3.2.2. Sınırları Zorlamak: Hedefler ve Başarılar

Bir koşu yarışı etkinliği sürecinden bahsetmeleri istendiğinde katılımcılar öncelikle hazırlık sürecindeki antrenman düzenlerinden, beslenme düzenlerinden ve psikolojik olarak, yapabileceklerine kendilerini inandırmalarından bahsetmişlerdir. Yarış etkinliğinde kendileri için en önemli şeyin ise o yarışı kendileri için iyi bir sürede tamamlamak olduğunu belirtmişlerdir. Bu süre için de daha önce koştukları sürenin 1 saniye bile olsa geliştirilmiş hali olmasının kendileri için çok önemli olduğunu, sınırlarını zorlayarak yapabileceklerinin en iyisini yapmalarının, yarış sonundaki o başarı ve mutluluk hissine erişmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Bu başarı ve mutluluk hissini onlardaki etkisinin çok önemli olduğundan, bu hisleri tam olarak tarif edemediklerinden ancak bu hislerin onları devam etmeye ve daha fazlasını yapmayı istemeye yönlendirdiğinden bahsetmişlerdir.

Sınırları zorlamanın hayatındaki önemiyle ilgili olarak Kemal (yaş 23) kendisini şöyle ifade etmiştir:

“İnsan sınırlarını zorlayacak şeyleri seviyorum. Mesela bir şeyi değiştireceksem, zorlu bir dönemden geçmişsem, çok sert dönüş yapmayı seviyorum çünkü kademe kademe değişen bir insan değilim benim için eziyet oluyor o. Bunu yapmanın en güzel yolu ultra maraton koşmak. Bunlar insan sınırını zorluyor, insanın kendini tanımasını sağlıyor. Bunlar arazide 100K üstü yarışlar, 24 saat ve daha fazla sürüyor.”

Elif ise bir uzun mesafe yarışı süresince yaşadığı duygu dalgalanmalarıyla ilgili olarak şöyle söylemiştir:

“Çok dışarıya bakamıyorsunuz, ne kadar güzel bir ağaç diyemiyorsunuz. Çok fazla içe dönüş var koşarken. Çok sorguluyorsun kendini, ‘ne yapıyorum ben’ hatta bazen ‘niye ben buradayım’. Özellikle Adana’da mesela sağanak yağmurda, çamurda koştum. Neredeyse 5. kilometrede yanımdaki arkadaşım ben döneceğim

sen git dedim. Sonra arkadaşım bitişten aradı ‘neredesin’ dedi, ben ‘gelmem 5 dakika var’ dedim. İnanamadı mesela öyle bir duygu durumundan bitişe gelmeyi başardım. Çünkü dedim ki bir kere geldim buraya, bitirmem lazım. Çok fazla duygusal dalgalanma yaşıyorsun. Ama bitirme anında diyorsun ki iyi ki yapmışım. Başardım, bunu da yaptım.”

Bu konuda Gizem de yarış sürecindeki düşünceleriyle ilgili olarak şunları söylemiştir:

“Yarıшта acı çektiğim zamanlar da oluyor ama oraya bir amaç için gelmişim ve sağlıklı olarak bitirebileceğimi düşünüyorsam ben daha gideceğim yani istersem koşayım istersem yürüyeyim. Ben buraya geldiğimde bunu yaşayacağım ve bitireceğim ve sonra evime gideceğim bu kadar basit diye düşünüyorum. Ben buraya niye geldim, niye koşuyorum, lanet olsun diye düşünmüyorum. Herkes bitiriyor bitiremesem de önemli değil ama bitireceğim. Sonrasında da mutluluk oluyor, yorgunluk bayağı bir oluyor.”

Yarış sürecindeki duygusal ya da fiziksel zorluklara rağmen katılımcılar yarışı tamamlamanın kendileri için önemini vurgulamaktadırlar. Aynı zamanda da bu zorluklara rağmen yarışı tamamlayarak başarı hissinin getirdiği mutluluğu yaşadıklarını ifade etmektedirler. Yarışın son kısımlarında yaşanan zorlukları ve tamamlandığında hissettiklerini Kemal şöyle ifade etmiştir:

“Normalde bir 5K sizin için 20 dakika ya da daha altında sürerken o son 5K sizin en zorlu 5K’nız oluyor. Yarışın bitişi olabilecek en büyük psikolojik savaş. Bitince tüm yük kalkıyor ve sonsuz bir mutluluk geliyor, serotoninin yükselmesi, başarının eldesi, kendinizi kanıtladığınız o his geliyor, başardım demek. Sadece gülüyorsunuz son 1K bitişi gördüğünüzde suratla kilitlenmiş bir gülücük var.”

Yarışı bitirmenin ve başardığını hissetmenin verdiği mutluluğu Sabri (yaş 30) ise şöyle ifade etmiştir:

“O bitişteki duygu, insanların gelip size madalya takması, bir şeyi başardığını anlamak, öğrenmek, oradaki senle aynı duyguları paylaşan insanlarla aynı ortamda bulunmak bitiş noktasında herkes başardım diyor. Muthuyum, hiç tanımadığım insanla bile orada sohbet etmeye başlayabiliyorum ‘abi nasıl koştuk, güzeldi değil mi’ diye. Bu bitiş noktasındaki sosyal ortamı psikolojik açıdan ben seviyorum. Orada oturup başta nabzım düşsün diye insanları seyrediyorum çünkü insanların oradaki psikolojilerinin acayip farklı süreçleri oluyor. Doktora öğrencisiyim, bununla ilgili bir makale yazabilirim yani. Çünkü çok farklı duygularla, ağlayan, sevenen, bayılıp kalan, bayılan bile iki dakika sonra kendine geliyor başardım duygusuyla ayağa kalkıyor. Kendime diyorum beş dakika önce sen de bu haldeydin. Başarıyorsun, hiç koşmadığın bir mesafeyi koşuyorsun. Sakatlık gibi bir sorun da yaşamadan koşuyorsunuz. Hiçbir karşı taraftan beklentiniz olmadan koşuyorsunuz ve başarıyorsunuz. Bunun başka bir açıklaması yok yani. Karşı taraftan hani bir para verseler tamam para için koştum dersiniz. Sadece kendi süper egomu tatmin etmek için.”

Yarışın bitiş anındaki yoğun başarı hissinin yarattığı yeterlik algısının derinliğini ve o andaki sosyal ortamın detaylarını ifade eden Sabri’ye ek olarak Selim de son metrelerde hissettiklerini şöyle ifade etmiştir:

“O son 300 metrede hedefim olan maratonu bitiriyor olmanın keyfini yaşadım gerçekten, sürekli gülümseyerek, sürekli el sallayarak. Bana zamanında çok sıkı hazırlanmazsam çok zor geçeceğini söyleyenlerin sözleri aklıma geldi o esnarlarda ve ‘aferrin sana’ dedim kendime. Sürekli sol ayağıma vurarak geçtim, ‘beni satmadığın için teşekkür ederim’ diyerek, sakattı çünkü biraz rahatsızlık verdi ama çok değil. Limitimi aştığım zaman aslında en çok keyif aldığım şey bu. Şu an benim için en güzel şey limitimi ne kadar aştığımla ilgili. Kendime bayıldım yani. Kaldığım otelde yerimi yadırgadım, uyuyamadım, bir buçuk saat uykuyla kahvaltısız gittiğim koşuda limitimi nasıl aştığımın farkına vardım ve kendimle gurur duydum yani. Kahvemi yudumlarırken kendime olan özsaygımı hissettim, kendi kendime güldüm, aferrin sana dedim.”

Koşu yarışı esnasında hem fiziksel hem psikolojik olarak nasıl kendilerini zorladıklarını ve limitlerini aştıklarını ifade eden katılımcılar için en büyük ödül yarış bitiminde hissettikleri o derin başarı ve mutluluk hissi olmaktadır. Katılımcıların bu başarı ve mutluluk hisleriyle yeterli ihtiyaçlarını karşılayabildikleri görülmektedir.

Yarış için koyulan hedefin ve bu hedefe ulaşmanın önemini Arda (yaş 27) şöyle ifade etmiştir:

“Önemli olan kendi hedefimizi başarabilmek, oraya sonuçta bir hedef için geliyoruz. Hedef oluşturarak geliyoruz, bunun için antrenman yapıyoruz ve bunu başardığımız zaman mutlu oluyoruz. Önemli olan derece almak veya başka bir şey değil bence, kişiye göre değişiyor bu tabii ki. Herkesin kendi hedefleri var. Hedef olarak ilk 3 de var tabii ki. Tabii bu olduğu zaman daha güzel olur ama ilk hedefimiz yapabildiğimin en uç noktasına gelebilmek. Yarış bittiği zaman keşke biraz daha gitseydim dememek, yani elimden gelenin en iyisini, daha fazlasını yapmak.”

Koyduğu hedefe ilerlemenin, başarabileceği en uç noktayı görmenin önemli olduğunu belirten Arda’ya ek olarak Zeynep de şu ifadeleri kullanmıştır:

“Orada aslında yaptığınız şey tamamen kendinize. Bitirdim, orada bir hedef konmuş önünüze bu iş hayatındaki ya da özel hayattaki gibi düşünülebilir, hedef koymuş ve o hedefi bitirmişsiniz bu bir ego tatmini bunu ben yaptım, başardım diyorsunuz. Hayatta zaten böyle şeyler önemli, bu tarz şeyleri insanları mutlu ediyor yoksa hayat boş, bir anlamı yok.”

Seda da kendi adına bir şeyler yapmanın ve başarmanın önemini şöyle ifade etmiştir:

“Keyifliydi, bitiş çizgisini görmek de çok güzeldi. Bir şeyi başardığınızı kendi adınıza bir şey yaptığınızı görüyorsunuz. Bir madalya alıyorsunuz hayatınızda böyle bir şeyi de deneyimlediğinizi görüyorsunuz. O madalyayı alıp odanıza koyup

baktıkça hatırlıyorsunuz. Hayatı dolu dolu geçirdiğimi hissettiğim noktalardan bir tanesi koşu yani.”

Katılımcılar için kendileri için iyi bir şey yapmak, kendilerine bir hedef koymak ve bu yolda zorlansalar da sonunda başarmak büyük anlam ifade etmektedir. Bu da koşu üzerinden kendilerini başarırken görerek yeterlik ihtiyaçlarını karşılamalarıyla doğrudan ilgilidir.

Yarış bitişı hissettiklerinin derinliğini Cüneyt şu sözlerle ifade etmiştir:

“İlk maratonda gözlerim yaşarmıştı, maratonu bitirdiğimde ağlayacak gibi olmuşum. Koşarken çok acı çekiyorsun, acı çekmiyorsun da böyle garip bir acısı var onun. Vücudunun yapamayacaksın dediği şeyi yapıyorsun aslında ve onun bir hazzı var. Bitişte arkadaşların seni bekliyor. O anda duyguların boşalıyor yani bir şey düşünerek ağlamıyorsun. Sevinçten gözyaşı geliyor böyle bir rahatlıyorsun, hüzünleniyorsunuz garip bir duygusu var yani onun.”

Koşarken duyulan acının, sonuçta ulaşılan başarı hissi ve mutlulukla buluştuğunda oluşan rahatlama Orhan ise şu sözlerle bahsetmiştir:

“Bitirdikten sonraki duygu hiç değişmiyor. Müthiş bir acı, koşarken duyduğunuz acı, yorgunluk, bıkkınlık, lanet ediyorsunuz bir daha böyle koşarsam diyorsunuz ama bittiği anda bir saat sonra iki saat sonra müthiş bir başarmış olmanın verdiği duygu. Çok zor bir şeyi başarmış oluyorsunuz çünkü dünyada çok az insanın yaptığı bir şeyi ve çoğunun da yapamayacağı bir şeyi başarmış olmak güzel bir şey.”

Dünyada çoğu kişinin başaramayacağı bir şeyi başardıklarını hissediyor olmak, bir hedef koyup ona ulaşmak, tüm zorluklara, fiziksel ve psikolojik olarak yaşadıkları acılara rağmen yarışı tamamlıyor olmak katılımcıların uzun mesafe koşu yarışı etkinliğinde yeterlik ihtiyaçlarını karşıladıklarını göstermektedir.

3.2.3. Koşunun Rahatlatıcı Etkisi

Koşunun kendilerini nasıl hissettirdiği sorusu karşısında katılımcılar en çok “rahatlamış” ifadesini kullanmışlardır. Koşunun kendileri üzerinde en çok rahatlama ve mutlu hissetme etkilerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Koşunun fiziksel etkisi için ise en çok sağlıklı ve fit olmak cevabını vermişlerdir. Hem fiziksel hem de psikolojik olarak sağlıklı kalmanın hayatları boyunca kendileri açısından rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Koşunun kendisi üzerinde yarattığı psikolojik rahatlama ile ilgili olarak Nil:

“Koşmak bence kilometrelerle ilgili değil de insanın zihnini boşalttığı, enerjisini attığı, terapi gibi benim için. Buradaki insanlardan farklı olarak benim için kilometreleri aşmak tamamen psikolojik bir rahatlama şekli gibi düşünebiliriz.”

Beren (yaş 21) de benzer şekilde hissettiği psikolojik rahatlama ile ilgili olarak şöyle söylemiştir:

“Rahatlıyorum, stres atıyorum, okulun yoğunluğunu burada gideriyorum. Kafam dağılıyor. Hayatımın ayrılmaz bir parçası, onsuz yapamam herhalde.”

Beren aynı zamanda koşunun hayatında da çok önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamıştır. Arda da hayatındaki önemli yerinin yanı sıra koşunun hissettirdiği bu rahatlama için “huzur bulmak” ifadesini kullanmıştır ve şöyle demiştir:

“Benim için hayatımda çok önemli bir yere sahip, koştuğum zaman kendimi huzurlu ve mutlu hissediyorum. Koştuğum zaman huzur buluyorum. Benim için huzur bulmanın dip noktası koşudur. Bu yüzden antrenmanları kaçırmıyorum düzenli geliyorum.”

Can da koşuyu huzurlu hissetmek için bir yol olarak gördüğünü şöyle ifade etmiştir:

“Huzurlu hissettiriyor, mesela çalışıyoruz herkesin işi gücü var, kafasında sorunları olabiliyor ya da işte yaşadığı problemler olabiliyor. Ben mesela koşuya geldiğimde bu sorunlardan kurtulabiliyorum. Kendi kendime koşuyorsam eğer kafamda kendi kendime konuşup o sorunların üstesinden gelmeye çalışıyorum, geldiğim de oluyor yani. İş hayatında belki o zaman diliminde çözemeyeceğim sorunları koşarken çözüyorum kafamda o yüzden mutlu ediyor beni. Huzurlu oluyorum, kanatlandırıyor, iyi hissediyorum kendimi. Meditasyon gibi diyebiliriz.”

Can koşu esnasında kafasından geçen düşünceler yoluyla, gün içerisinde çözemediği sorunlarını çözüme kavuşturarak mutlu olduğunu ve hatta kanatlandığını ifade etmiştir. Merve de koşu esnasında hissettiği mutlulukla ilgili olarak şöyle demiştir:

“Koşarken çok mutlu oluyorum çok seviyorum koşmayı ama en çok koşu sonrasını seviyorum çünkü koşu bittikten sonra inanılmaz bir psikolojik rahatlama oluyor. Mesela koşunun başında bir şeye canım biraz sıkın oluyorsa koşu bittikten sonra ‘ya o kadar da önemli değilmiş’ diye düşünebiliyorum. İnanılmaz bir toksin atıyorsunuz ve mutluluk hormonu salgılıyor insan koşarken diyorlar.”

