

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

¹Senanur DOĞUSAN^{BCDE}

²Funda KOÇAK^{ACDE}

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)



Özet: Bu çalışmanın amacı, ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşu ile ilgilenen kadınların deneyimlerini Öz Belirleme Kuramı (ÖBK) 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. Çalışma nitel araştırma yaklaşımında, fenomenolojik desende tasarlanmıştır. Çalışma grubu maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışma Ankara'daki bağımsız koşu gruplarına dahil 14 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak bireysel görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Verilerin analizinde tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kuramsal çerçeveye uygun olarak 3 ana tema oluşturulmuştur. Öz Belirleme Kuramı'nın temel psikolojik ihtiyaçları çerçevesinde oluşturulan birinci tema "Hayatın bir parçası olarak koşu", ikinci tema "Serbest zamanın anlamı" ve üçüncü tema "Sosyal çevrenin inşası" olmuştur. Yapılan analizlere göre katılımcılar koşuyu hayatlarının bir parçası olarak görmelerine rağmen kendilerini uzun mesafe koşucusu olarak tanımlamakta tereddüt etmektedirler. Koşunun kendilerine bir hedef koyup onu başardıklarını görmenin kolay bir yolu olduğuna inanmalarının mutlulukları üzerinde büyük etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar. Sosyalleşmeleri ve psikolojik rahatlamaları açısından da dâhil oldukları koşu guruplarını önemli görmektedirler. Sonuç olarak katılımcıların görüşlerine göre ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunun kadınların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle kadınların ciddi serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmeleri önem taşımaktadır.

Anahtar Sözcükler: Ciddi serbest zaman, Fiziksel aktivite, Kadın, Öz belirleme kuramı

¹ Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, sndogusan@hotmail.com

² Sorumlu yazar, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, fkocak@ankara.edu.tr

WOMEN LONG-DISTANCE RUNNERS' EXPERIENCES IN SERIOUS LEISURE PARTICIPATION WITH RESPECT TO SELF-DETERMINATION THEORY

Abstract: The aim of this study was to examine deeply the experiences of women who prefer long distance running as a serious leisure activity within the framework of Self-Determination Theory. According to the theoretical framework, it was 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 variety sampling method. The study was conducted with 14 women including independent running groups in Ankara. The data were collected through semi-structured interview form using individual interviews. The data analyzed by thematic analysis method. As a result of the analyzes, three main themes were formed in accordance with the theoretical framework. The first theme was "Running as a part of life" the second theme was "Meaning of leisure" and the third theme was "Construction of social environment". The results revealed, although the participants see the running as a part of their lives, they hesitate to define themselves as long distance runners. They emphasized that the running had a huge impact on the happiness of believing that it was an easy way to set a goal and see what they have accomplished. In terms of their socialization and psychological relief, they considered the groups of participants to be important. As a result, according to the participants opinion, it was seen that the basic psychological needs of the autonomy, competence and relatedness satisfy by long distance running as a serious leisure activity. Therefore, it is important that women are directed to serious leisure activities.

Keywords: Serious leisure, Physical activity, Woman, Self-determination theory

SUMMARY

Introduction and Aim: Recently, the need of individuals for leisure activities is increasing with routine urban life. The desire to relax in an area away from works and daily problems has an important role in the emergence of this need. Leisure activities contribute to the development of interpersonal relationships, which affect also social life (Iwasaki, 2017). Therefore, participating to leisure activities has a deep meaning for the individuals and society. It is important to participate in leisure activities consciously and instinctively. The fact that participation in leisure activities is so important makes the preferences and participation of such activities planned and seriously (Gürbüz, 2018). The Serious Leisure Perspective (SLP) that gives direction to the current study is the increase of the skills and knowledge of the individual through voluntary and systematic participation in a satisfying activity and achieving a career in this way (Kane ve Zink 2004). Many studies was conducted by researcherrs to investigate the social, physical and psychological benefits of participation in long-distance running as a serious leisure activity (Hayosh, 2017; Joseph ve Southcott, 2018; Kim ve Park 2018; Koçak, 2016; Legg ve ark., 2017 ve Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2018). These studies are mostly done in Western countries and it is important to conduct such studies in non-Western cultures. In this paralell, this study was conducted to examine the experiences of women' who prefer long distance running as a serious leisure activity within the framework of Self-Determination Theory. **Material and Method:** The participants of this qualitative study includes 14 women including independent running groups in Ankara. The age of participants ranged from 21 to 48 years. The data were collected through semi-structured interview form using individual interviews. The data analyzed by thematic analysis method. For internal validity; triangulation, adequate and appropriate participation in the data collection process, researcher's stance and expert review strategies were provided (Merriam, 2015). For the external validity, a non-random sampling was used in our study. **Results:** The results revealed, although the participants see the running as a part of their lives, they hesitate to define themselves as long

