



# Aksaray University Journal of Sport and Health Researches ASUJSHR



Makale Türü	Başvuru Tarihi	Kabul Tarihi	Online Yayın Tarihi
Araştırma Makalesi	17.05.2021	16.06.2021	29.06.2021

## REKREASYONEL KOŞUCULARIN SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Kamil Uzgur<sup>1</sup>, Hacı Ahmet Pekel<sup>2</sup>, Latif Aydos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi; <sup>2</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi,

### Özet

Bu araştırmanın amacı koşu gruplarında rekreasyonel amaçlı koşan bireylerin spora bağlılık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemesidir. Araştırma grubu; Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Mersin ve Antalya illerinde rekreasyonel olarak koşan 159 kadın ve 223 erkek olmak üzere toplam 382 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların spora bağlılık düzeylerini incelemek için Cronbach alfa katsayısı 0,90 olan, “Spora Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenlerinin spora bağlılık düzeyine etkisini belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi kullanılırken, yaş, beden kitle indeksi, eğitim durumu, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi, algılanan genel sağlık durumu değişkenlerinin etkisini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenleri ile spora bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamışken ( $p>0,05$ ), cinsiyet, eğitim düzeyi, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi ve algılanan genel sağlık durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak koşu gruplarında rekreasyonel koşucuların; koşu mesafeleri, koşu sporuna ayırdıkları zaman ve koşu geçmişleri arttıkça spora bağlılıkları, algılanan yaşam kalitesi ve genel sağlık durumları artmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Koşu Grubu, Spora Bağlılık, Zindelik

## INVESTIGATION OF THE SPORTS ENGAGEMENT LEVELS OF RECREATIONAL RUNNERS

### Abstract

The purpose of this research was to investigate the levels of sport engagement of the individuals running for recreational purposes in running clubs in terms of various demographic variables. The research group consists of 382 people, of which 159 were women and 223 were men, who were recreational runners in Ankara, Istanbul, and Izmir. The Sport Engagement Scale was used to assess the level of Sports Engagement of the participants. The Sport Engagement Scale's Cronbach's alpha coefficient is 0.9 as a gathering tool. In the analysis of the study, the independent sample t-test is used to determine the differences of gender, marital status, having a child, and having licensed sports history variables' effect on sports engagement levels, meanwhile One-Way Variance Analysis (ANOVA) is used to determine differences of age, body mass index, education level, income, perceived income, cigarette and alcohol use, the number of days run per week, having running history, weekly running distance, perceived quality of life and perceived general health variables' effect on leisure satisfaction level. The results of this study indicated that; There are no statistically significant differences between age, marital status, having a child and having an income, perceived income, cigarette, and alcohol use, having a licensed sports history, and sports engagement level ( $p>0,05$ ) but there are significant relationships between gender, educational level, the number of days run per week, having running history, weekly running distance, perceived quality of life and perceived general health variables ( $p<0,05$ ). As a result, recreational runners in running groups; when their running distances, their time for running sports, and their running histories increase, perceived quality of life and general health conditions increase, sports engagement level increase accordingly.

**Key Words:** Running clubs, Sports engagement, Vigor

**Sorumlu Yazar:** Kamil Uzgur<sup>1</sup>, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, kamiluzgr@gmail.com

## GİRİŞ

Birey kendini yenileyebilmek için rekreasyonel faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır. Modern yaşamın getirmiş olduğu aşırı kentleşme ve iş hayatının yoğunluğu bireyde stres yaratmaktadır (Akdeniz ve Ardahan, 2020). Rekreasyon, katılımcılara sosyal iletişim olanakları sağlamakta, kendini geliştirme konusunda fırsatlar sunmakta, modern yaşamın getirmiş olduğu kısıtlamalara karşın özgürlük duygusunu yaşamasına imkân sağlamaktadır (Sabırlı ve Yetim, 2019).

Teknolojik gelişmelerin artmasıyla birlikte bireylerin günlük hayatlarında pek çok gelişme ve değişimler yaşanmaktadır. Serbest zamanların çoğalması, eğitim ve gelir düzeylerinin artması bu değişimler içerisinde sayılabilmektedir. Bu durumların doğal bir sonucu olarak rekreasyonel etkinliklere olan talebin artması; rekreasyon etkinlikleri, öğrenmek, keşfetmek, boş zamanı verimli kullanmak ve araştırmalar yapmak için çeşitli olanaklar sunmaktadır (Karaküçük, 2005). Fakat teknolojinin getirmiş olduğu faydaların yanında hareketsiz yaşamı desteklediği ve bunun sonucu olarak bireylerin sağlığının olumsuz etkilendiği de unutulmamalıdır.

Boş zamanı değerlendirme aktiviteleri arasında kişilerin sağlığını da olumlu yönde etkileyen faaliyetlerin başında sportif faaliyetleri tercih ettiği görülmektedir. Birçok spor etkinliği kişinin boş zamanlarını değerlendirme amacıyla uyguladığında sportif faaliyet olmaktan çıkarak birer rekreasyonel faaliyet niteliği kazanmaktadır (Güner, 2015).

Rekreasyonel koşu, dünya çapında popüler ve toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir, kolay ulaşılabilir, ekstra malzeme gerektirmeyen popüler bir fiziksel aktivitedir (Lee ve diğerleri, 2017). Diğer yandan organize edilen yol ve arazi koşularının sayısı ve artan popülaritesi her geçen gün bu organizasyonlara katılımı artırmakta ve toplumun sağlığa yönelimini ve öz saygısını olumlu yönde etkilemektedir (Çetin ve Özman, 2019).