Merve koşu sonrası yaşadığı psikolojik rahatlama ve salgılanan mutluluk hormonuna dikkat çekmiştir. Hatice (yaş 35) de benzer şekilde günlük stresini ve sorunlarını koşu ile atabildiğini şöyle ifade etmiştir:

“Acı hissediyorum bacaklarımda ama onun dışında şunu fark ettim, ben düzenli koşabilirsem, konsantre olabilirsem kafamı rahatlatan bir şey. Koştukça kafanın böyle rahatladığını hissediyorsun, ruhsal anlamda iyi hissettiren bir şey veya çok yoğun bir iş sonrası ya da yaşanan bir sorun sonrası direkt böyle açık havada kendimi iyi hissediyorum koşunca. Eve daha huzurlu gidiyorum, o kötü enerjiyi atmış oluyorum.”

Mustafa da iş hayatındaki yorgunluğu koşuyla attığını ve dinlendiğini şöyle belirtmiştir:

“Beni dinlendiriyor aslında benim mesleğim biraz yorucu en azından bedensel olarak değil de oturarak da yoruluyoruz, beyin olarak yoruluyoruz biz yazılımla uğraşıyoruz. Koşarken bunları tamamen atıyorsunuz. Farklı şeylere odaklanıyorsunuz, farklı şeyler düşünüyorsunuz belki yazılımı da düşünüyorsunuz ama bayağı iyi hissettiriyor diyeyim.”

Koşunun kendisi için bir rahatlama aracı olmasıyla ilgili olarak Ömer ise şunları söylemiştir:

“Koştuğum tempoya bağlı olarak değişir ama genel olarak koşudan sonra rahatlıyorum. Koşarken de çok gerilmem, kendimi gerecek, beni sıkıntıya sokacak tempolarda koşmam. Bu işten para kazanmıyorum, profesyonel değilim o yüzden de keyif alabileceğim bana eziyet etmeyecek yerlerde kalıyorum. Böylece koşu bittiğinde kendimi rahatlamış hissediyorum. Stresliysem, stresimin gittiğini, azaldığını hissediyorum.”

Mert de koşunun kendisi için rahatlatıcı ve özgürleştirici etkisini şöyle ifade etmiştir:

“Koşarken tamamen özgürüm, beni kısıtlayan bir şey yok. Özellikle cep telefonumu yanıma almıyorum rahatsız olmamak adına. Düşünüyorum, koşunun başında düşündüklerimi unutuyorum belki sonunda. Bir nevi terapi gibi oluyor aslında veya arkadaşlarla sohbet ederek zamanın daha güzel geçtiğini düşünüyorum. Zamanın daha çabuk geçtiğini ama yaşlanmadığımı hissediyorum.”

Katılımcılar koşunun kendileri için günlük stresten kurtaran, rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu rahatlatıcı etkiyi, mutluluk hormonuyla, terapiyle ve meditasyonla bağdaştırmışlardır. Günlük hayatta stres duydukları ve

onları zorlayan durumlar karşısında yeterlik algılarında oluşan olumsuz hisleri, koşuda kendi özgür alanlarında sadece koşuya odaklanarak olumluya dönüştürmekte, yeterlik ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar.

3.3. İlişkili Olma: Sosyal Çevrenin Yeniden İnşası

Katılımcılar için koşuya başlangıç nedeni olarak arkadaş ve sosyal medya etkisinden, bitiş çizgisinde onları bekleyen arkadaşlarının varlığının hissettirdiği mutluluğa kadar ilişkili olmak konusunda pek çok veri toplanmıştır. Katılımcılar koşu esnasında arkadaşlarıyla sohbet edip günün stresini unuttukları için mutlu olduklarından bahsetmişlerdir. Ayrıca antrenman sonrası koşu ekibi arkadaşlarıyla beraber bir şeyler içmeye ya da bir şeyler yemeye gittikleri zaman diliminin de onlar için oldukça rahatlatıcı ve mutluluk verici olduğunu belirtmişlerdir. Farklı meslek gruplarından ve sosyal çevreden olan katılımcıların koşu ortak noktası etrafında birleşmesini ve aralarında koşu konulu paylaşımlar yapmalarını çok önemli görmektedirler. Koşunun kendilerine sosyal olarak en büyük katkısının arkadaş edinmek olduğunu belirtmişlerdir. Bu tema altında analiz edilmiş olan verilerin ilişkiler şeması **Şekil 3.4.** ile gösterilmiştir.



Şekil 3.4 İlişkili olma: Sosyal çevrenin yeniden inşası temasına ilişkin ağ şeması

Bu tema altında “ Ekip Desteği” ve “Sosyal Koşucular” olmak üzere 2 alt tema oluşmuştur.

3.3.1. Ekip Desteği

Katılımcılar koşu yarışı etkinlikleri sürecinden bahsederken en çok ilişkili olma konulu durumlara değinmişlerdir. Koşu grubu arkadaşlarıyla beraber başka şehirlere yarış etkinliklerine gidip beraber çokça vakit geçirmelerinin arkadaşlıklarını

pekiştirdiğini anlatmışlardır. İş arkadaşlarıyla ya da günlük hayattaki yakın arkadaşlarıyla kurdukları bağdan daha güçlü bir bağı daha kısa sürede bu koşu etkinliği amaçlı şehir dışı gezilerinde koşu grubu arkadaşları ile kurabildiklerini vurgulamışlardır. Yarış etkinliğinin öncesinde, esnasında ve sonrasında birbirlerine destek olarak, eğlenerek ve birbirlerinin pek çok haline şahit olarak bu bağı sağladıklarını ifade etmişlerdir. Bu konuda Nil:

“Özellikle ekiple aynı anda koşuyorsan mesela o daha da keyifli oluyor. Çünkü o sırada birbirine moral, destek verebiliyorsun ya da müzik dinliyorsun şarkı söylüyorsun. Mersin’de ilk defa 15K koştum, ekiple beraber. Çünkü ben ya arkada kalırım ya önde olurum hiç beraber koşmadım. İnanılmaz keyifliydi mesela, şarkı söylüyorduk.”

Nil ekiple beraber koşmuş olmanın kendisine yaşattığı keyfi vurgulamıştır. Ömer de yarışa gitmekle ilgili pozitif düşüncelerini şöyle ifade etmiştir:

“Yarışa giderken sadece yarışmak için değil o hafta sonu stres atmaya gidiyorum. Yarış bittikten sonra muhtemelen bir yerde yemek yenecektir. Ben ona katılacağımdır, arkadaşlarımı görmüşümdür o yüzden mutluyumdur. Bitişte birileri beni karşılıyordur o yüzden mutluyumdur. Her zaman bir sebebim var yani bitişe geldiğimde mutlu olmak için.”

Yarış sonrası arkadaşlarıyla yapacağı etkinlikler Ömer’in mutlu olması için bir nedendir. Ayrıca Ömer bitiş noktasında kendisini bekleyen arkadaşlarıyla ilgili olarak şunları söylemiştir:

“Son koştüğüm uzun mesafe benim için değerliydi. Değerli kılan şey de sürekli olarak arkadaşlarımın orada olduklarını bilmem, bitişte beni beklediklerini bilmem benim için çok değişik bir şeydi. Çünkü son kontrol noktasından çıkarken yaklaşık 16 saat olmuştu yarış başlayalı ve son kontrol noktasındaki görevliler ‘sağlamsa bitirir bundan sonrasını’ diyorlardı. Sağ dizimde bir sıkıntı vardı artık hareket ettiremiyordum. Bitişte arkadaşlarımın olduğunu bilmek yaklaşık 30K yolu

yürüyerek bitirmemi sağladı. Beklediklerini bilmeseydim muhtemelen yürüyemezdim. Birilerinin orada beklediğini bilmek değişik bir duygu, uzun zamandır bu kadar duygusallaştığımı hatırlamıyorum yani. 120K bir yarıştı bu.”

Bitişte arkadaşlarının bekliyor oluşu Ömer’i 30 kilometre boyunca yürüyerek de olsa yarışı tamamlamasını sağlamıştır. Benzer şekilde Leyla da bitişte arkadaşlarının onu bekliyor olmasıyla ilgili olarak şöyle demiştir:

“Bittiğinde hiç yorgun hissetmiyorum kendimi. Bitişe geldiğimde daha da enerji geliyor aslında. Motivasyonum yükseliyor. Bitişte arkadaşlarım beni beklediği zaman daha da keyifli oluyorum. Mutluluk veriyor, başarmanın mutluluğu en başta.”

Başarmanın mutluluğunun yanı sıra bitişte arkadaşlarının Leyla’yı bekliyor oluşu daha fazla keyif almasını sağlamaktadır.

Bir yarış etkinliğini seçerken, seçimini gideceği arkadaşlarına ve ortamın güzelliğine göre yapan Mert:

“İznik 50K için koştuğumda bitirmek hedefti. Diğer gittiğim yarışlarda süre hedefleri oluyor. Süre hedeflerine ulaşmak, eğlenmek, çok strese de girmeden olabildiğince gülerек, eğlenerek, yarışı koşmayı planlıyorum. Gittiğim arkadaşlara ve ortamın güzelliğine göre tercih ediyorum yarışı. Tek başına gitmek çok keyifli olmayabiliyor.”

Mert yarışlarla ilgili başarı hedefleri olsa da tek başına bir yarışın keyifli olmayacağını vurgulamaktadır.

Koşu grubunun kendisi için ne ifade ettiğini Hasan şu sözlerle anlatmıştır:

“Şu an aslında olmasını istediğimden daha büyük bir yer kaplıyor hayatımda. Bunun da bir sebebi arkadaş çevremi artık buradan şekillenmesi. Eskiden samimi

olduğum bazı arkadaşlarla koşuya başladıktan sonra kopmaya başladık çünkü ben haftanın 4 günü zaten buradayım. Kalan 3 günü de diğer her şeye dağıtıyorum. Öyle olunca onlara ayırabileceğim zaman da azalıyor. Onları koşuya çekmeye çalışıyorum ama çoğu zaman başaramıyorum. O yüzden aramıza doğal olarak bir mesafe giriyor. Sadece görüşme iş yeriyle ya da ayda 1 gibi olmaya başladı. Diğer hobilerim de biraz ikinci plana atıldı gibi sanki. Bundan şikayetçi değilim tabii. Sonuçta insan hayatının belli dönemlerinde kendini ayarlayarak en çok keyif aldığı şeylere zaman ayırıyor. Zaman bulamadım gibi bir mazeret yok hiçbir zaman sadece öncelikler var. Şu an önceliğim bu. Koşunun hayatımdan çıkacağını düşünmüyorum bundan sonra ama belki önceliği azalabilir, haftada 3 ya da 2 güne düşebilir ama her zaman olacak diye düşünüyorum.”

Benzer ifadelerle Osman (yaş 31) da artık arkadaş çevresinin koşu grubu etrafında şekillenmesini şöyle ifade etmiştir:

“İlk başlarda çok bir şey ifade etmiyordu ama şimdi çok fazla şey ifade ediyor çünkü bütün çevrem değişti. Haftada iki gün zaten bütün ekiple beraberiz. Antrenman yapa yapa arkadaşlarımız hep koşan insanlar olmaya başladı. İş yerindeki arkadaşlarımla, okuldaki arkadaşlarımla artık eskisi kadar görüşmüyorum. Çok büyük bir yer kaplıyor şu anda benim hayatımda.”

Orhan da koşu grubunun hayatında kapladığı yerin büyüklüğünü ve sosyalleşmesine etkisini şöyle ifade etmiştir:

“4 yıl önce hayatıma girdi ve şu anda hayatımda ciddi oranda yer kaplıyor. Bak gecenin bu saati buralardayız, koşu sonrası sosyalleşme. Koşudan çoğu arkadaşlarımla diyalog o kadar gelişti ki aileden insanlarla görüştüğümde daha fazla görüştüğüm insanlar var. Çok sıkı arkadaşlıklar, çok sıkı dostluklar oluştu. Sadece koşu ortamında değil koşu sonrasında da buluşmak için birbirimizle randevulaştığımız çok organizasyon var yani.”

Katılımcılar sosyal çevrelerinin koşu grubu etrafında şekillendiğini belirtmişlerdir. Koşu günleri, haftanın büyük bölümünü kapladığından, eski yakın arkadaşlarına, iş arkadaşlarına ve ailelerine vakit ayırmakta zorlanmaktadırlar. Katılımcılar ilişkili olma ihtiyaçlarını koşu sayesinde edindikleri sosyal çevreyle karşılamaktadırlar. Ancak koşu grubuna ayırdıkları zaman nedeniyle sosyal çevreleri koşu ekibiyle sınırlı kalmaktadır. Koşu ekibinin dışındaki arkadaşlarını da, vakit ayırmış olabilmek amacıyla koşuya çekmeye çalıştıkları görülmektedir.

Koşuda kurulan arkadaşlıkların ilgili olarak Mina şöyle söylemiştir:

“Çok motive ediyor bir Pazar sabahı 7’de 8’de kalkıp gitmek normalde çok zor olabilir ama o koşu bittikten sonra beraber kahvaltıya gidip oradan kahve içmeye geçeceğin gerçeği ve onlarla muhabbet edeceğin gerçeği motive ediyor. Ekibin bir kısmıyla koşu haricinde dışarıda da görüşüyorum. Antrenmanlara yardımcı olan arkadaşlarımız da var. Daha çekilir kılıyor, yaptığımız şey çok yorucu bir noktada.”

Ortak paylaşımları ve birbirlerine destekleriyle ilgili olarak Selim de şöyle söylemiştir:

“Ankara’nın aydınlık yüzleri burada, karanlık yüzleri burada yok. Çok güzel insanlarla tanışıyorsunuz, okumuş insanlar, birbirimizin dertlerinden anlıyoruz. Bilimsel olarak çok şeyi konuşabiliyoruz, ortak paydada buluşabiliyoruz. Arkadaşlarımla birlikte olmak da hani çok sevinilesi şeyleri yaşamınıza sebep oluyor. Yarışlara gittiğiniz zaman beraber eğlenebiliyorsunuz.”

Hem eğlenmek hem destek konusunda olumlu ifadelere ek olarak Gizem de düşüncelerini şöyle ifade etmiştir:

“Her konuda birbirimize destek olmaya çalışıyoruz. Mesela sakatlananlar bizim kadar hızlı koşamadıklarında hızımızı onlara göre ayarlayarak koşabiliyoruz. Birlikte koşmak güzel bir şey gerçekten ya da hep birlikte yarışa gitmek, beraber

olmak, herkesin koşuyor olması. Birisi koşamadığında üzüliyorsun yani, aynı şeyleri yaşıyorsun onunla.”

Gizem birbirlerine zor zamanlarında destek olduklarını ve önemli olanın beraber koşmak olduğunu vurgulamıştır. Kemal de zor zamanlarda kurulan arkadaşlık bağının gücüyle ilgili düşüncelerini şöyle ifade etmiştir.