distance runners. They emphasized that the running had a huge impact on the happiness of believing that it was an easy way to set a goal and see what they have accomplished. In terms of their socialization and psychological relief, they considered the groups of participants to be important. **Conclusion:** The long-distance running as a serious leisure activity provides participants with a sense of success, psychological relief, and happiness by satisfying the basic needs of the SDT's autonomy, competence and relatedness for the participants. Despite being a serious leisure participant and not making any financial gains from the running, they have a negative effect on their perceptions of competence, but their beliefs that they develop themselves make the running an important part of their lives. Therefore, it is great importance to present serious leisure activities that involve physical activity in order to ensure that women, who are an important element of society, have a healthy life.

1. GİRİŞ

Günümüzde özellikle rutin kent yaşamı içerisinde bireylerin serbest zaman aktivitelerine duyduğu ihtiyaç artmaktadır. Bu ihtiyacın nedeninin iş hayatından ve günlük sorunlardan sıyrılmış bir alanda rahatlama 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, bireyin alternatif seçenekler arasından özgürce seçim yapabilmesi anlamına gelmektedir (Leitner ve Leitner, 2012). 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 (Gürbüz, 2018). Stebbins (1982, 1992, 2018), ciddi serbest zaman üzerinde, disiplinler arası olarak otuz yılı aşkın bir süre boyunca araştırma yapmıştır. Ciddi Serbest Zaman Perspektifi (CSZP); ciddi serbest zaman, kayıtsız serbest zaman ve proje tabanlı serbest zaman olmak üzere üçe ayrılarak incelenmiştir. Buna göre kayıtsız serbest zaman hazırlık ya da özel eğitim gerekmeksizin kısa süreli, memnuniyet verici etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Gould ve ark., 2008). Proje tabanlı serbest zaman; kısa süreli, çok karmaşık olmayan, bir defalık ya da nadiren olan yaratıcı etkinliklerin serbest zamanlarda gerçekleştirilmesidir (Stebbins, 2005). Mevcut çalışmaya da yön veren ciddi serbest zaman ise, 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). CSZP 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 kurulmuştur. 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.

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; Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2018) elde edilen sonuçlara göre bireyi harekete geçiren unsurların; ihtiyaçlar ve motivasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Buradan hareketle Öz Belirleme Kuramı-ÖBK (Self Determination Theory-SDT) bireylerin günlük hayatlarında özerkliğini sağlayabilmek için dışsal motivasyonlarını içselleştirmelerine ve böylece davranışları üzerindeki öz düzenlemeyi sağlamalarına odaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2002). ÖBK, *özerklik* (autonomy), *yeterlik* (competence) ve *ilişkili olma* (relatedness) temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde temellenmiştir. Özerklik, bireyin davranışının kendi kontrolü altında olması ve kendi davranışını onaylaması anlamına gelmektedir. Özerklik sosyal çevre üzerinden karşılanması gereken bir ihtiyaçtır (Çankaya, 2016). Yeterlik, bireylerin sahip olduğu yetenekleri geliştirme ve kullanma özelliği anlamına gelmektedir. Yeterlik ihtiyacı bireyleri; sınırlarını aşım, zorlukların üstesinden gelmek için araştırma yapmaya yönlendirmektedir (Deci ve Moller, 2005). Yeterlik edinimi, zorlayıcı uyaranlarla etkileşim sonucu gerçekleşmektedir. Öz Belirleme Kuramı'nda; bireyin sosyal çevresiyle iletişim içinde olması, aidiyet hissetmesi, ilişki kurma isteği ilişkili olma ihtiyacı anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Öz Belirleme Kuramı'ndaki ilişkili olma ihtiyacının giderilmesi, bireyin tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkiler kurmasıyla gerçekleşir (Deci ve ark., 1996). Öz Belirleme Kuramı, motivasyon ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek için bir çerçeve olarak kullanılmaktadır (Owen ve ark., 2014).

Ciddi serbest zamanda fiziksel aktivite katılımcılarının fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak sağladıkları faydaların incelenmesinde işlevsel olarak görülen ÖBK araştırmamız için de temel oluşturmaktadır (Moustaka ve ark., 2010). 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, 2000). Ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşan bireylerde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel ihtiyaçlarının ne derece doyurulduğunu keşfetmek, uzun mesafe koşu eğiliminin artışını da anlamaya yardımcı olacak düşüncesi çalışmanın kuramsal çerçevesinin oluşmasını sağlamıştır.

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. Günümüzde ülkemizde yıldan yıla gelişip büyüyen, sosyal sorumluluk projelerinin de çokça gerçekleştiği çeşitli uzun mesafe yarışları düzenlenmektedir. Örneğin Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği tarafından da

Altın Maraton unvanı almış bir organizasyona dönüşen İstanbul Maratonu elit sporcuların yanı sıra pek çok ciddi serbest zaman koşucusuna da ev sahipliği yapmaktadır (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 2018; Lamont ve ark., 2014; Shipway ve Jones, 2007; 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).

Serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın sosyal, fiziksel ve psikolojik faydalarının varlığı araştırmacılar tarafından sıklıkla ortaya koyulmaktadır. (Hayosh, 2017; Joseph ve Southcott, 2018; Legg ve ark., 2017; Penedo ve Dahn, 2005). Uzun mesafe koşusu katılımcılarının sergilediği ciddi serbest zaman davranışı ise çeşitli çalışmalarda incelenmiştir (örn. Fairer-Wessels 2013; Hallman ve Wicker, 2012). Öz Belirleme Kuramı ise ciddi serbest zamanda, fiziksel aktivite katılımcılarının sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak elde ettikleri faydaların incelenmesinde oldukça etkilidir (Lee ve Ewet, 2018; Moustaka ve ark., 2010). Bu çalışmada ciddi serbest zaman etkinliği olarak uzun mesafe koşusunun Öz Belirleme Kuramının temelini oluşturan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçları üzerindeki etkisi açıklanmaya çalışılacaktır. Ciddi serbest zamanda uzun mesafe koşucularının davranış nedenlerini, nitel araştırma yaklaşımıyla ele alınmasının ulusal literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ciddi serbest zaman aktivitelerine katılımın sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu değişimler sağladığının bilinmesi de araştırmanın önemini arttırmaktadır (Hayosh, 2017; Joseph ve Southcott, 2018; Kim ve Park 2018; Legg ve ark., 2017; Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2018). Bu bağlamda çalışmanın amacı, ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunu tercih eden kadınların 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.

2. YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırma nitel araştırma yaklaşımında tasarlanmıştır. Araştırmada üzerinde durulan "Bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusuna katılım bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlayabilir mi?" sorusuna yanıt bulabilmek için çalışmada fenomenoloji deseni kullanılmıştır (Creswell, 2018).

Katılımcılar: Çalışma grubu; katılımcıların koşu mesafesi, yarış türleri, yarış sayısı ve sosyo-kültürel çevrelerinin farklı olduğu düşünüldüğünden amaçlı örnekleme türlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Nitel araştırmalarda çoğuluk hakkında genel bir bilgiye ulaşmak yerine, belirli ve özgün olanı derinlemesine anlamak istendiğinden amaçlı bir örneklem seçilebilmektedir (Merriam, 2015). Araştırmada örneklem büyüklüğü hesabı yapılmadan veri doygunluğu noktasına ulaşılan kadar veri toplanmaya devam edilmiştir (Corbin ve Strauss, 2008).