“Çok sıkı bağlar kuruluyor. Normal bir yerde tanışmayla konuşulabilecek, paylaşılacak şeyler değil. Çünkü normal bir arkadaşınızla yılda 1 kez denk getirebilerseniz tatile çıkıp gerçek yüzlerinizle karşılaşabilirsiniz ama hastasın ateşin var koşmak zorundasın, bununla mücadele ederken arkadaşınla koşuyorsun ve senin en kötü halini görüyor. Burnun akıyor, kusabilirsin, tükürebilirsin en kötü halini görüyor ve seni öyle kabul ediyor. Normal zamanda bir arkadaşının göremeyeceği hallerini görüyor. Bu yüzden daha güçlü bağlar kuruluyor. Sosyal çevremin %33ünü oluşturunlar.”

Cemil de kurulan bağların güçlü olmasının nedeninin zor zamanlarda birbirine destek olmakla ilgili olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Çok seviyorum çok kaliteli insanlar, çok tatlı insanlar. Koşu arkadaşlık kurmak için çok güzel bir şey çünkü tam yorulduğun anda tam bittiğin anda tam böyle güç bulamadığın anda biri geliyor sana bir destek veriyor bir söz söylüyor sana ‘haydi’ diyor. O da seni çok pozitif etkiliyor ve başka bir bağ kurmuş oluyorsun. Biz hep böyle birbirimize destek olduğumuz için zor zamanlarımızda, en böyle bittiğimiz anlarda birbirimizin yanında olduğumuz için arkadaşlık biraz daha sağlam oluyor. Bunun dışında da görüşüyoruz. Sağlam bağ, çıkar ilişkisi yok, birbirimizden alacağımız bir şey yok maksimum birbirimize destek olduğumuz için özel yani daha böyle saf gerçekten arkadaş olmak istediğin için oluyorsun.”

Çıkarsızca, sadece birbirine destek olarak kurulan arkadaşlık bağının saflığını ve en zor zamanlarda birbirini motive edip pes etmemeyi sağlayan gücü çok özel

olarak değerlendiren Cemil'e Sabri de başka bir grup tarafından desteklendiği bir yarış anında hissettiklerini şöyle ifade etmiştir:

“Mersin’de insanlarla sohbet ederek koşmuştum. Yanıma bir ekip gelmişti, nereden geldin, ne yapıyorsun derken yaklaşık 5K onlarla beraber koşmuştum. Ve benim ruh halimi iyileştirmişti o ekip. Motivasyonumu artırmıştı. Ben tek başına kalmıştım kimseyle beraber koşmuyordum. Bir süre onlarla koşup kendi kendime ‘tamam devam edeceğim’ dememi sağladılar yani.”

Katılımcılar ekip arkadaşlarının desteğinin kendileri açısından ne kadar önemli olduğunu, seçtikleri yarış etkinliklerinde ya da antrenmanlarda birbirlerine destek oluşlarını, beraber gezmelerini, eğlenmelerini, zor zamanlarında birbirlerinin her hallerine şahit olmalarını ve tüm bu sebeplerden dolayı aralarında ne kadar güçlü bir bağ kurduklarını ifade etmişlerdir. Aralarında bir çıkar ilişkisi olmaksızın sadece gönüllülük esasıyla kurulmuş olan bu bağın çok saf ve gerçek olduğunu vurgulamışlardır. Kurmuş oldukları koşu sosyal çevresiyle ilişkili olma ihtiyaçlarını doyurdukları anlaşılmaktadır.

3.3.2. Sosyal Koşucular

Katılımcılar kendilerini bir koşucu olarak tanımlarken “sosyal koşucu” ifadesini sıkça kullanmış ve koşu etkinlikleri için gittikleri şehir dışı gezilerinde spor turizmine de katkı sağladıklarından bahsetmişlerdir. Bu konuda Hasan düşüncelerini şöyle ifade etmiştir:

“Sosyal koşucuyum diyebilirim. Ben daha çok sosyal boyutunda varım sanırım. Koşuları genelde eğlenceli hale getirmeye çalışıyorum. Koşu ekibiyle koşu dışında da bir şeyler yapmaya çalışıyorum. Genelde de yapıyoruz zaten. Bir grup olduk. Haftanın 4-5 günü beraberiz. 2 gün görmeyince arıyorsun falan bir eksiklik hissediyorsun. Spor turizmi denen olay var ya mesela bir yerde yarış oluyor Adana

planı yapıyoruz. Ekipçe gitme planı yapıyoruz. Ekipçe de olabilir bu bireysel de ama sadece yarışma amaçlı Adana'ya gidiyoruz. Orada bir otelde konaklıyoruz, şehri geziyoruz. Nerede ne yenir, ne içilir, nereleler gezilir, görülür o konularda önceden bir hazırlık yapmaya çalışıyoruz. Artı yarışmaya katılıp dönüyoruz hani spor turizmine de katkıda bulunmuş oluyoruz, gitmişken o şehrin de tadını çıkararak veya arkadaşlarla keyif aldığımız şeyleri yaparak. O anlamda sosyal koşucu dedim. Onun dışında da bireysel koşmaktan çok arkadaşlarımla koşmak, koşarken sohbet etmek, dertleşmek bu tarz şeyler de bence koşuyu biraz sosyal boyuta çeviriyor.”

Hasan koşu ekibiyle hem antrenman sürecinde hem de yarışlara gittikleri zamanlarda sürekli beraber çeşitli aktiviteler yaparak, gezerek, eğlenerek keyif aldıklarını belirtmiştir. Koşuyu tek başına yapılan bir aktivite olmaktan çıkarıp ekip olarak yapılan sosyal bir boyuta taşımıştır. Murat (yaş 38) da sosyal koşucu olmakla ilgili olarak şunları ifade etmiştir:

“Ben kendime sosyal koşucu diyorum, çok hırslı değilim. Genelde 20-25K gibi mesafeleri bitirme hedefim var. Daha çok şehir dışına gidiyoruz, bir şeyler yapıyoruz, onun için gidiyorum.”

Murat koşunun kendisi için çok büyük mesafe hedeflerinden ziyade gezip sosyalleşme açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Yusuf koşu gereği farklı şehirlerde bulunmasının ve bunu sosyal medyada paylaşmasının insanlar tarafından nasıl anlaşıldığını şöyle ifade etmiştir:

“Arkadaşlarım sosyal medyadan beni görüyor. Koşu gereği çok farklı yerlere giderken görüyorlar mesela bu hafta Adana'ya gideceğiz. 2 hafta önce Mersin ondan önce Afyon, Tuz Gölü. Dağda tepede koşuyoruz normalde insanların gittiği zaman çıkamayacağı patikalarda koşuyoruz. İnsanlar, sosyal medyadakiler şöyle görüyor; ‘sen gezmek için koşuyorsun’. Anıttepe’de koşu için gelenler de iyi kötü tanıyorlar beni, aslında yaptıklarımı ve koştuklarımı biliyorlar.”

Yusuf dışarıdan bakanların onu geziyor olarak algılayabileceğine karşın, onu tanıyan arkadaşlarının nasıl koştuğunu bildiklerini ifade etmiştir.

Cüneyt koşu grubu içerisindeki samimi ilişkilerini aileye benzetmiştir. İnsanların koşuya başlamalarında sosyal faktörlerin etkisini şöyle ifade etmiştir:

“Bayağı vakit geçiriyoruz, aile gibi olduk 4 senedir birlikteyiz çoğuyla. Vaktimizin çoğu birlikte geçiyor aslında ben şey diyorum koşu grupları, koşunun yanında sosyalleşme alanları. Koşuya başlayanların çoğu özellikle son dönemlerde sosyal medyadan görüp geliniyor ya Ankara’ya yeni taşınanlar ya sevgilisinden, eşinden ayrılıp gelenler ya sosyal çevresini değiştirmek isteyenler yani herkeste bir sosyalleşme durumu. Spor yapmak bir amaç ama sosyalleşme de ikinci bir amaç olarak geliyor koşuda. Çoğu vaktimizi birlikte geçiriyoruz özellikle yazın. Pazar sabahı 7 buçukta buluşuyoruz koşmak için, ayrıldığımızda saat 4 filan oluyor.”

Cüneyt insanları koşuya iten sosyal sebeplerin, yeni bir kapı açarak bir sosyalleşme alanı oluşturduğunu ifade etmiştir. Bu sosyalleşmenin de samimi bir ortamda olduğunu ifade etmiştir. Can da koşu grubundaki arkadaşlarıyla gerçekleştirdikleri sosyal faaliyetleri şöyle ifade etmiştir:

“Biz buradaki arkadaşarımla sadece koşu günleri buluşmuyoruz. Yeni tanıştığım arkadaşlar da var 1-2 aylık. Bu kişilerle bir akşam oturup bir yerlerde bir şeyler de içebiliyoruz, bowling oynamaya gidiyoruz, sinemaya gidiyoruz. Bizim dostluğumuz arkadaşlığımız sadece koşuda kalmıyor. Sadece buraya gelip 1 saat koşup haydi görüşürüz demek olmuyor. Devamlı iletişim halinde oluyoruz. Enerjimizin tuttuğu kişilerle farklı aktiviteler yapıyoruz o bakımdan güzel oluyor. Onların da tat aldığını görüyorum. Öyle olmasa insanlar koştuktan sonra böyle saatlerce vakit geçirmezler diye düşünüyorum. Sadece yeme içme değil bir arkadaşımız eczacı o bize laboratuvarını gösterdi, tanıttı, orada ikramda bulundu, anlattı neler yaptığını. Güzel oluyor insanlarla birlikte vakit geçirmek iyi bir duygu”.

Katılımcıların koşu grubu arkadaşlığını hayatlarının başka alanlarına da taşımalarının söz konusu olduğu görülmektedir.

Cemil ise koşunun farklı bir boyutundan bahsetmiştir. Başka hayatlara dokunmak, koşu yoluyla bağış toplayarak ihtiyaç sahiplerine ulaştırmak konusunda Cemil attığı adımları şöyle anlatmıştır:

“Batı koşu grubu ile 2 kez İstanbul Maratonu’nda Kaçuv ve Tohum Otizm Vakfı için koştum. Orada mesela Tohum Otizm için koşuyorsun, üzerinde tişörtü var. Koşarken bir noktada otizmli çocukları görüyorsun ve gerçekten ben şu an çok güzel bir şey yapıyorum, bir şeye yarıyorum hissi oluyor.”

Cemil bu konuda bireysel olarak kalmayıp iş hayatıyla koşu grubu arasında da bir bağlantı kurulmasını sağlamıştır.

“Şirketimi koşuya başlattım. İstanbul Maratonu için şirketçe Batı koşu grubuyla koştuk 25 kişi bayağı böyle ciddi bir bağış topladık. Aslında hiç ortada olmayan bir para ama mesela Tohum Otizm için 20 bin lira para topladık. Bir sürü çocuğa yardım ettik. Koşu fiziksel aktiviteyken bambaşka boyutlara gidiyor, insanlara yardım etmeye başlıyorsun. O da çok güzel bir deneyimdi, uygulandırıci bir anıdır.”

Koşunun sosyal boyutunda katılımcılar sadece kendileri için değil başka hayatlara fayda sağlamak için de var olabilmektedirler. Bu grup arkadaşlarına destek olmak ya da onlarla keyifli vakit geçirmek olabildiği gibi, yardıma ihtiyacı olanlara destek olmak şeklinde de gerçekleşebilmektedir.

Katılımcıların tamamına yakını grup arkadaşlarıyla ilgili olumlu geri bildirimde bulunmuştur. Farklı gruplardan da arkadaşlarının olduğunu belirten katılımcılar olmuştur ancak genel olarak her katılımcı kendi grubuna olan bağlılığını

vurgulamıştır. Koşu grubuna olan bağlılığıyla ilgili olarak Zeynep şunları söylemiştir:

“Benim Kuzey koşu grubunda arkadaşlarım var. Batı koşu grubuyla kardeş gibiyiz onlarla da Salı günleri koşuyoruz. Onlarla sıkı fıkı değiliz ama antrenmanlarda görüyorum sadece. Ben grupçuyum, bana göre herkesin bu hayatta bir tarafı olmalı ben normal hayatımda da böyleyim. Herkesle iyi anlaşmak ya da her grupla olmak bana göre doğru bir şey değil. Ben Doğu koşu grubundayım, benim grubum bu ben bu alandan ayrılmam.”

Herkesin mutlu olduğu grupta koşması gerektiğiyle ilgili olarak Mustafa da grubuna olan bağlılığını şöyle ifade etmiştir:

“Koşuya başlamayı düşündüğüm zamanlar birçok grubu takip ediyordum. Hangisine denk gelirim onla başlarım diye düşünüyordum. Bu grubu da takip ediyordu. En son boş zamanım oldu katıldım, sürekli gelmeye başladım. Hatta katılan arkadaşlar da hep öyle düşünüyor, keyifli insanlar. Bazı insanlar yeni kişilere mesafeli yaklaşıyorlar bunlar ilk günden şaka yapıyor. Keyifli insanlar o yüzden buraya başladım ve diğerlerine hiç bakamdım bile. Herkes mutlu olduğu yerde koşabilir, öyle bir düşüncem var. Doğu koşu grubu bizle kardeş grup gibi, Rüzgar koşu grubu var bizim grup oradan ayrılmış. Çok fazla bilgim yok bu kadar. Ön yargım yok çünkü koşan insanlar iyi insanlardır diye düşünüyorum.”

Mustafa ön yargısı olmadığını belirtse de diğer grupların yeni gelen bir katılımcıya mesafeli yaklaşabilecek olma ihtimalini düşünmekte ve kendi grubunun samimiyetinden memnun olduğunu ifade etmektedir. Ancak yine de koşan insanların iyi insanlar olacağına dair pozitif bir bakış açısına sahiptir. Mert de benzer şekilde koşan insanların hemen hemen aynı profile sahip olduklarını ve herkesin kendine uygun gördüğü grupta mutlu olabileceğini şöyle ifade etmiştir:

“Birçok koşu grubuyla karşılaşıyoruz. Genel olarak profil bence aynı. Hepsi sosyal ortam, bazıları koşmak için bazıları hayatına farklı insanlar katabilmek, yeni

bir sosyal ortama dahil olabilmek için geliyor bu gruplara. Bazıları gerçekten sağığı için geliyor. Kendi gibi düşündüğünü gördüğü gruplara dahil olanlar var. Her grubun ortak özellikleri var ama hareket tarzları, ekonomik durum, konaklama yerleri hepsi değişiyor doğal olarak. Herkes kendine uygun, kendine yakın hissettiğı yerleri tercih ediyor. Ama ben genel olarak bütün koşu gruplarının aynı mantıkta hareket ettiğini düşünüyorum yani. Bizim grubumuz sağığı için spor yapan bir kitle, bilinçli insanlar bu kadar yani. İnsanların farklı gruplara gitmesinin sebeplerinden biri de belki de koşulan bölgelerin mesafesi. Her grubun koştuğı yerler az çok belli.”

Ömer de koşu gruplarının farklı ortak amaçlar etrafında birleşebileceğini şöyle ifade etmiştir:

“Hepsinin amacı farklı her koşu grubu aynı şekilde hareket etmiyor. Yaptıkları işe sayğı duyuyorum. Sponsorlu gruplar var, bu işi para için yapan gruplar var. Bu işi tamamen STK'lara destek sağlamak amacıyla yapan gruplar var. Çok farklı gruplarla antrenman yapıyorum ben İzmirliyim, İzmir'de de koşu gruplarıyla antrenman yapıyorum. Hepsiyle bu kadar keyifli antrenman yapamayabilirim.”

Hasan da koşu gruplarının farklı amaçlarla bir arada olduklarını şöyle açıklamıştır:

“Son 1 yılda bayağı grup sayısı arttı aslında ilave olarak 4 grup daha açıldı. Doğı koşu grubu ve Güney koşu grubu sonra Rüzgar koşu grubu, Kuzey koşu grubu, Batı koşu grubu diye 3 grup daha çıktı. Her grubun aslında kendi dinamiğı ve beklentileri birbirinden biraz farklı, kimi grup çok ciddi antrenman yapıp, yarışlar için ciddi hazırlıklar yapıyorken kimisi sadece muhabbet olsun diye koşuyor. Kimisi biraz böyle reklam ve popüler kültür üzerine odaklanıyor o senin beklentine göre katıldığın grup değişebiliyor.”

Katılımcılar diğler grupların da kendi içlerinde bir bağı olduğundan, onlara karşı da olumlu bir tutuma sahip olduklarından bahsetseler de grupların genel

çerçevede benzer amaçlarla bir arada bulunuyor olmasına rağmen kendi içinde farklı dinamiklere sahip olabileceğini vurgulamışlardır. Kendi koşu gruplarına olan bağlılıkları dikkat çekmektedir. İlişkili olma ihtiyaçlarını kendi koşu grupları üzerinden karşılamaktan memnun oldukları görülmektedir.

Katılımcılardan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu üzerinden değerlendirilmesi sonucunda elde edilmiş olan bulgulara göre katılımcılar pek çok olumlu kazanım sağlamaktadır. Özellikle ilişkili olma ihtiyacının karşılanması diğer psikolojik ihtiyaçlara göre daha fazla öne çıkmaktadır. Katılımcılar koşuya başlangıç nedeninden yarış bitimine kadar pek çok noktada ilişkili olma konusuna değinmişlerdir. Genel olarak özerklik ihtiyaçlarını kendilerine özel bir alan yaratarak karşılayan katılımcılarda yeterlik ihtiyacının karşılanması konusunda bazı boşluklar (koşucu olmak konusunda tereddüt yaşamak gibi) dikkat çekmiştir. Amatörlük ve profesyonellik arasında duydukları belirsizlik, yeterlik algılarında bir soru işareti yaratsa da toplum için sağlıklı yaşam tarzını benimseyen insanlar olarak bir örnek teşkil ettiklerini düşünüyor olmaları, yeterlik ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamaktadır.

4. TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılar koşunun hayatlarında sağlıklı olmak için bir sorumluluk olduğunu vurgulamışlardır. Hayatları boyunca koşmak istediklerini ve bunun kendileri için yaptıkları iyi bir şey olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar koşudan beklentileri konusunda “keyif aldığım için koşuyorum” ifadesini sıkça dile getirmişlerdir. Shipway ve Holloway (2010) araştırmamızın bulgularıyla benzer olarak çalışmalarında uzun mesafe koşusunun aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası olduğunu belirtilmişlerdir. Ayrıca uzun mesafe koşusunun egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımın artışı kolaylaştıracak, kolay erişilebilir ve eğlenceli olma potansiyeline sahip bir serbest zaman aktivitesi olduğunu vurgulamışlardır.

Bir Ciddi Serbest Zaman Aktivitesine Katılımın Bireylerin Özerklik Temel Psikolojik İhtiyacının Karşılanmasına Etkisi

Katılımcılar için koşuya karşı duydukları sorumluluk, herhangi bir etkinliğe katılamadıkları durumlarda duydukları rahatsızlık duygusuyla sonuçlanmaktadır. Etkinliklere katılmamaları durumunda hem geri kalacaklarını düşünmekte hem de arkadaşlarından ayrı kalacakları için gruptan kopma tedirginliği yaşamaktadırlar. Araştırmamızdaki katılımcıların koşu sorumluluğunu etkileyen psikolojik nedenlerle paralel olarak Sivan ve ark. (2019) ciddi serbest zaman aktivitelerine katılımın nedenlerini inceledikleri çalışmada en çok psikolojik nedenlerin öne çıktığını görmüşlerdir. Chatzisarantis ve Hagger (2009) çalışmalarında özerklik destekleyici öğretmenler tarafından yönlendirilen öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye daha eğilimli oldukları ve öğretmenlerce desteklenmeyen öğrencilere göre daha sık etkinliklere katıldıkları sonucuna varmışlardır. Özerk motivasyon ve niyetler, dışsal müdahalenin fiziksel aktivite davranışı üzerindeki etkilerine aracılık ettiği belirtilmiştir. Araştırmamıza göre ise dışsal bir müdahale olmaksızın

katılımcılar tamamen kendi içsel motivasyonları doğrultusunda, serbest zaman aktivitelerine karşı bir bağlılık ve sorumluluk duygusuyla hareket etmektedirler.

Özerklik, bireyin davranışının kendi kontrolü altında olması ve kendi davranışını onaylaması anlamına gelmektedir. Özerklik sosyal çevre üzerinden karşılanması gereken bir ihtiyaçtır (Çankaya, 2016). Katılımcılar koşuya karşı sadece kendi istekleri nedeniyle duydukları sorumlulukla, kendilerine özel bir alanda özerklik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Ancak özerklik ihtiyaçlarını karşılariken hayattaki diğer önceliklerini (aileleri, işleri ve sağlıkları gibi) geri plana atabildikleri görülmüştür. Deci ve Ryan, (2012) bireye göre önemli olan içsel ihtiyacın çevresel faktörleri kontrol edebilme ihtiyacından ziyade, seçim yapma ihtiyacı olduğunu iddia etmiştir. Öz belirlemeye göre birey, çevresel faktörleri yönetebilme yetisine sahip olmalıdır. Araştırmamızda katılımcıların sosyal çevrelerini iyi yönetemedikleri özerklik ihtiyaçlarını karşılariken kişiden kişiye değişebilmekle beraber koşuya karşı farklı derecelerde bağımlılık duymalarının da söz konusu olduğu görülmüştür.

Katılımcılara koşudan beklentilerinin ne olduğu sorulduğunda en çok “kendimi geliştirebilmek” cevabı alınmıştır. Koyulan hedeflerin başarıldıkça yenilerinin konulması sayesinde gelişimin sürekli olduğundan bahsetmişlerdir. Dışarıdan hiçbir beklenti, baskı ya da zorunluluk olmaksızın içsel motivasyonları doğrultusunda kendilerini geliştirmek istemektedirler. Araştırmamızın bulgularıyla benzer olarak Lee ve Ewert (2019) içsel motivasyonun; bağlılık, kimlik gelişimi ve kazanım üzerinde kişisel ve sosyal açıdan olumlu etkileri olduğunu görmüşlerdir. Benzer olarak Sağiroğlu ve Ayar (2017) çalışmalarında katılımcılarının içsel motivasyonla sağlık, rekabet, eğlence ve beceri gelişimi amaçlı fiziksel aktiviteye katılımları arttıkça fiziksel aktivite süresinde de artış olduğu sonucuna varmışlardır. Vansteenkiste ve ark., (2006) bir hedefe ulaşabilmek, bir hayali gerçekleştirmek ya da mücadele edilen bir olumsuzluk karşısında başarılı olabilmek açısından bir bireyin en önemli tetikleyicisinin içsel motivasyon olduğunu belirtmiştir.

Katılımcılara koşuyu keyif almak için yaptıklarını bu nedenle de kendilerini çok fazla zorlamak istemediklerini ancak yine de iyi performans gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bu keyfi de herhangi bir maddi ölçütle ilişkilendirmemektedirler. Derece almak ya da daha iyi performans sergilemek geri plandadır. Katılımcılar koşunun zaman zaman sıkıcı olduğu anlarda bile, eğlendikleri ekip arkadaşlarıyla beraber keyif almayı başarabildiklerini belirtmişlerdir. Araştırmamızın bulgularıyla benzer olarak Joseph ve Southcott (2018) grup olarak derslere katılan yaşlı bireylerin; dans ve müziğin birleştiği bir ortamda, aktif, başarılı ve sağlıklı olmalarını, iyi hissetmelerini, sosyal bağlantılar kurabilmelerini ve serbest zamanlarını bir amaç içinde değerlendirmelerini sağladıklarını görmüşlerdir. Amaç derece almak ya da bir performans sergilemektense daha iyi hissedebilmektir. Lapa ve Korkmaz (2017) çalışmalarında toplam fiziksel aktivite değeri ile pozitif duygu durumu arasında pozitif doğrusal bir ilişki olduğunu görmüşlerdir. Araştırmamızın katılımcılarının “keyif almak” ifadesine benzer şekilde çalışmada toplam fiziksel aktivite değeri kadınlarda ve erkeklerde pozitif duygu durumunu anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

Katılımcılar keyif almak için koştuklarını ve maddiyatın bu özü değiştireceğini, amacı kendinde olan eylemden uzaklaşıp amacın maddiyat olduğu bir eyleme dönüşeceğini ifade etmişlerdir. Sands ve Wehmeyer’e (1996) göre özerklik, bir kişinin zorlama olmaksızın kararlarında özgür olduğu anlamına gelmektedir. Öz belirleme bireylerin kendi ortamlarında zorluklarla başa çıkmalarına yönelik tepki seçeneklerini değerlendirmelerini ve gerektiğinde nasıl davranacaklarını belirleme olanağı sağlamaktadır. Calp (2013) çalışmasında özerkliğin desteklenmesinin, yeterlik ve aidiyet duygusunu doyuracak bir atmosferde olmanın içsel motivasyonda bir artış yaratacağını ve böylece özgür seçimler yapan, kendi davranışlarını dışsal bir kontrol olmadan düzenleyen ve onların sorumluluğunu üstlenen bireylerin yetiştiğini belirtilmiştir. Araştırmamızda da katılımcılar üzerlerine bir sorumluluk yüklenmeksizin sadece kendileri için kendi özerk kararları doğrultusunda koşmanın önemini vurgulamışlardır. Katılımcılar genel olarak maddi desteğe karşı olumlu bir bakış açısına sahip oldukları durumlarda (daha fazla yarışa katılabilme imkanı gibi) bile, koşunun kendileri için özerklik ihtiyaçlarını karşılayan

bir platform olmaktan çıkıp, bir zorunluluk ya da baskı aracına dönüşmesini istemediklerini vurgulamışlardır.

Bir Ciddi Serbest Zaman Aktivitesine Katılımın Bireylerin Yeterlik Temel Psikolojik İhtiyacının Karşılanmasına Etkisi

Katılımcılar zaman zaman kendilerini bir koşucu olarak tanımlamakta zorlanmışlardır. Kadın katılımcılarda erkek katılımcılara oranla bu tereddüt daha fazla yaşandığı görülmüştür. Araştırmamızın bulgularıyla benzer olarak Lapa (2015) çalışmasında erkek öğrencilerin yüksek aktiflik seviyelerindeki fiziksel aktiviteye kadınlardan daha fazla katıldıklarını saptamıştır. Cinsiyete ve fiziksel aktivite seviyesine göre psikolojik iyi oluş arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkekler “kendini kabul etme” alt boyutunda kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır.

Katılımcılar keyif almak ve sağlıklı olmak için koştuklarını vurgulamaktadırlar ancak bir yandan da koştukları mesafeler ya da dereceler nedeniyle yeterlik algılarındaki olumsuz bakış açıları görülmektedir. Ancak zaman içerisinde kendilerinde gördükleri gelişimle yeterlik algılarında olumlu bir değişiklik yaşanmaktadır. Bu durumdan keyif aldıkları için kendilerini daha da fazla geliştirmek istemektedirler. Araştırmamızla benzer olarak Güngörmüş ve ark. (2014) çalışmalarında rekreasyonel egzersize katılım konusunda bireyleri en çok motive eden faktörün “sağlık” olduğunu, sıralamanın sonunda ise “rekabet” faktörünün yer aldığını görmüşlerdir. Serbest zamanın anlamının 3 yıllık bir zaman içerisindeki değişimini inceleyen Watkins (2010) çalışmasında katılımcıların yarısından çoğunun zamanla serbest zamana daha fazla anlam yüklediğini görmüştür. Bu anlam yükleyişin nedeninin eğitim seviyesi ve kişisel özelliklerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bizim araştırmamızda katılımcılar için ciddi serbest zaman aktiviteleri zaman içerisinde kendilerini sürekli olarak geliştirme şansına sahip oldukları bir alandır. Serbest zaman aktivitesi yoluyla kendilerini gerçekleştirmek isteyen bireyler

ve istedikleri sonuca ulaşmak için kendi bilgilerini, güçlü ve zayıf yönlerini kullanmaktadırlar (Wehmeyer, 1996).

Katılımcılar kendilerini diğer arkadaşlarına yardım edebilecek derecede yeterli gördüklerini ve örnek olmak istediklerini de ifade etmektedirler. Ayrıca bir serbest zaman koşucusu olarak, sağlıklı yaşam konusunda insanlara örnek olabilecek yeterliğe sahip olduklarını düşünmektedirler. Fairer-Wessels (2013) çalışmasında ciddi serbest zaman katılımında katılımcıların etkinlikle güçlü bir özdeşleşme yaşadıklarını ve gruba özel sosyal değerler doğrultusunda sosyal kimlik oluşturduklarını görmüştür. Bizim araştırmamızda da buna paralel olarak katılımcılar grup olarak koşmak konusunda kendilerini yeterli saymakta ve yeterlik ihtiyaçlarını sağlık için koşan insanlar olarak, diğer insanlara karşı bir sosyal kimlik oluşturarak karşılayabildikleri görülmektedir.

Bir koşu yarışı etkinliği sürecinden bahsederken katılımcılar en önemli şeyin, yarışı kendileri için iyi bir sürede tamamlamak olduğunu belirtmişlerdir. Sınırlarını zorlayarak yapabileceklerinin en iyisini yapmalarının, yarış sonundaki o başarı ve mutluluk hissine erişmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Bu başarı ve mutluluk hissinin onları devam etmeye ve daha fazlasını yapmayı istemeye yönlendirdiğinden bahsetmişlerdir. Araştırmamızla paralel olarak Kane ve Zink (2004) kanocuların macera turizmini anlamaya yönelik olarak yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların deneyimlerini yorumlarken en çok kendilerine bir hedef koyup başarmaya çalışmaları, statü sağlamaları ve güvenli bir başarı elde etmeleri üzerine odaklandıklarını görmüşlerdir. Shipway ve Jones (2007) ciddi serbest zaman ve sosyal kimlik kavramlarından yola çıkılarak koşu yarışı etkinliğine katılan bir grubun araştırmamızla benzer olarak; kendine özgü değerleri, ciddi kişisel çabaları, azimle devam edişleri, elde ettikleri kalıcı faydalar ve bu sosyal dünyayla ilişkili kariyer yapıları olduğu görülmüştür.