Çalışmaya Ankara'daki bağımsız koşu gruplarına dahil, 18 yaş üzerinde, haftada en az 2 gün grup etkinliklerine katılan ve en az 2 uzun mesafe koşu yarışına katılmış 14 kadın koşucu dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ve katıldıkları koşu etkinlikleri hakkında genel bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Grup	İsim	Yaş	Eğitim	Meslek	Deneyim	Ant. Gün	Ant. Km	Yarışlar
Doğu	Simge	32	Lisans	Memur	6 Ay	2-3 gün	20 km	21K 42K
Batı	Melda	38	Lisans	Öğretmen	4 Yıl	4 gün	60 km	15K 38K 42K 50K 55K
Doğu	Zehra	28	Lisans	İlaç Mümessili	3 Ay	2-3 gün	25 km	5K 11K
Rüzgar	Filiz	27	Lisans	Mühendis	16 Yıl	3 gün	30-40 km	11K 13K 42K 42K
Doğu	Begüm	34	Lisans	Memur	7 Ay	3 gün	20 km	9K 10K 10K 21K
Doğu	Hilal	35	Lisans	Bankacı	5 Ay	3 gün	10 km	9K 10K
Kuzey	Didem	48	Doktora	Öğretim Üyesi	2 Yıl	3 gün	20 km	7K 10K 10K 10K
Güney	Seyhan	28	Yüksek Lisans	Fizyoterapist	11 Ay	2-3 gün	10 km	15K 21K
Güney	Nevin	36	Yüksek Lisans	Öğrenci	4 Yıl	2-3 gün	10-15 km	10K 10K 10K 21K 21K
Güney	Melek	27	Yüksek Lisans	Öğrenci	1,5 Yıl	4 gün	20 km	23K 38K
Güney	Eda	25	Yüksek Lisans	Psikolog	1 Yıl	2 gün	20 km	21K 21K 21K
Güney	Leman	36	Yüksek Lisans	İdari Personel	2 Yıl	3 gün	40 km	38K 42K
Güney	Gonca	23	Lisans	Öğrenci	4 Yıl	3 gün	30 km	21K 21K 30K 63K
Kuzey	Buket	21	Lisans	Öğrenci	6 Ay	2 gün	10-15 km	4K 5K 5K

Katılımcılar 21-48 yaş aralığındadır. Koşu deneyimleri 6 ay ile 16 yıl arasında değişmektedir. Haftalık olarak en az 2 gün ve en fazla 4 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. Görüşmeler için katılımcılarla öncelikle sosyal medya üzerinden bağlantıya geçilerek araştırma hakkında kendilerine ön bilgi verilmiş ve kendilerinden randevu alınmıştır. Etkinlik öncesi ya da sonrasında görüşmeyi kabul eden katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. 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. Katılımcılarla yapılan görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler ortalama 26 dakika sürmüştür.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan katılımcılar, serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusuna her hafta düzenli olarak devam etmektedirler. Katılmış oldukları uzun mesafe koşu yarışları etkinlikleri sayesinde zaman içerisinde performanslarında kat ettikleri ilerlemeyle kendilerine bir kariyer elde etme imkanına sahip olmuşlardır. Bu kariyeri elde edebilmek için düzenli ve yoğun şekilde koşu grubu etkinliklerine katılmaktadırlar. Bunun sonucunda da hem sosyal hem de bireysel açıdan çeşitli kazanımlar elde ettikleri düşünülmektedir. 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).

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).

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; Shipway ve Jones, 2007). Ayrıca rekreasyon alanında çalışan iki uzmanının da görüşleri alınmış ve yarı yapılandırılmış görüşme formu soruları oluşturulmuştur. Görüşme soruları özerlik, yeterlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik olarak hazırlanmış

ve kavramsal çerçeve doğrultusunda sorular sınıflandırılmıştır. Çalışmada katılımcılara “İyi bir koşucuyu nasıl tanımlarsınız?”, “Koşu hayatınızın neresindedir ve sizin için ne ifade etmektedir?” gibi sorular yöneltilmiştir.

Araştırmada katılımcılardan kişisel bilgi formu doldurmaları istenmiştir. 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.

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.

İnandırıcılık: 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. Araştırma sürecinde etik kurallar konusundaki hassasiyetini korumuş ve katılımcıların güvenini 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 araştırmacının 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 tesadüfi olmayan amaçlı bir örnekleme seçilmiştir.

Nitel araştırmalarda elde edilmiş olan verilerin güvenilirlik analizinde Miles ve Huberman (1994) tarafından geliştirilmiş olan (P (güvenirlik yüzdesi) = [Na (görüş

birliği)/Na (görüş birliği) + Nd (görüş ayrılığı] × 100) formül kullanılabilmektedir. Bu formüle göre güvenilirlik yüzdesinin %80'in üzerinde olması güvenilirliğin sağlandığını göstermektedir (Miles ve Huberman, 1994). Güvenirlik analizi için elde edilmiş olan veriler Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden iki uzmanın görüşüne sunulmuştur ve güvenilirlik %94 olarak bulunmuştur.