Dünyada çoğu kişinin başaramayacağı bir şeyi başardıklarını hissediyor olmak, bir hedef koyup ona ulaşmak, tüm zorluklara, fiziksel ve psikolojik olarak

yaşadıkları acılara rağmen yarışı tamamlıyor olmak katılımcıların uzun mesafe koşu yarışı etkinliğinde yeterlik ihtiyaçlarını karşıladıklarını göstermektedir. Araştırmamızla paralel olarak Lamont ve ark. (2014) ciddi serbest zaman katılımında azimle devam etmenin gerekliliğine değinmiştir. Ciddi serbest zaman aktivitesini deneyimlerken zaman zaman negatif etkilerle karşılaşılıyor olmanın kariyeri bırakmaya neden olmadığını, azimle devam etme stratejilerinin geliştirilmesini tetiklediğini belirtmiştir. Bu konuda bilişsel ve davranışsal stratejilerin geliştirildiğini görmüştür. Yeterlik, bir işin performansını sağlayan ve verimliliğini artıran kanıtlanabilir özellik ve beceriler bütünüdür (White, 1959). Bireylerin sahip olduğu yetenekleri geliştirme ve kullanma özelliği anlamına gelmektedir. Kim ve Park (2018) çalışmalarında serbest zamanın; kendini ifade etme, beceri gelişimi ve azimle devam etme için bir ortam sağladığını belirtmiştir. Yeterlik ihtiyacı bireyleri; sınırlarını aşp, zorlukların üstesinden gelmek için araştırma yapmaya yönlendirmektedir (Deci ve Moller, 2005). Araştırmamızda da katılımcılar azimle devam ederek, performanslarını geliştirmek için çaba sarf etmektedir.

Koşunun kendilerini nasıl hissettirdiği sorusu karşısında katılımcılar en çok “rahatlamış” ifadesini kullanmışlardır. Hem fiziksel hem de psikolojik olarak sağlıklı kalmanın hayatları boyunca kendileri açısından rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu rahatlatıcı etkiyi, mutluluk hormonuyla, terapiyle ve meditasyonla bağdaştırmışlardır. Günlük hayatta stres duydukları ve onları zorlayan durumlar karşısında yeterlik algılarında oluşan olumsuz hisleri, koşuda kendi özgür alanlarında sadece koşuya odaklanarak olumluya dönüştürmekte, yeterlik ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Araştırmamızla benzer olarak Koçak (2016) bisiklet kullanma nedenlerini ve bisiklet kullanımı sayesinde elde edilen faydaları incelediği çalışmada katılımcıların gezmek, bisiklet sporunu sevmek ve sağlığı korumak amacıyla bisiklet kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Elde edilen faydaların ise daha sağlıklı, güçlü ve mutlu hissetmek ile günün stresini atmak olduğu görülmüştür. Hayosh (2017) çalışmasında yoga, seramik, yatçılık gibi ciddi serbest zaman aktivitelerini sürdüren bireylerin günlük hayatlarındaki; ulusal güvenlik, akademik başarı için sosyal baskı, meslek hayatı ya da ülke tüketim politikaları gibi stres yaratan faktörlerle, aktiviteleri sayesinde baş edebildiklerini ortaya çıkarmıştır. Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello

(2018) serbest zaman aktivitelerinin potansiyel faydalarını inceledikleri çalışmada; aile, iş, serbest zaman aktivitesi gibi kavramlar yoluyla şiddet mağduru kadınların, yaşadıklarının üstesinden gelmeye daha yatkın olduklarını görmüşlerdir. Bulgu (2017) çalışmasında rekreasyon aktiviteleri sayesinde bireylerin, güvensizlik ve stresle başa çıktığını, sıradanlaşmaya karşı direndiğini ve sosyal ilişkiler ağına katılımda desteklendiğini belirlemiştir. Araştırmamızın bulgularında görülen koşunun rahatlatıcı etkisinin, diğer serbest zaman aktivitelerinde de görülen stres azaltıcı etkiyle paralellik gösterdiği görülmektedir.

Bir Ciddi Serbest Zaman Aktivitesine Katılımın Bireylerin İlişkili Olma Temel Psikolojik İhtiyacının Karşılmasına Etkisi

Katılımcılar iş arkadaşlarıyla ya da günlük hayattaki yakın arkadaşlarıyla kurdukları bağdan daha güçlü bir bağı daha kısa sürede koşu etkinliği amaçlı şehir dışı gezilerinde koşu grubu arkadaşları ile kurabildiklerini vurgulamışlardır. Yarış etkinliğinin öncesinde, esnasında ve sonrasında birbirlerine destek olarak, eğlenerek ve birbirlerinin pek çok haline şahit olarak bu bağı sağladıklarını ifade etmişlerdir. Mackenzie ve Hodge (2019) çalışmasında araştırmamızla benzer olarak macera rekreasyonundaki eğlence ve turizm gibi farklı yönlerin Öz Belirleme Kuramı modellemesine göre katılımcılarda bireysel ve sosyal açıdan olumlu etkiler yarattığı görülmüştür. Hallmann ve Wicker (2012) maraton yarışlarında katılımcı profillerini inceledikleri çalışmada tatilci, sosyalleşmek için gelen ve maratoncu olarak gelen olmak üzere üç tip katılımcı olduğunu görmüşlerdir. Ayrıca katılımcıların tekrar aynı yarış etkinliğine katılma niyetinin gezinin uzunluğu, şehirdeki günlük harcama ve etkinliğin memnuniyetine göre belirlendiğini görmüşlerdir. Bizim araştırmamızdaki katılımcılar ise bir yarış etkinliğini seçerken, seçimlerini gidecekleri arkadaşlarına ve ortamın güzelliğine göre yapmaktadırlar. Yarışlarla ilgili başarı hedefleri olsa da tek başına bir yarışın keyifli olmayacağını vurgulamaktadırlar.

Katılımcılar ekip arkadaşlarının desteğinin kendileri açısından ne kadar önemli olduğunu, aralarında bir çıkar ilişkisi olmaksızın sadece gönüllülük esasıyla

kurulmuş olan bu bağın çok saf ve gerçek olduğunu vurgulamışlardır. Araştırmamızda katılımcıların birbirine sosyal olarak destek olmalarının olumlu sonuçlarına benzer olarak Chang (2017) çalışmasında serbest zamanda sosyal desteğin alınmasının, serbest zamanda sosyal desteğin sağlanmasının, serbest zamanda öz belirlemenin ve serbest zaman yeterliğinin stres ile anlamlı ve negatif olarak ilişkili olduğunu görmüştür. Serbest zamanda sosyal desteğin sağlanmasının, stresin azaltılmasında diğer faktörlere göre daha etkili olduğu görülmüştür. Araştırmamızdan farklı olarak Yağmur ve İçigen (2016) çalışmalarında rekreatif faaliyetlere katılımı yeterlik ile sosyal boyutlar faktörlerinin öne çıktığı görülmüştür. Rekreatif faaliyet türünün seçilmesinde ise kişisel uygunluk boyutunun öne çıktığı saptanmıştır. Öğrencilerin en çok tercih ettikleri rekreatif faaliyetlerin bireysel nitelikte olması nedeniyle sosyalleşmeleri açısından olumlu bir durum yaratmayacağı sonucuna varılmıştır.

Öz Belirleme Kuramı'nda; bireyin sosyal çevresiyle iletişim içinde olması, aidiyet hissetmesi, ilişki kurma isteği ilişkili olma ihtiyacı anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Öz Belirleme Kuramı'ndaki ilişkili olma ihtiyacının giderilmesi, bireyin tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkiler kurmasıyla gerçekleşmektedir (Deci ve ark., 1996). Araştırmamızda katılımcılar sosyal çevrelerinin koşu grubu etrafında şekillendiğini belirtmişlerdir. İlişkili olma ihtiyaçlarını koşu sayesinde edindikleri sosyal çevreyle karşılamaktadırlar. Ancak koşu grubuna ayırdıkları zaman nedeniyle sosyal çevreleri koşu ekibiyle sınırlı kalmaktadır.

Katılımcılar kendilerini bir koşucu olarak tanımlarken “sosyal koşucu” ifadesini sıkça kullanmış ve koşu etkinlikleri için gittikleri şehir dışı gezilerinde spor turizmine de katkı sağladıklarından bahsetmişlerdir. Koşuyu tek başına yapılan bir aktivite olmaktan çıkarıp ekip olarak yapılan sosyal bir boyuta taşımışlardır. Hatta koşunun kendileri için mesafe hedeflerinden ziyade gezip sosyalleşme açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır. Öztürk ve Koca (2017) Öz Belirleme Kuramı'nın belirttiği birey için; yeterlik, özerklik ve ilişkili olma temel ihtiyaçlarının doyurulması gerekliliği açısından kadınlara özel spor salonlarını inceledikleri

çalışmada, bu ortamın Öz Belirleme Kuramı'nın belirttiği temel ihtiyaçların doyumunun sağlanması açısından sosyal olarak uygun koşullara sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Kadınların serbest zamanlarında kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak açısından oldukça yararlı olduğu düşünülmüştür. Green ve Jones (2005) spor turizminin; ciddi serbest zaman katılımcılarına serbest zaman kimliği oluşturmak, aktiviteyi paylaşan diğer kişilerle etkileşimde bulunmak için bir ortam yaratmak, sosyal kimlik oluşturmak ve serbest zaman kariyeri sağlamak gibi etkileri olduğunu ortaya çıkartmıştır. Araştırmamızdaki katılımcılar için de koşu ekibi arkadaşlarıyla beraber katıldıkları antrenmanlar da yarışlar da sosyal olarak iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Ayrıca sosyal koşucu kimlikleri ile bir kariyer elde etmelerine de neden olmaktadır.

Katılımcılar koşu grubu içerisindeki samimi ilişkileri aileye benzetmişlerdir. İnsanların koşuya başlamalarının yeni bir kapı açarak bir sosyalleşme alanı oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Bu sosyalleşmenin de samimi bir ortamda olduğu ve katılımcıların koşu grubu arkadaşlığını hayatlarının başka alanlarına da taşımalarının söz konusu olduğu görülmüştür. Serçek ve Özaltaş Serçek (2015) rekreatif aktivitelere katılımın, bireylerin sosyalleşmelerine bireysel farklılıklara rağmen katkı sağladığını gördükleri çalışmada rekreasyonun sosyal bütünleştirici bir özelliğe sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmamızda da koşunun sağladığı sosyal bütünleştirici ortam; farklı sosyal çevrelerden gelen katılımcıların koşu ortak noktasında buluşmalarıyla görülmektedir.

Koşunun sosyal boyutunda katılımcılar sadece kendileri için değil başka hayatlara fayda sağlamak için de var olabilmektedirler. Bu grup arkadaşlarına destek olmak ya da onlarla keyifli vakit geçirmek olabildiği gibi, yardıma ihtiyacı olanlara destek olmak şeklinde de gerçekleşebilmektedir. Legg ve ark. (2017) rekreasyonel tenis ligi katılımcılarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada sonuç olarak sosyal faydaların öne çıktığı görülmüştür. Bu serbest zaman katılımı sayesinde toplumsal olarak; adalet, rekabet ve bağlılık konularında fayda görüleceği öne sürülmüştür. Spor teorisi açısından çalışmacılara, serbest zaman yoluyla kazanılan toplumsal faydaların önemi

ortaya konmuştur. Rossow-Kimball ve Goodwin (2014) bir huzurevi kapsayıcı serbest zaman aktivitelerini inceledikleri çalışmada yaşlı bireyler ve rekreasyon merkezi personeli daha kapsayıcı serbest zaman aktivitelerine ihtiyaç duyulduğunu belirtse de, engelli yaşlı bireyler, merkezin kapsayıcı niteliğinden memnuniyet duyduğunu ifade etmişlerdir. Topluluk temelli huzurevinin kapsayıcı niteliğinin zorlukları ve başarıları da tartışılmıştır. Serbest zaman aktivitelerinin sadece bireysel olarak kalmayıp, toplumsal olarak fayda sağlayabileceği, bu çalışmalarda olduğu gibi araştırmamızda da görülmektedir.

Farklı gruplardan da arkadaşlarının olduğunu belirten katılımcılar olmuştur ancak genel olarak her katılımcı kendi grubuna olan bağlılığını vurgulamıştır. Katılımcılar diğer grupların da kendi içlerinde bir bağı olduğundan, onlara karşı da olumlu bir tutuma sahip olduklarından bahsetmişlerdir. Grupların genel çerçevede benzer amaçlarla bir arada bulunuyor olmasına rağmen kendi içinde farklı dinamiklere sahip olabileceğini vurgulamışlardır. İlişkili olma ihtiyaçlarını kendi koşu grupları üzerinden karşılamaktan memnun oldukları görülmektedir. Robinson ve ark. (2014) çalışmalarında uzun mesafe koşu topluluğuna dahil olan acemi koşuculardan daha önceden bir kulüple çalışmış olanların, topluluk sosyal dünyasındaki değer ve davranışlarla, daha önce kulüple çalışmamış olanlara göre daha kolay bütünleştiği görülmüştür. Bir topluluğa ait olabilmenin bu durumu daha önceden deneyimlemiş olanlar için daha kolay olduğunu ortaya koyan çalışma, araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Araştırmamızdaki katılımcılar genel olarak daha önceden bir kulüple spor yapmamış katılımcılar olmalarına rağmen koşu gruplarındaki sosyal değerlere adapte olmuş durumdadırlar.

Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu ile değerlendirilmesi sonucunda elde edilmiş olan bulgulara göre katılımcılar pek çok olumlu kazanım sağlamaktadır. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının; bireyler için bir ciddi serbest zaman aktivitesi olan uzun mesafe koşusu ile karşılanabildiği görülmüştür. Özellikle ilişkili olma ihtiyacının karşılanması diğer psikolojik

ihtiyaçlara göre daha fazla ne çıkmaktadır. Katılımcılar koşuya başlangıç nedeninden yarı bitimine kadar pek çok noktada ilişkili olma konusuna değinmişlerdir. Genel olarak özerklik ihtiyaçlarını kendilerine özel bir alan yaratarak karşılayan katılımcılarda yeterli ihtiyaının karşılanması konusunda (koşucu olmak konusunda tereddüt yaşamak gibi) bazı boşluklar görülse de toplum için sağlıklı yaşam tarzını benimseyen insanlar olarak bir örnek teşkil ettiklerini düşünüyor olmaları, yeterli ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamaktadır. Aratırmamızla paralel olarak Gui ve ark. (2019) zerklik, yeterli ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçların, özellikle de özerklik ihtiyaının karşılanmasının, insanların genel olarak serbest zamanlarında etkin bir refaha erimelerine katkıda bulunduğunu görmüşlerdir. McDonough ve Crocker (2007) alımalarında özerklik, yeterli ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması durumunda, katılımcıların öz belirlenmiş motivasyon türlerini ve daha olumlu sonuçları deneyimlediğini ortaya koymuştur. Çalışmada her üç ihtiyaın da yetişkinlere yönelik aktivite motivasyonundaki önemi görülmüştür. Ryan ve ark. (2010) i dış faaliyetlerin (serbest zaman, kişisel bakım, ev ileri gibi) pozitif etki ile daha yüksek bağlantılı olduğunu, iteki negatif etkiye göre negatif etkiyle daha düşük bağlantılı olduğunu görmüşlerdir. Bu iki ilişkinin de özerklik, yeterli ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına aracılık ettiği görülmüştür. Patterson ve Pegg (2009) ciddi serbest zaman aktivitelerine katılımın güven, beceri ve zsayėı gelişimi konusunda artırıcı etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada katılımcıların koşuya başlama nedenlerinin kendi istekleri, arkadaş ortamı ve sosyal medya olduğu görülmüştür. Katılımcılar koşuyu hayatlarında sağlıklı olmak için bir sorumluluk olarak mutlu olmak için, rahatlamak için ve sosyalleşmek için sürdürmektedirler. Özerk kararları doğrultusunda, kendi en iyi performanslarını sergileyene kadar kendilerini geliştirmek istedikleri görülmüştür. Motivasyonun içsel boyutunun daha etkili olduğunun da altını çizmişlerdir. Maddi bir beklenti olmaksızın amacı kendinde olan eylemden uzaklaşmadan sadece kendileri için koşarak özerklik ihtiyaçlarını karşıladıkları görülmüştür.

Ancak özerklik ihtiyaçlarını karşılarken hayattaki diğer önceliklerini (aileleri, işleri ve sağlıkları gibi) geri plana atabildikleri görülmüştür. Bu durumda özerklik ihtiyaçlarını karşılarken kişiden kişiye değişebilmekle beraber koşuya karşı farklı derecelerde bağımlılık duymalarının da söz konusu olduğu görülmüştür.

Katılımcılar zaman zaman kendilerini bir koşucu olarak tanımlamakta zorlanmıştır. Kadın katılımcılarda erkek katılımcılara oranla bu tereddütün daha fazla yaşandığı görülmüştür. Kendilerinde gördükleri gelişimle yeterli algılarında olumlu bir değişiklik olmaktadır ve bundan keyif aldıkları için kendilerini daha da fazla geliştirmek istemektedirler. Katılımcılar koşudan keyif almaya başladıkça kendilerini bir koşucu olarak tanımlamaya başlamaktadırlar.

Katılımcılar grup olarak koşmak konusunda kendilerini yeterli saymakta ve örnek görülmeleri gerektiğini düşünmektedir. Bir serbest zaman koşucusu olarak, sağlıklı yaşam konusunda insanlara örnek olabilecek yeterliğe sahip olduklarını düşünmektedirler. Yeterlik ihtiyaçlarını sağlık için koşan insanlar olarak, diğer insanlara karşı bir duruş sergileyerek karşılayabildikleri görülmektedir.

Koşu yarışı esnasında hem fiziksel hem psikolojik olarak nasıl kendilerini zorladıklarını ve limitlerini aştıklarını ifade eden katılımcılar için en büyük ödül yarış

bitiminde hissettikleri o derin başarı ve mutluluk hissi olmaktadır. Dünyada çoğu kişinin başaramayacağı bir şeyi başardıklarını hissediyor olmak, bir hedef koyup ona ulaşmak, tüm zorluklara, fiziksel ve psikolojik olarak yaşadıkları acılara rağmen yarışı tamamlıyor olmak katılımcıların uzun mesafe koşu yarışı etkinliğinde yeterlik ihtiyaçlarını karşıladıklarını göstermektedir. Ayrıca bu durum içsel motivasyonlarında bir artış olmasını sağlayarak onları devam etmeye ve daha fazlasını yapmayı istemeye yönlendirmektedir.

Katılımcılar koşunun kendileri için günlük stresten kurtaran, rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Günlük hayatta stres duydukları ve onları zorlayan durumlar karşısında yeterlik algılarında oluşan olumsuz hisleri, koşuda kendi özgür alanlarında sadece koşuya odaklanarak olumluya dönüştürmekte, yeterlik ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar.

Katılımcılar için koşuya başlangıç nedeni olarak arkadaş etkisinden, bitiş çizgisinde onları bekleyen arkadaşlarının varlığının hissettirdiği mutluluğa kadar ilişkili olmak konusunda pek çok veri toplanmıştır. Farklı meslek gruplarından ve sosyal çevreden olan katılımcıların koşu ortak noktası etrafında birleşmesini ve aralarında koşu konulu paylaşımlar yapmalarını çok önemli görmektedirler. Koşunun kendilerine sosyal olarak en büyük katkısının arkadaş edinmek olduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcılar sosyal çevrelerinin koşu grubu etrafında şekillendiğini belirtmişlerdir. İlişkili olma ihtiyaçlarını koşu sayesinde edindikleri sosyal çevreyle karşılamaktadırlar. Ancak koşu grubuna ayırdıkları zaman nedeniyle sosyal çevreleri koşu ekibiyle sınırlı kalabilmektedir.

Katılımcılar kendilerini bir koşucu olarak tanımlarken “sosyal koşucu” ifadesini sıkça kullanmış ve koşu etkinlikleri için gittikleri şehir dışı gezilerinde spor turizmine de katkı sağladıklarından bahsetmişlerdir. Koşuyu tek başına yapılan bir

aktivite olmaktan çıkarıp ekip olarak yapılan sosyal bir boyuta taşımışlardır. Hatta koşunun kendileri için mesafe hedeflerinden ziyade gezip sosyalleşme açısından önemli olduğunu vurgulamaktadırlar.

Katılımcılar diğer grupların da kendi içlerinde bir bağı olduğundan, onlara karşı da olumlu bir tutuma sahip olduklarından bahsetseler de grupların genel çerçevede benzer amaçlarla bir arada bulunuyor olmasına rağmen kendi içinde farklı dinamiklere sahip olabileceğini vurgulamışlardır. İlişkili olma ihtiyaçlarını kendi koşu grupları üzerinden karşılamaktan memnun oldukları görülmüştür.

Katılımcılardan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu üzerinden değerlendirilmesi sonucunda elde edilmiş olan bulgulara göre katılımcılar pek çok olumlu kazanım sağlamaktadır. Özellikle ilişkili olma ihtiyacının karşılanması diğer psikolojik ihtiyaçlara göre daha fazla öne çıkmaktadır. Katılımcılar koşuya başlangıç nedeninden yarış bitimine kadar pek çok noktada ilişkili olma konusuna değinmişlerdir. Genel olarak özerklik ihtiyaçlarını kendilerine özel bir alan yaratarak karşılayan katılımcılarda yeterlik ihtiyacının karşılanması konusunda bazı boşluklar (kendilerini bir koşucu olarak tanımlamada tereddüt etmek gibi) dikkat çekmiştir. Ancak toplum için sağlıklı yaşam tarzını benimseyen insanlar olarak bir örnek teşkil ettiklerini düşünüyor olmaları, yeterlik ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamaktadır.

Araştırmada sonuç olarak Öz Belirleme Kuramı'nın ortaya koyduğu özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu ile değişik düzeylerde karşılanabildiği görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçların bir ciddi serbest zaman aktivitesi olan uzun mesafe koşusu ile karşılanmasının bireylerde sağlık açısından ve sosyal açıdan olumlu kazanımlar sağlayabileceği anlaşılmıştır.

Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

1. Fiziksel aktiviteye bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak yaklaşmak konusunda ailelerce bilinçlenme sağlanabilmesi açısından sosyal medya üzerinden kampanyalar düzenlenebilir.

2. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım bir ülke ve spor politikası olarak değerlendirilerek bireylere küçük yaşlardan itibaren serbest zaman eğitimi verilmesi konusunda adımlar atılabilir.

3. Uzun mesafe koşu yarışlarına katılımın teşviki konusunda yarış etkinliği ücretlerinin düşürülmesi ile ilgili adımlar atılabilir.

4. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktivite yapan koşu grupları maddi ve manevi açıdan sporun topluma yaygınlaştırması çalışmaları bağlamında teşvik edilip desteklenebilir.

5. Ülkemizde düzenlenen koşu yarışları etkinliklerinin organizasyonları katılımcıların beklentileri doğrultusunda daha kapsamlı ve etkili olarak planlanabilir.

6. Ciddi serbest zaman aktivitelerine katılımı toplumsal farkındalığının sağlanabilmesi açısından bilinçlendirme çalışmaları (panel, toplantı, reklam, sosyal medya paylaşımı gibi) yapılabilir.

7. Spor federasyonları sadece profesyonel sporculara yönelik değil ciddi serbest zaman fiziksel aktivite katılımcılarına yönelik de programlarını geliştirebilir.

Gelecekte Yapılacak Araştırmalar için Öneriler

1. Bu araştırma yalnızca Ankara'daki uzun mesafe koşucularıyla gerçekleştirildiğinden ülke çapında daha geniş kapsamda araştırmalar yapılabilir.

2. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktivitenin psikolojik faydaları konusunda farklı ciddi serbest zaman aktiviteleri katılımcılarıyla araştırmalar yapılabilir.

3. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik etkileriyle ilgili olarak cinsiyet bağlamında araştırmalar yapılabilir.

4. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik olarak yaş gruplarına göre etkilerinin değişkenlik gösterip göstermediği konusunda; çocuklarla ya da ileri yaşta bireylerle araştırmalar yapılabilir.

5. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktivite ile gündeelik serbest zaman aktiviteleri ya da proje tabanlı serbest zaman aktiviteleri arasında bireylere psikolojik etkileri ağıısından farklılıkların neler olduğu konusunda araştırmalar yapılabilir.

ÖZET

Ciddi Serbest Zaman Katılımında Uzun Mesafe Koşucularının Deneyimlerinin Öz Belirleme Yaklaşımına Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı, ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunu tercih eden bireylerin deneyimlerini Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde derinlemesine incelemektir. Kuramsal çerçeveye göre bir ciddi serbest zaman aktivitesine katılımın bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına nasıl etki ettiğini anlamak hedeflenmiştir.

Araştırma nitel araştırma yaklaşımında, fenomenolojik desende tasarlanmıştır. Çalışma grubu maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırma Ankara'daki bağımsız koşu gruplarına dahil 36 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak bireysel görüşmelerle ve katımlı gözlemler yoluyla toplanmıştır. Elde edilmiş olan veriler tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz edilmiş verilerin ilişki şemaları bir ağ haritası uygulaması ile oluşturulmuştur. Yapılan güvenirlik analizi sonucu güvenirlik %88 olarak bulunmuştur.

Yapılan analizler sonucunda kuramsal çerçeveye uygun olarak 3 ana tema oluşturulmuştur. Öz Belirleme Kuramı'nın temel psikolojik ihtiyaçları çerçevesinde oluşturulan birinci tema "Özerk Kararlar: Hayatın Bir Parçası Olarak Koşu" ikinci tema "Yeterlik İhtiyacı: Serbest Zamanın Değişen Anlamı" ve üçüncü tema "İlişkili Olma: Sosyal Çevrenin Yeniden İnşası" olmuştur.

Araştırmada sonuç olarak Öz Belirleme Kuramı'nın ortaya koyduğu özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu ile karşılanabildiği görülmüştür. Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçların bir ciddi serbest zaman aktivitesi olan uzun mesafe koşusu ile karşılanmasının bireylerde sağlık açısından ve sosyal açıdan olumlu kazanımlar sağlayabileceği anlaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Ciddi Serbest Zaman, Öz Belirleme Kuramı, Uzun Mesafe Koşusu

SUMMARY

An Examination of Long Distance Runners' Experiences with Respect to Self Determination Approach

The aim of this study was to examine deeply the experiences of individuals' who prefer long distance running as a serious leisure activity within the framework of Self-Determination Theory. According to the theoretical framework, it is aimed to understand how participation in a serious leisure activity affects individuals' basic psychological needs of autonomy, competence and relatedness.

The research was designed in the phenomenological paradigm in the qualitative research method. The study group was determined by maximum diversity sampling method. The study was conducted with 36 participants including independent running groups in Ankara. The data were collected through semi-structured interview form using individual interviews and participant observations. The data analyzed by thematic analysis method. The relationship diagrams of the analyzed data were created with a network map application. As a result of the reliability analysis, the reliability was found 88%.

As a result of the analyzes, three main themes were formed in accordance with the theoretical framework. The first theme was "Autonomous Decisions: Running as a Part of Life" the second theme was "Need for Competence: Changing Meaning of Leisure" and the third theme was "Relatedness: Reconstruction of Social Environment".

As a result, it was seen that the basic psychological needs of the autonomy, competence and relatedness satisfy by long distance running as a serious leisure activity. As a conclusion, it has been understood that satisfying basic psychological needs with long-distance running which is a serious leisure activity can provide positive gains for individuals in terms of health and social aspects.

Keywords: Serious Leisure, Self-Determination Theory, Long Distance Running

KAYNAKLAR

- ALEXANDRIS K, CARROLL B (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, **16(2)**, 107–125.
- ARDAHAN F (2016). Volunteering as a serious leisure activity: the case of AKUT. *Mediterranean Journal of Humanities*, **6(1)**, 47-61.
- ARGAN M, ARGAN MT, DURSUN M (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, **7(4)**, 49-59.
- ATECA-AMESTOY V, SERRANO-DEL-ROSAL R, VERA-TOSCANO E (2008). “The leisure experience”. *The Journal of Socio-Economics*, **37(1)**: 64-78.
- AYAZLAR RA (2015). Flow phenomenon as a tourist experience in paragliding: A qualitative research. *Procedia Economics and Finance*, **26(2015)**, 792-799.
- BAILEY AW, FERNANDO IK (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, **44(2)**, 139-154.
- BEAL DJ, WEISS HM, BARROS E, MACDERMID SM (2005). An episodic process model of affective influences on performance. *Journal of Applied Psychology*, **90(6)**, 1054.
- BEŞİKÇİ T (2016). Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (Çhha) Pilot Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Manisa.
- BRAUN V, CLARKE V (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, **3(2)**: 77–101.
- BRAUN V, CLARKE V, TERRY G (2012). Thematic analysis. APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological. **2**: 57-71.
- BUCHANAN BM (1998). Structural Equation Modelling with LISREL, PRELIS and SIMPLIS: Basic Concepts, Applications, and Programming. Ed: Byrne BM, (1st Ed.), Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- BUDAK S (2000). Psikoloji Sözlüğü. (5.Baskı), Bilim ve Sanat Yayınları.
- BULGU N (2017). Rekreasyon, gündelik yaşam kalitesinde bir marka;“bana iyi geldi”. *Journal of Awareness (JoA)*, **2(Special)**, 259-266.

- BURKE P (1995). The Invention of Leisure in Early Modern Europe. Past & Present Society, Oxford University Press, **(146)**, 136-150.
- CALP Ş (2013). Algılanan Akademik Yeterlik ve Algılanan Özerklik Desteğinin Özerk Akademik Motivasyon ve Akademik Başarıyla İlişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Ana Bilim Dalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.
- CARROLL B, ALEXANDRIS K (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, **29(3)**, 279-299.
- CAVALLO DN, TATE DF, RIES AV, BROWN JD, DEVELLIS RF, AMMERMAN AS (2012). A social media-based physical activity intervention: a randomized controlled trial. *American Journal of Preventive Medicine*, **43(5)**, 527-532.
- CHANG LC (2017). Relationships of providing and receiving leisure social support to stress in older adults. *Leisure Studies*, **36(4)**, 519-529.
- CHATZISARANTIS NL, HAGGER MS (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, **24(1)**, 29-48.
- CHICK G, DONG E (2005). Cultural constraints on leisure. *Constraints to Leisure*. Ed: E. L. Jackson, 169-183. State College, PA: Venture Publishing.
- CRAWFORD DW, GODBEY G (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, **9(2)**, 119-127.
- CRESWELL JW (2018). Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni. (Çev: Mesut Bütün ve Selçuk B. Demir) Ankara: Siyasal Kitabevi. (Orijinal yayın tarihi: 2013)
- CSIKSZENTMIHALYI M (1997). Flow and the Psychology of Discovery and Invention. HarperPerennial, New York, 39.
- CSIKSZENTMIHALYI M (2017). Finding Flow. Hachette Audio.
- CUNNINGHAM H (2016). Leisure in the Industrial Revolution: C. 1780-c. 1880. (1st Ed.), Routledge Library Editions: The Victorian World.
- ÇANKAYA ZC (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **4(31)**, 23-31.
- DECI EL, MOLLER AC (2005). The Concept of Competence: A Starting Place for Understanding Intrinsic Motivation and Self-Determined Extrinsic Motivation. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (579-597). New York, NY, US: Guilford Publications.