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

3. BULGULAR

Çalışmada ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunu tercih eden bireyler benzer görüşler sunmuşlardır. Katılımcıların görüşleri ve yapılan gözlemler sonucu ÖBK çerçevesinde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel kavramlarına göre temalar oluşturulmuştur. İlk tema "Hayatın bir parçası olarak koşu", ikinci tema "Serbest zamanın anlamı" ve üçüncü tema "Sosyal çevrenin inşası" olmuştur.

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. Birinci temanın en belirgin kodları "kişisel gelişim, yaşamın bir parçası olmak, özgür iradeye sahip olmak" ortaya çıkmıştır. 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

"Her şeyden önce sağlıklı olmak için bence. İyi hissetmek için, ağırlıklarından kurtulmuş gibi oluyor insan böyle koşunca hem zihnen hem de fiziksel olarak zayıflıyorsun. Sıkıntılarından kurtulmuş oluyorsunuz" (Nevin, 36 yaş)

"Benim için 5K bir hayaldi sonra '10K'yı nasıl koşuyorlardı? 21K ise imkansızdı. 3 kere 21K koştum. 4 kere 15K koştum. Artık yetmemeye başladı ve şu anki ilk hedefim olan maratonumu Ekim ayında Amsterdam'da koşmayı düşünüyorum. Yazımı biraz daha maratona göre planlayarak geçirmek istiyorum aslında. Gelişiyorsun yani zamanla." (Eda, 25 yaş)

Katılımcılar koyulan hedeflerin başarıldıkça yenilerinin konulması sayesinde gelişimin sürekli olduğundan bahsetmiştir. Ayrıca hedeflerini başardıkça daha fazlasını başarmak istediğini belirtmişlerdir. 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 katılmadığı durumda kendini rahatsız hissettiğini ve bu hatta duruma üzüldüğünü ifade etmiştir.

“Hayatımda önemli bir yerde... Mesela Çarşamba akşamları koşmaya geliyorum. Yeri geliyor sevgilimle buluşmuyorum buraya geliyorum ya da ailemle vakit geçirmiyorum. Pazar günü sabah kimse kimseyi erken uyandıramaz mesela ama kalkıp Eymir’e (Eymir Gölü) koşuya gidiyoruz, sekizi çeyrek geçe...” (Seyhan, 28 yaş). Seda’nın öncelik sıralamasında koşuyu zaman zaman ailesinden önceye koyduğu ayrıca koşunun onda tatil sabahı erken kalkma sorumluluğu yarattığı görülmektedir.

“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.”(Filiz, 27 yaş)

Kadın koşucuların bazıları, koşuyu aile ve arkadaş kavramlarıyla benzer önem derecesinde görmektedirler. Koşunun kendilerine özel bir alan yaratmasından ve rahatlama aracı olduğundan bahsetmişlerdir. Bu durum da özerklik ihtiyacı ile yakından ilişkilidir. Katılımcılar koşuya duydukları sorumluluğu bir öğrenci sorumluluğu gibi *“devamsızlık yapmamak”* olarak nitelendirmektedirler. Koşu gruplarının katılım gösterdiği ancak özel sebeplerle katılmadıkları etkinlikler için üzüntü duymaktadırlar.

“Etkinliğe katılan arkadaşlarımla 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 koşmadığım için çok üzül müştüm. Eksik hissetmişim kendimi yani. Koşulara katılmadığımda da rahatsız oluyorum. Devamsızlık yapmayı sevmiyorum hiç de yapmadım.” (Leman, 36 yaş)

“İçim gidiyor, üzülüyorum, keşke ben de yapsam diyorum, hasret çekiyorum. Bir an önce koşmak için sabırsızlanıyorum. Mesela sakatlık sürecimde Kapadokya’da yarışta gönüllü görevli oldum. Koşmasam da o ortamda bulunmanın yollarını arıyorum.”(Filiz, 27 yaş)

Katılımcılar koşuyu kendilerini sosyal ve psikolojik olarak geliştirebilecekleri bir alan olarak görmektedirler. Ayrıca koşunun yaşamlarının bir parçası olduğunu düşündükleri ve koşuya kendi istekleri ve eğlendikleri için katıldıkları görülmektedir. Ancak katılımcılar kendilerini koşucu olarak tanımlamakta tereddüt etmektedirler.