- DECI EL, RYAN RM (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- DECI EL, RYAN RM, WILLIAMS GC (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, **8(3)**: 165-183.
- DECI EL, RYAN RM (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research* (3–36). University of Rochester Press.
- DECI EL, RYAN RM (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*: Vol. 1 (416-437). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DENZIN NK (1978). Triangulation: A case for methodological evaluation and combination. *Sociological Methods A Sourcebook*, Part 12, 339-357.
- DRIVER BL, BROWN PJ, PETERSON GL (1991). Benefits of Leisure. In Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird, Utah, May 1989. Venture Publishing.
- DUMAZEDIER J (1967). *Toward a Society of Leisure*. Hardcover – Import, New York: Free Press.
- ELSWEILER D, WILSON ML, KIRKEGAARD LUNN B (2011). Understanding casual-leisure information behaviour. *New Directions in Information Behaviour*, 211-241. Emerald Group Publishing Limited.
- EKİZ D (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Yaklaşım, Yöntem ve Teknikler*. Anı Yayıncılık.
- FAIRER-WESSELS FA (2013). Motivation and behaviour of serious leisure participants: the case of the Comrades Marathon. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, **35(2)**, 83-103.
- FELTZ DL, ÖNCÜ E (2014). Self-confidence and self-efficacy. *Routledge Companion To Sport and Exercise Psychology*, 417-429.
- FOX KR (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, **2(3a)**, 411-418.
- GAGNE M, DECI EL (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, **26(4)**, 331-362.
- GEWIRTH A (2009). *Self-Fulfillment*. Princeton University Press, 3-13.
- GILENSTAM K, KARP S, HENRIKSSON-LARSÉN K (2008). Gender in ice hockey: women in a male territory. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, **18(2)**, 235-249.
- GLASER BG, STRAUSS AL (2017). *Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. (1st Ed.), Routledge.
- GODBAY G, CRAWFORD DW, SHEN XS (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, **42(1)**, 111-134.

- GOODALE T, GODBEY G (1988). The evolution of leisure: Historical and philosophical perspectives. Venture Publishing, Inc..
- GOULD J, MOORE D, MCGUIRE F, STEBBINS R (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, **40(1)**, 47-68.
- GRAPH COMMONS (2019). Graph Commons. Erişim Adresi: [<https://graphcommons.com/>]. Erişim Tarihi: 2/5/2019.
- GREEN BC, JONES I (2005). Serious leisure, social identity and sport tourism. *Sport in Society*, **8(2)**, 164-181.
- GROLNICK WS, DECI EL, RYAN RM (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. *Parenting and Children's Internalization of Values: A Handbook of Contemporary Theory*. 135-161. New York: Wiley.
- GUI J, KONO S, WALKER GJ (2019). Basic psychological need satisfaction and affect within the leisure sphere. *Leisure Studies*, **38(1)**, 114-127.
- GÜNGÖRMÜŞ HA, YENEL F, GÜRBÜZ B (2014). Examination of recreational motives of individuals: Demographic differences Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *Journal of Human Sciences*, **11(1)**, 373-386.
- GÜRBÜZ B (2018). The Conception and Perception of Leisure in Turkey. In Henderson, K., Sivan, A. (Eds.), *Leisure from International Voices*, 213-223. Sagamore Venture Publishing.
- GURBUZ B, HENDERSON K (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. Croatian Journal of Education: *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, **15(4)**, 927-957.
- GÜNEŞ GAZETESİ (2019). Vodafone İstanbul Yarı Maratonu. Erişim Adresi: [<http://www.gunes.com/spor/vodafone-14-istanbul-yari-maratonu-icin-buyuk-heyecan-970482>]. Erişim Tarihi: 3/5/2019.
- HALLMANN K, WICKER P (2012). Consumer profiles of runners at marathon races. *International Journal of Event and Festival Management*, **3(2)**, 171-187.
- HARTEL S (2013), The Serious Leisure Perspective. [<https://www.seriousleisure.net/slp-diagrams.html/>]. Erişim Tarihi: 12/2/2019.
- HARTER S (1978). Effectance motivation reconsidered. toward a developmental model. *Human Development*, **21(1)**, 34-64.
- HAYOSH T (2017). Engagement is serious leisure as practice for coping with the stress of daily life, *World Leisure Journal*, **59(3)**, 206-217.
- HENNESSEY B, MORAN S, ALTRINGER B, AMABILE TM (2015). Extrinsic and intrinsic motivation. *Wiley Encyclopedia of Management*, 1-4.

- HILLS P, ARGYLE M, REEVES R (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, **28(4)**, 763-779.
- HINCH T, JACKSON EL, HUDSON S, WALKER G (2005). Leisure constraint theory and sport tourism. *Sport in Society*, **8(2)**, 142-163.
- IWASAKI Y (2017). Contributions of leisure to “meaning-making” and its implications for leisure studies and services. *Annals of Leisure Research*, **20(4)**, 416-426.
- İSKENDER A (2017). Neulinger boş zaman paradigması ve boş zaman katılım motivasyonları üzerine nitel bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **21(3)**, 819-825.
- İSTANBUL MARATONU (2019). Erişim Adresi: [<https://www.maraton.istanbul/tarihce>] Erişim Tarihi: 5/1/2019.
- JOSEPH D, SOUTHCOTT J (2018). Meanings of leisure for older people: An Australian study of line dancing. *Leisure Studies*, **38(1)**, 74-87.
- KANE MJ, ZINK R (2004). Package adventure tours: Markers in serious leisure careers. *Leisure Studies*, **23(4)**, 329-345.
- KAYA AGB, METİN AGT, KOZAK MA (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Journal of Travel and Hospitality Management*, **12(2)**, 6-25.
- KEYES, CLM. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. **61(2)**, 121-140.
- KIM B, HEO J, CHUN S, LEE Y (2011). Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*, **35(4)**, 391-405.
- KIM J, PARK SH (2018). Leisure and health benefits among Korean adolescents with visual impairments. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, **13(1)**, 1435097.
- KIM YK, TRAIL G (2010). Constraints and motivators: A new model to explain sport consumer behavior. *Journal of Sport Management*, **24(2)**, 190-210.
- KLEIBER DA, RICKARDS WH (1985). Leisure and recreation in adolescence: limitation and potential. *Leisure and Recreation in Adolescence: Limitation and Potential*, 289-317.
- KOÇAK F (2016). Cycling in Turkey: Reasons and benefits of cycling. *Journal of Human Sciences*, **13(3)**, 5760-5771.
- KOÇAK F (2017). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, **3(10)**, 32-47.
- KRENICHYN K (2004). Women and physical activity in an urban park: Enrichment and support through an ethic of care. *Journal of Environmental Psychology*, **24(1)**, 117-130.

- LAMONT M, KENNELLY M, MOYLE B (2014). Costs and perseverance in serious leisure careers. *Leisure Sciences*, **36(2)**, 144-160.
- LAPA TY (2015). Physical activity levels and psychological well-being: A case study of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **186(2015)**, 739-743.
- LAPA TY, KORKMAZ NH (2017). Effect of physical activity levels on negative and positive affect comparison to the gender: Sample of Akdeniz and Uludağ Universities Fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duygu durumuna etkisinin cinsiyete göre karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri örneği. *Journal of Human Sciences*, **14(4)**, 3177-3187.
- LARRABEE E, MEYERSON R (1958). Mass Leisure. New York. Ed: N. Elias and E. Dunning, The Quest for Excitement (Oxford, 1986).
- LEE K, EWERT A (2019). Understanding the motivations of serious leisure participation: a self-determination approach. *Annals of Leisure Research*, **22(1)**, 76-96.
- LEGG E, WELLS M, NEWLAND A, TANNER P (2017). Exploring sense of community in adult recreational tennis. *World Leisure Journal*, **59(1)**, 39-53.
- LEUNG GT, FUNG AW, TAM CW, LUI VW, CHIU HF, CHAN WM (2011). Examining the association between late-life leisure activity participation and global cognitive decline in community-dwelling elderly Chinese in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. **26(1)**, 39-47.
- LEITNER MJ, LEITNER SF (2012). Concepts of Leisure. *Leisure enhancement*. (4th Ed.), Urbana, IL: Sagamore Publishing LLC, 3-16.
- LINCOLN YS (1995). Emerging criteria for quality in qualitative and interpretive research. *Qualitative Inquiry*, **1(3)**, 275-289.
- MACKENZIE SH, HODGE K (2019). Adventure recreation and subjective well-being: a conceptual framework. *Leisure Studies*, 1-15.
- MANFREDO MJ, DRIVER BL (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*. **28(3)**: 188-213.
- MARFANY JL (1997). The Invention of Leisure in Early Modern Europe. Past & Present Society, Oxford University Press, **(156)**, 174-191.
- MARRUS MR (1974). The Emergence of Leisure. New York: Harper & Row.
- MAXWELL JA (2018). Qualitative research design: An interactive approach. Vol. 41. Sage Publications. (S Kaya, Bölüm 4, Ed: M Çevikbaş, Nobel yayınları, 73-83). (Orijinal yayın tarihi: 2012)
- MCAULEY E, BLISSMER B (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exerc Sport Sci Rev*, **28(2)**, 85-88.

- MCDONOUGH MH, CROCKER PR (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **29(5)**, 645-663.
- MCKENDRICK N, BREWER J, PLUMB JH (1982). The Birth of a Consumer Society: The Commercialization of Eighteenth-Century England, Indiana University Press, London: Europa Publications.
- MERELAS-IGLESIAS T, SÁNCHEZ-BELLO A (2018). Benefits of leisure in overcoming gender violence experiences: A case study. *Leisure Studies*, **38(1)**, 15-27.
- MERRIAM SB (2015). Nitel Araştırma Desen ve Uygulama için Bir Rehber. (Çev. Ed. S. Turan). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi: 2013).
- METİN TC, KATIRCI H, YÜCE A, SARIÇAM S, ÇABUK A (2017). An inventory study on the categorization and types of recreational activities. *Journal of Academic Social Science Studies*, **(59)**, 547-561.
- MILES L (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, **32(4)**, 314-363.
- MILES MB, HUBERMAN AM (1994). Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook. (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- MISENER K, DOHERTY A, HAMM-KERWIN S (2010). Learning from the experiences of older adult volunteers in sport: A serious leisure perspective. *Journal of Leisure Research*, **42(2)**, 267-289.
- MOUSTAKA FC, VLACHOPOULOS SP, VAZOU S, KAPERONI M, VMARKLAND DA (2010). Initial validity evidence for the behavioral regulation in exercise questionnaire-2 among Greek exercise participants. *European Journal of Psychological Assessment*, **26(4)**: 269-276.
- MUNUSTURLAR S, KURNAZ B, YAVUZ G, ÖZCAN Ö, KARAŞ B, ORİJİNAL Ö (2017). Boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan kuramsal yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, **1(1)**, 1-19.
- NAKAMURA J, CSIKSZENTMIHALYI M (2009). Flow Theory and Research. Handbook of Positive Psychology, 195-206.
- NEULINGER J (1981). To Leisure an Introduction. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- OWEN KB, SMITH J, LUBANS DR, NG JY, LONSDALE C (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, **67(2014)**, 270-279.
- ÖZTÜRK P, KOCA C (2017). Women's exercise experiences in women-only gyms in Turkey: An examination within the framework of self-determination theory. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, **25(2)**, 118-124.
- PAGEN, D. (2001). Paragliding Instructor's Manual. USA: Hang Gliding Assn. Inc., Spring Mills.

- PATTERSON I, PEGG S (2009). Serious leisure and people with intellectual disabilities: Benefits and opportunities. *Leisure Studies*, **28(4)**, 387-402.
- PATTON MQ. (2002a). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. (3rd Ed.), Thousands Oaks: Sage.
- PATTON MQ (2002b). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Qualitative Social Work*, **1(3)**, 261-283.
- PELLETIER LG, TUSON KM, FORTIER MS, VALLERAND RJ, BRIERE NM, BLAIS MR (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **17(1)**, 35-53.
- PENEDO FJ, DAHN JR (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, **18(2)**, 189-193.
- PORTER LW, BIGLEY GA, STEERS RM (2003). *Motivation and Work Behavior*. (7th Ed.), Boston: McGraw-Hill/Irwin.
- RAGHEB MG, TATE RL (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, **12(1)**, 61-70.
- RIGBY CS, DECI EL, PATRICK BC, RYAN RM (1992). Beyond the intrinsic-extrinsic dichotomy, self-determination in motivation and learning. *Motivation and Emotion*, **16(3)**: 165-185.
- ROBBINS SP (2003). *Essentials of Organizational Behavior*. (7th Ed.), Upper Saddle River.
- ROBINSON R, PATTERSON I, AXELSEN M (2014). The “loneliness of the long-distance runner” no more: Marathons and social worlds. *Journal of Leisure Research*, **46(4)**, 375-394.
- ROLLINSON D, BROAFIELD A (2002). *Organisational Behaviour and Analysis: An Integrated Approach*. UK: Prentice Hall.
- ROSSOW-KIMBALL B, GOODWIN DL (2014). Inclusive leisure experiences of older adults with intellectual disabilities at a senior centre. *Leisure Studies*, **33(3)**, 322-338.
- ROSTER CA (2007). “Girl power” and participation in macho recreation: The case of female Harley riders. *Leisure Sciences*, **29(5)**, 443-461. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- RUSSELL R (2013). *Pastimes-the Context of Contemporary Leisure*, (Part 5). IL: Sagamore Publishing.
- RYAN RM, BERNSTEIN JH, BROWN KW (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **29(1)**, 95-122.
- RYAN RM, DECI EL (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, **25(1)**: 54-67.

- RYAN R, DECI EL (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, **55(1)**: 68-79.
- SAGIROĞLU İ, AYAR H (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*. **3(8)**, 167-179.
- SANDS DJ, WEHMEYER ML (1996). Self-determination across the lifespan: Independence and choice for people with disabilities. Brookes Publishing Company.
- SCHNEIDER IE, STANIS SAW (2007). Coping: an alternative conceptualization for constraint negotiation and accommodation. *Leisure Sciences*, **29(4)**, 391-401.
- SELVİ K (2018). Exploring Men's Body Image Concerns And Predisposing Factors For Muscle Dysmorphia in The Framework Of Selfdetermination Theory, Ph.D. Thesis, Department of Psychology, METU, Ankara.
- SERÇEK S, SERÇEK GÖ (2015). Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasındaki ilişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, **(51)**, 1-21.
- SHAMIR B (1988). Commitment and leisure. *Sociological Perspectives*, **31(2)**, 238-258.
- SHIPWAY R, HOLLOWAY I (2010). Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running. *Perspectives in Public Health*, **130(6)**, 270-276.
- SHIPWAY R, JONES I (2007). Running away from home: Understanding visitor experiences and behaviour at sport tourism events. *International Journal of Tourism Research*, **9(5)**, 373-383.
- SIVAN A, TAM V, SIU G, STEBBINS R (2019). Adolescents' choice and pursuit of their most important and interesting leisure activities. *Leisure Studies*, **38(1)**, 98-113.
- SPINNEY JE, MILLWARD H (2011). Weather impacts on leisure activities in Halifax, Nova Scotia. *International Journal of Biometeorology*, **55(2)**: 133-145.
- STEBBINS R (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, **25(2)**, 251-272.
- STEBBINS R (1992). Amateurs, Professionals, and Serious Leisure. Montreal: McGill-Queen's University Press-MQUP.
- STEBBINS R (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, **16(1)**, 17-25.
- STEBBINS R (2001). New Directions in the Theory and Research of Serious Leisure. (Mellen studies in sociology), Lewiston, NY: EdwinMellen Press.
- STEBBINS RA (2004). Serious leisure, volunteerism and quality of life. *Work and Leisure*, 200-212.
- STEBBINS R (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, **27(4)**, 349-352.