“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, yapabildiğimi gördüğüm ve gelişim gördüğüm için antrenmanlarım daha düzenli olmaya başladı. Keyif vermeye başladım. Sadece yarışmaktan değil o yarışa hazırlanmaktan da keyif almaya başladım. Gelişmekte olan bir koşucu olarak görüyorum kendimi.” (Melek, 27 yaş)

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.

Serbest Zamanın Anlamı

İkinci temanın en belirgin kodları “keyif almak, örnek alınmak ve hedefe ulaşmak” olarak ortaya çıkmıştır. Bu tema kapsamında katılımcılara yeterlik algılarını ortaya çıkarmaya yönelik sorular sorularak kodlar oluşturulmuştur. Öncelikle katılımcıların kendilerine göre iyi bir koşucuyu hangi nasıl tanımladıkları anlaşılmaya çalışılmıştır. Daha sonra da bu özelliklerin kendilerinde olup olmadığına ilişkin görüşlerini anlayabilmek amacıyla, kendilerini bir koşucu olarak tanımlamaları istenmiştir. Kadın koşucuların iyi bir koşucuyu tanımlarken en çok disiplinli olma özelliğine vurgu yaptıkları görülmüştür. Ancak kendilerini bir koşucu olarak tanımlamaları istendiğinde ise en çok koşudan keyif alma özelliğini ifade ettikleri görülmüştür.

“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.” (Begüm, 34 yaş)

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.” (Melek, 27 yaş)

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. *“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 azimim ve hırslım var.” (Zehra, 28 yaş)*

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.

“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.” (Nevin, 36 yaş)

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.

Bir yarış 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 belirledikledikleri tamamlamak olduğunu belirtmişlerdir. Bu süre için de daha önce koştukları sürenin bile saniye bile olsa geliştirilmiş hali olmasının kendileri için çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Sınırları zorlamanın yarış sonundaki o başarı ve mutluluk hissine erişmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Kadın koşucular yarış sırasında duygu durumlarını şu şekilde ifade etmişlerdir:

“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 arkadaşşıma 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.”(Eda, 25 yaş)

“Yarısta 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.” (Gonca, 23 yaş)

Orada aslında yaptığımız 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.” (Zehra, 28 yaş)

Kadın koşucular çoğu kişinin başaramayacağı bir şeyi başardıklarını hissetmekte, bir hedef koyup ona ulaşmaya çalışmakta, yaşadıkları fiziksel ve psikolojik zorluklara rağmen yarışı tamamlamaya çalışmaktadırlar. Bu hisler ve kadın koşucuların görüşleri uzun mesafe koşu yarışı etkinliğinde yeterlik ihtiyaçlarını karşıladıklarını göstermektedir.

Sosyal Çevrenin İnşası

Üçüncü temanın en belirgin kodları “ekip olmak ve sosyal çevrenin değişmesi” olarak ortaya çıkmıştır. Bu tema kapsamında kadınların 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.

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. Koşunun kendilerine sosyal olarak en büyük katkısının arkadaş edinmek olduğunu ifade etmişlerdir.

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.” (Nevin, 36 yaş)

Yarış 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.” (Leman, 36 yaş)

“Koşarken o yüzümdeki mutluluk ifadesini insanlar gördüklerini söylüyorlar. Bu işi severek yaptığımı anlıyorlar.” (Demet, 48)

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.

“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.” (Melek, 27 yaş)

Katılımcılar kendilerini bir koşucu olarak tanımlarken “sosyal koşucu” ifadesini sıkça kullanmış ve koşu etkinliklerinde diğer koşu grupları ile yaşadıkları etkileşimlerden bahsetmişlerdir.

“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 grupta olmak bana göre doğru bir şey değil. Ben Doğu koşu grubundayım, benim grubum bu ben bu alandan ayrılmam.” (Zehra, 28 yaş)

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. Kendi koşu gruplarına olan bağlılıkları dikkat çekmektedir. İlişkili olma ihtiyaçlarını kendi koşu grupları üzerinden karşılamaktan memnun oldukları görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

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 öne 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 yeterlik ihtiyacının 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, yeterlik ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamaktadır.

Katılımcılar için koşuya karşı duydukları sorumluluk, herhangi bir etkinliğe katılmadıkları 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.