- STEBBINS RA (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time* New Brunswick, NJ: Transaction.
- STEBBINS R (2016). *Serbest zaman fikri: Temel ilkeler*. (Çev. M. Demirel, N. Ekin, Ü. Üstün, U. Işık, O. Gümüşgöl) Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi. (Orijinal yayının tarihi, 2012)
- STEBBINS RA (2018). *Social Worlds and the Leisure Experience*. Emerald Publishing Limited.
- TEIXEIRA PJ, CARRAÇA EV, MARKLAND D, SILVA MN, RYAN RM (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **9(1)**, 78.
- TONER JP (1993). *Illuminating dissertation, "Leisure and Ancient Rome"*, University of Cambridge, Ph.D. Thesis.
- VALLERAND RJ (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological Inquiry*, **11(4)**, 312-318.
- VANSTEENKISTE M, LENS W, DECI EL (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, **41(1)**, 19-31.
- YAĞMUR Y, İÇİGEN ET (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, **27(2)**, 227-242.
- YARIŞ TAKVİMİ (2019). Yarış Takvini. Erişim Adresi: [<https://yaristakvimi.com/takvim/turkiye>]. Erişim Tarihi: 6/1/2019.
- WATKINS MN (2010). A longitudinal study of changeability in leisure meanings. *Leisure Studies*, **29(4)**, 361-376.
- WEHMEYER ML (1996). Self-determination as an Educational Outcome Why is It Important to Children, Youth, and Adults with Disabilities. In Sands DJ, Wehmeyer ML (Eds.), *Self-Determination Across the Life Span: Independence and Choice for People With Disabilities*, Chapter 2, 17-36. Paul H Brookes Publishing Co.
- WHITE RW (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological review*, **66(5)**, 297.
- WORLD'S MARATHONS (2019). World's Marathons. Erişim Adresi: [<https://worldsmarathons.com/>]. Erişim Tarihi: 12/4/2019.
- WORTMAN CB, BREHM JW (1975). Responses to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. *Advances in Experimental Social Psychology*. Ed: L. Berkowitz, Vol. **8**, 277-336. New York: Academic Press.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ**

Karar Tarihi :21/03/2019

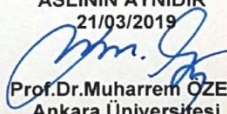
Toplantı Sayısı :07

Karar Sayısı :122

122-Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Sena Nur Doğusan**'nın "Ciddi Serbest Zaman Katılımında Uzun Mesafe Koşucularının Deneyimlerinin Öz Belirleme Yaklaşımına Göre İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili 26/12/2018 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda **Sena Nur Doğusan**'nın "Ciddi Serbest Zaman Katılımında Uzun Mesafe Koşucularının Deneyimlerinin Öz Belirleme Yaklaşımına Göre İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
21/03/2019


Prof.Dr.Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

Ek-2. Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın Adı:

“Ciddi Serbest Zaman Katılımında Uzun Mesafe Koşucularının Deneyimlerinin Öz Belirleme Yaklaşımına Göre İncelenmesi”

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Bilimleri Yüksek Lisans Programı kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırma; uzun mesafe koşu gruplarındaki bireylerin, ciddi serbest zaman etkinliği olarak uzun mesafe koşusuna yönelik deneyimlerini, öz belirleme kuramı perspektifinden incelemek amacıyla planlanmıştır. 18 yaş üzerinde, en az 2 uzun mesafe koşu etkinliğine katılmış, bu araştırmaya gönüllü katılımcılarla yukarıda bahsedilen konu ile ilgili bireysel görüşmeler gerçekleştirilecektir.

Kişisel bilgi formunun tamamı tarafınızdan yanıtlandıktan sonra bireysel görüşmeye geçilecektir. Kişisel bilgi formuna adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Bireysel görüşme esnasında size konu ile ilgili sorular yöneltilecektir. Konu üzerine yapılan görüşme ses kayıt cihazı kullanılarak kayıt altına alınacaktır. Görüşmenin yaklaşık 45 dakika süreceği düşünülmektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmayı doğrudan etkileyeceği için görüşmeyi içtenlikle gerçekleştirmeniz beklenmektedir.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Araştırmacının Adı Soyadı: Sena Nur Doğusan

Adres: Ankara Üniversitesi Gölbaşı Yerleşkesi

Spor Bilimleri Fakültesi 06830 Gölbaşı / Ankara

Telefon: 0537 990 22 08

Katılımcının Beyanı:

Araştırmacı tarafından Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yapılacak olan araştırma hakkında tarafıma bilgi verilmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmam için davet edildim. Araştırma esnasında araştırmadan çekilme durumum söz konusu olursa önceden bildirerek araştırmacıyı zor durumda bırakmamak için gereken hassasiyeti göstermenin bilincindeyim. Araştırma esnasında araştırma ile ilgili bir sorunla karşılaştığımda; araştırmacıya ulaşabileceğim adres ve telefon bilgileri tarafıma sağlandı. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacıya sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığımı kanıslındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, ses kayıt cihazı kullanılarak görüşmenin kayıt altına alınmasını, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Katılımcı:

Adı / Soyadı:

E-mail:

Telefon:

İmza / Tarih:

Araştırmacı:

Adı / Soyadı: Sena Nur Doğusan

E-mail: sndogusan@hotmail.com

Telefon: 0537 990 22 08

İmza / Tarih:

Ek-3. Kişisel Bilgi Formu

CİDDİ SERBEST ZAMAN KATILIMINDA UZUN MESAFE KOŞUCULARININ DENEYİMLERİNİN ÖZ BELİRLEME YAKLAŞIMINA GÖRE İNCELENMESİ KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Katılımcı No:

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz:

Mesleğiniz / Refah Seviyeniz (Düşük – Orta – Yüksek):

Medeni Durumunuz:

Ne zamandır koşuyorsunuz?

Hangi koşu grubuna dahilsiniz?

Aktif olarak hazırlandığınız bir yarış var mı?

Antrenman düzeniniz nasıl (Haftada kaç gün – kaç km)?

Hangi yarışlara hangi tarihlerde katılım gösterdiniz?

Daha önce başka spor dallarıyla ilgilendiniz mi?

Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

Görüşme Tarihi:

Görüşme Yeri:

Ek-4. Bireysel Görüşme Formu

BİREYSEL GÖRÜŞME FORMU

1. Serbest zaman sizce nedir?
2. Koşuya nasıl başladınız?
 - Koşmanız konusunda sizi etkileyen durumlar nelerdir ya da kişiler kimlerdir?
 - Örnek aldığınız bir koşucu var mı? Varsa hangi özellikleri nedeniyle?
3. İyi bir koşucuyu nasıl tanımlarsınız?
 - Kendiniz bir koşucu olarak nasıl tanımlıyorsunuz?
 - Koşu için başlangıçta kendinizden ne bekliyordunuz? Şimdi ne bekliyorsunuz?
 - Sizce dışarıdan bakan bir göz koşarken sizi nasıl görüyor? Nasıl görmelerini isterdiniz?
4. Koşu sizin için hayatınızda nerededir ve ne ifade etmektedir?
 - Koşmak size nasıl hissettiriyor?
 - Koşmaya devam etme niyetiniz nedir?
 - Koşmak sizi fiziksel olarak, sosyal ilişkilerinizde ya da psikolojik olarak etkiledi mi?
5. Hangi tür uzun mesafe koşu yarışlarına katılmayı tercih ediyorsunuz?
 - Bir yarış sürecinizde neler yaşıyorsunuz? Karar verme, hazırlık, yarış esnası ve yarış sonrası?
 - Sizce bir uzun mesafe koşu yarışında önemli olan yarış kazanmak mıdır, tamamlayabilmek midir ya da başka bir şey midir? Başka bir şeyse nedir?
 - Koşmak konusunda maddi ya da manevi destek görüyor musunuz? Destek görseydiniz ya da ödüllendiriliyor olsaydınız koşmak konusundaki fikriniz değişir miydi?

6. Antrenman yapmadığınızda ya da bir yarışa katılmamanız durumunda ne hissediyorsunuz?

- Rahatsızlık duyuyor musunuz?

7. Koşucu arkadaşlarınızla ilgili ne düşünüyorsunuz?

- Aranızdaki ilişkiler nasıl?
- Koşucu arkadaşlarınızla yarışlarda beraber koşmak ya da beraber antrenman yapmak ya da beraber vakit geçirmek bunlar neler hissettiriyor?
- Diğer koşu gruplarıyla ilgili ne düşünüyorsunuz? Onlarla bağlantılarınız var mı?

8. Koşu deneyimlerinizden paylaşabileceğiniz unutulmaz anılarınız var mı? Olumlu ya da olumsuz paylaşmak ister misiniz?

9. Bir kadın/erkek neden koşmalı sizce?

- Koşanlara, koşmak isteyenlere ya da istemeyenlere buradan ne söylemek istersiniz?

Ek-5. Alan Notları

Saat 19⁰⁰ - 20⁰⁰

20.12.2018 [REDACTED] Anttepe Antrenman

Hava soğuk ama uygun kıyafetler
Seildiğinde açık havada koşmak
çok güzel. Gökyüzü güzel, hava
temiz, koşmak rahatlatıcı.

Saat 19⁰⁰ olmadan Anttepe'de
kızın soyunma odasında yine bir gün
önceden tanıştığım [REDACTED] ile denktikim.
Alanda saatin yakınlarında buluşup
önce ısınıp sonra koşmaya başlıyorlar.
Yeni başlayanlardan başka kimse
yoktu. Normalde yeniler 1 tur koş
1 tur yürü yapıyorlar. 1 tur bitince
anladım neden öyle yaptıklarını.

Grupda bazı kişiler birlikte hızlı
koşarken, bazıları birlikte yavaş,
bazıları da yalnız koşuyor. Birbirlerini
koşmak konusunda motive ediyorlar.
Beni de "üsürsün koş" diyerek
etmeye çalıştılar. Ama ilk gün işi
nefesim yetmedi.

Sonrasında gay ismeğe, arka

tarafından simitlere gectik. İlk 3
görmeyi burada gerçekleştirdim.
Grup bir arada otururken baslarda
oldukça gürültülüydü. Beraber oturuyor
ve sohbet ediyorlardı. Saat 2145 gibi
artık herkes evlere dağıldı.

Bir de yilbasi yaklastigi için
aralarında hediyeye sehilisi yapmislar.
90-100TL diye de bir limit belirlenirken
Grup soruntusu bana da sordu
katılmak istemisin diye ama ben
gözetkenligim sadece dedim.

Genel olarak destekçiler. Zamanla
kormaya alisacagini, sevecagini,
nefesinin yetcegini söyleyerek
motive etmeye çalışıyorlar.

.... / /

27.12.2018

Ankara'da hava -8°C 'lerde. Ama
[redacted] ekibinden 4-5 kişi,
(hepsi erkek) yine de akşam $19^{\circ}\text{00}' - 20^{\circ}\text{00}'$ antren-
manına katıldı. Bu sefer antrenman sonrası
Anıttepe'nin yakınındaki sınıfta saçıma
gelen sadece 2 kişi oldu. Onlarla
görüşme gerçekleştirdim. Üstelik bu 2 kişi-
den 1'i 27 Aralık Atatürk koşusuna da
katılmıştı girdi. ~~Gördüm~~ Ankara'nın
bu en sıcak zamanlarında ~~çok~~ antrenman-
larına devam ediyorlardı...

03.01.2019

Hava yağmurlu ve sâğıktı. Bugün 10 civarında kişi katılmıştı. Antrenman sonrası bu sefer farklı bir yere gidilecekti. Çünkü bugün [redacted]'ın doğumgünüydü. Bu antren geleneksel doğumgünü kutlama riteli miydi bilmiyorum ama bugün böyleydi. Hatta bardak hediye almıştı. Sonra [redacted] 2 tane de pasta aldılar ve [redacted] ile otururken bir anda pasta geldi. Ve [redacted] gerçekten çok sevindi. Sadece 3 aydır bu grupta beraber koşuyor olmasına rağmen pastayı üfletten sonra dedikleri çok etkilemişti. Peki ki "Ben ilk başta sizi çok gripsemistim. Birbirinize sürekli yardım olmaya çalışıyordunuz. Ben çok gripsem çünkü böyle iyi olunabileceğine inanmam kalmamıştı, hatta başlarda bu yüzden sizden uzak durmaya çalıştım. Ama siz iyisiniz. İyi ~~te~~ ki bir aradayız. Sizinle olduğum için çok mutluyum."

20.02.2019

Bu gün [redacted] ile 2. buluşmam.

Bu sefer antrenman öncesi saatte gittim ki onlar, öncesinde de izleyebiliyor.

Kalabalıklar ama bir aradalar. Görüşme

yaparak çok kişi var ama gönüllü az. Fork etti ki yine görüşme istenirler, işin üzerine salıyorlar. Dakika sokulmuş geliyor onlara. Gönüllülerle yaptım ve [redacted] ile de nihayete ulaştım.

Yine de diğer grupları gibi net bir reddetmeyle karşılaşmamış olarak daha pozitif. Gördüğüm kadarıyla diğer tüm gruplar bu gruba tanıyorlar, bu grup diğer grupları tanıyor ya da tanınıyor gibi yapıyor ve kendini ayrı tutuyor. Grubun liderlerinden [redacted]; [redacted]'ta ~~chacalar~~ gerçek sporcuların lider olması nedeniyle bir anca gitmesinden endişeliydi. Hatta [redacted] da

spansorlu reklamlarını gördüğünü söyleyerek başka gruplarının değerini zamanla bozacaklarını söylüyor.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı: Sena Nur
Soyadı: DOĞUSAN
Doğum Yeri: İskenderun
Doğum Tarihi: 26.11.1992
Uyruğu: T.C.
Medeni Hali: Bekar
E-mail Adresi: sndogusan@hotmail.com

Eğitim:

Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi / Spor Yönetimi Bilimleri / 2019

Lisans: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi / İktisat / 2015

Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar:

Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği (REKÇAD): Üye

Bilimsel İlgi Alanları

Doğusan Sena Nur & Koçak Funda (2019). Women Long-Distance Runners Experiences in Serious Leisure: A Self Determination Approach.

2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 11- 14 Nisan, Muğla. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No: SB93)

Doğusan Sena Nur & Koçak Funda (2018). Buzun Üzerinde Durabilmek: Kadın Buz Hokeycilerin Deneyimleri. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 10-13 Mayıs, Muğla. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No: SB324)

Bilimsel Etkinlikleri

Mutlu Yüzler Mutlu Şehirler için Kentsel Kampçılık: Şehrin İçinde Macera Deneyimi. Proje Danışmanı: Funda Koçak. Atrax Fuarı, Shining Star (1.'lik ödülü), 2019, İstanbul.

Kadının Fiziksel Aktivite ve Spor Yoluyla Güçlendirilmesi. Danışman: Funda Koçak. Yüksek Lisans Semineri, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 2018, Ankara.

Lisansüstü Öğrenci Çalıştayı, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 2019, Ankara.

Erasmus+ 2013 – 2014 Güz Dönemi, ISEG, Lizbon, Portekiz.