Ancak, özerklik ihtiyaçlarını karşılarken, diğer önceliklerini (aileleri, işleri ve sağlıkları gibi) arka plana ittikleri de olmuştur. Deci ve Ryan (2012) bireye göre önemli olan içsel ihtiyacın çevresel faktörleri kontrol edebilme ihtiyacından ziyade, seçim yapma ihtiyacı olduğunu iddia etmiştir. ÖBK'ya göre birey, çevresel faktörleri yönetebilme yetisine sahip olmalıdır (Çankaya, 2016). Araştırmamızda katılımcıların sosyal çevrelerini iyi yönetemedikleri özerklik ihtiyaçlarını karşılarken kişiden kişiye değişebilmekle beraber koşuya karşı farklı derecelerde bağımlılık duymalarının da söz konusu olduğu görülmüştür. Çalışmamızda, katılımcıların sosyal çevrelerini iyi yönetemedikleri özerklik ihtiyaçlarına cevap verirken, koşuya farklı derecelerde bağımlılık gösterdikleri görülmüştür. 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. Çalışmada toplam fiziksel aktivite değeri kadınlarda olumlu durumunu anlamlı düzeyde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

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. 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.

Çalışmamızla benzer olarak, Kane ve Zink (2004), macera turizmini anlamak için yaptıkları çalışmalarda, katılımcıların deneyimlerini yorumlarken daha çok bir hedef belirlemeye ve başarıya ulaşmaya, statü ve güvenli başarıya ulaşmaya odaklandıklarını keşfetti. 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. Yine benzer olarak Lee ve Ewert (2019) motivasyonun bağımlılık, kimlik gelişimi ve kişisel ve sosyal kazanımlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

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 olduğunu belirtmişlerdir. Robinson ve ark. (2014) çalışmalarında uzun mesafe koşu topluluğuna dahil olan amatör koşuculardan kulüple çalışmış olanların, topluluk hisselerinin değer ve davranışlarla kademeli olarak bütünleştiği görülmüştür. Fairer-Wessels (2013) ise çalışmalarında katılımcıların etkinlikle güçlü bir özdeşleşme yaşadıklarını ve bir kimlik oluşturdıklarını tespit etmişlerdir.

Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre katılımcılar koşunun hayatlarında 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 kolaylaştırarak, kolay erişilebilme ve eğlenceli olma potansiyeline sahip bir serbest zaman aktivitesi olduğunu vurgulamışlardır. Gui ve ark. (2019) özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçların, özellikle de özerklik ihtiyacının karşılanması, insanların genel olarak serbest zamanlarında etkin bir refaha erişmelerine katkıda bulunduğunu görmüşlerdir.

Sonuç olarak, kadın koşucuların görüşlerine göre ÖBK'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 düşünülmektedir.

Tüm bu olumlu etkiler göz önüne alındığında ciddi serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım bir ülke ve spor politikası olarak değerlendirilerek bireylere küçük yaşlardan itibaren serbest zaman eğitimi verilmesi konusunda adımlar atılabilir. Ayrıca spor federasyonları sadece profesyonel sporculara yönelik değil ciddi serbest zaman fiziksel aktivite katılımcılarına yönelik de programlar geliştirebilirler. Fiziksel aktiviteye bir ciddi serbest zaman katılımcısı olarak katılmaları yönünde ilgili kurumlar aracılığıyla kadınlar bilinçlendirilmeli ve cesaretlendirilmelidir.

Gelecek çalışmalarda, bu çalışma yalnızca Ankara'daki uzun mesafe koşucularıyla gerçekleştirildiğinden ülke çapında daha geniş kapsamda çalışmalar yapılabilir. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktivitenin psikolojik faydaları konusunda farklı ciddi serbest zaman aktiviteleri katılımcılarıyla araştırmalar yapılabilir. Ciddi serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik olarak yaş gruplarına göre etkilerinin değişkenlik gösterip göstermediği incelenebilir.

5. KAYNAKLAR

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

Chatzisarantis, N. L., & Hagger, M. S. (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. In E. L. Jackson (Edt.), *Constraints to leisure* (pp. 169-183). State College, PA: Venture Publishing.

Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Techniques and procedures for developing grounded theory*. Basics of Qualitative Research (3rd ed). Thousand Oaks, CA, USA: Sage.

Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (Çev: M. Bütün & S. B. Demir). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Çankaya, Z. C. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31).

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. Handbook of Self-Determination Research (3-36), University of Rochester Press.

Deci, E. L., Ryan, R. M., & Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 165-183.

Deci E. L., & Ryan R. M. (2012). *Self-determination theory*. Handbook of Theories of Social Psychology: Vol. 1, Thousand Oaks, CA: Sage, 416-437

Deci, E. L., & Moller, A. C. (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* (pp. 579-597). New York, NY, US: Guilford Publications.

Denzin, N. K. (1978). Triangulation: A case for methodological evaluation and combination. *Sociological Methods*, 339-357.

Fairer-Wessels, F. A. (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.

Gui, J., Kono, S., & Walker G. J. (2019). Basic psychological need satisfaction and affect within the leisure sphere. *Leisure Studies*, 38(1), 114-127.

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.

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.

Güneş Gazetesi (2019). *Vodafone İstanbul Yarı Maratonu*. Erişim Adresi: [http://www.gunes.com/spor/vodafone-14-istanbul-yari-martatonu-icin-buyuk-heyecan-970482]. Erişim Tarihi: 27.09.2019.

Gürbüz, B. (2018). The conception and perception of leisure in Turkey. In Henderson, K., Sivan, A. (Eds.), *Leisure from International Voices* (pp.213-223). Champaign, IL: Sagamore Venture Publishing, 213-223.

Gürbüz, 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.

Hallmann, K., & Wicker, P. (2012). Consumer profiles of runners at marathon races. *International Journal of Event and Festival Management*, 3(2), 171-187.

Hayosh, T. (2017). Engagement is serious leisure as practice for coping with the stress of daily life. *World Leisure Journal*, 59(3), 206-217.

Istanbul Marathonu (2019, January). History. Retrived from <https://www.maraton.istanbul/tarihce>, Erişim Tarihi: 21.08.2019.

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.

Joseph, D., & Southcott, J. (2018). Meanings of leisure for older people: An Australian study of line dancing. *Leisure Studies*, 38(1), 74-87.

Kane M. J, & Zink, R. (2004). Package adventure tours: Markers in serious leisure careers. *Leisure Studies*, 23(4), 329-345.

Kim, J., & Park, S. H. (2018). Leisure and health benefits among Korean adolescents with visual impairments. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1-8.

Koçak, F. (2016). Cycling in Turkey: Reasons and benefits of cycling. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5760-5771.

Lamont, M., Kennelly, M., & Moyle, B. (2014). Costs and perseverance in serious leisure careers. *Leisure Sciences*, 36(2), 144-160.

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.

Leitner, M. J. & Leitner, S. F. (2012). *Concepts of leisure. Leisure enhancement* (4th Ed.), Urbana, IL: Sagamore Publishing.

Lincoln, Y. S. (1995). Emerging criteria for quality in qualitative and interpretive research. *Qualitative Inquiry*, 1(3), 275-289.

Merelas-Iglesias, T., & Sánchez-Bello, A. (2019). Benefits of leisure in overcoming gender violence experiences: A case study. *Leisure Studies*, 38(1), 15-27.

Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Vazou, S., Kaperoni, M., & Markland, D. A. (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.

Mcdonough, M. H. & Crocker, P. R. (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.

Merriam, S. B. (2015). *A guide to qualitative research design and practice* (Çev: S. Turan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.

Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 67, 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.

Rossow-Kimball, B., & Goodwin, D. L. (2014). Inclusive leisure experiences of older adults with intellectual disabilities at a senior centre. *Leisure Studies*, 33(3), 322-338.

Roster, C. A. (2007). "Girl power" and participation in macho recreation: The case of female Harley riders. *Leisure Sciences*, 29(5), 443-461.

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.

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

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.

Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.

Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals and Serious Leisure*. Montreal, QC: McGill-Queen's University Press.

Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27(4), 349- 352.

Stebbins, R. A. (2018). *Social Worlds and the Leisure Experience*. Emerald Publishing Limited.

Watkins, M. N. (2010). A longitudinal study of changeability in leisure meanings. *Leisure Studies*, 29(4), 361-376.

Lapa, T. Y., & Korkmaz, N. H. (2017). 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.

Yarış Takvimi (2019, January). Race calender. Retrived from <https://yaristakvimi.com/takvim/turkiye>
Erişim Tarihi: 6/1/2019.

Makale Geliş (Submitted): 03.08.2019

Makale Kabul (Accepted): 19.09.2019