Koşu grupları, bireylerin müsabık olma hissini yaşayabildiği (rekabetin bir parçası olma), kendi sınırlarını görebildiği, sosyalleşebildiği ve eğlenebildiği, farklı şehir veya ülkelerdeki yarışmalara katılım göstererek kültürel olarak farklı kazanımlar elde edebildiği (Scheerder ve diğerleri, 2015) ve yardımseverlik koşusu yapabildiği topluluklardır. Ülkemizde koşu grupları, 2008 yılında yardımseverlik koşusunu Türkiye’de tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacıyla başlamış (Biroğlu, 2019) ve ilerleyen yıllarda koşu gruplarının popülaritesi ve sayısı her geçen gün artış göstermiştir.

Bireylerin yapmış oldukları işe yönelik duygu, davranış ve tutumlarında bağlılık kavramının önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir (Tutar, 2016). Sporcu bağlılığı, spor ortamında tutarlı ve sürdürülebilir deneyimler olarak ifade edilmekte ve haz, inanç, çaba ve enerji kavramlarını içermektedir (Lonsdale ve diğerleri, 2007). Kelecek ve Koroç (2018) ise sporcu bağlılığı

kavramını; sporcunun kendine güven, özveri ve canlılık gibi özellikleri ile beraber sporda kalıcı, pozitif, bilişsel duyuşsal bir deneyim yaşaması olarak tanımlar. Yapılan araştırmalar sporcu bağlılığının temel psikolojik ihtiyaçlar, başarı durumu ve güdülenme gibi kavramlar ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Lonsdale ve diğerleri, 2009; Kristensen, 2013).

Sporun yaygınlaşması, sağlık için yapılan sporun yanında spor kültürünün oluşması, profesyonel spor branşlarında da başarı elde edilmesinde etkisi olacağı düşünülmektedir (Çetinkaya, 2015). Literatüre bakıldığında koşucuların fizyolojik özelliklerine odaklanılmış (Şallı, 2020) spora bağlılık gibi psikolojik özellikleri hakkında çok az araştırma bulunmaktadır. Bu görüşten hareketle bu çalışmada spora bağlılık ile rekreasyonel koşucuların demografik özellikleri arasındaki dinamik ilişki incelenmiştir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırmada, koşu gruplarında rekreasyonel amaçlı koşu sporu yapan sporcuların spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesi, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin ele alındığı, mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel, çıkarımsal ve istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

### **Evren-Örneklem**

Araştırmanın evrenini ülkemizde yer alan amatör ve profesyonel tüm rekreasyonel koşu grupları oluşturmaktadır. Araştırmada telefon, mail ve yüz yüze olarak toplam 15 koşu grubuna ulaşılmıştır. Üç aylık süre içerisinde 159 kadın, 223 erkek katılımcı olmak üzere 382 rekreasyonel koşucudan geri dönüş sağlanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanmasında çalışmanın amacına uygun olarak katılımcıların demografik bilgilerini ortaya koyabilmek için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Spora bağlılık düzeylerini belirlemek için Guillen ve Martinez Alvarado tarafından 2014 yılında geliştirilen ve Sırgancı, Ilgar ve Cihan tarafından 2019 yılında Türkçeye uyarlanan 15 soru ve 3 alt boyuttan oluşan “*Spora Bağlılık Ölçeği*” kullanılmıştır (Sırgancı ve diğerleri 2019).

### **Verilerin Analizi**

Çalışmada anlam çıkarıcı (kestirel) istatistikler gerçekleştirilmesinden önce veri setinin yapısı ve merkezi eğilim düzeylerine incelenmiş, bu inceleme sonucunda literatürde kabul edilen referans değerlerine göre basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin kabul edilen

sınırlar içerisinde yer aldığı görülmüştür. Toplanan verilerin bu değerler için uygun görülen 1.5 ile +1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve/veya -2 ile +2 (George ve Mallery, 2010) sınırları arasında yer alması itibariyle normal bir dağılım için referans aralıklar olarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenlerinin spora bağlılık düzeyine etkisini belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi yapılırken, yaş, beden kitle indeksi, eğitim durumu, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi, algılanan genel sağlık durumu değişkenlerinin etkisini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	159	41,6
	Erkek	223	58,4
Yaş	18-24	24	6,3
	25-29	58	15,2
	30-34	78	20,4
	35-39	67	17,5
	40-44	66	17,3
	45-49	41	10,7
	50-54	25	6,5
Beden Kitle İndeksi	55 ve üzeri	23	6,0
	18,4 ve altı = Zayıf	8	2,1
	18,5-24,9 arası = Normal	297	77,7
	25-29,9 arası = Fazla Kilolu	70	18,3
	30-24,9 arası = 1. Derece Obez	5	1,3
Medeni Durum	35-39,9 arası = 2. Derece Obez	2	0,5
	Evli	154	40,3
Eğitim Durumu	Bekar	2228	59,7
	İlköğretim ve Ortaöğretim	27	7,1
	Lisans ve Ön Lisans	233	61
Çocuk Sahibi Olma	Yüksek Lisans ve Doktora	122	31,9
	Var	149	39
Gelir Durumu	Yok	233	61
	0-2300	33	8,6
	2301-4500	94	24,6
	4501-6750	93	24,3
	6751-10000	82	21,5
Algılanan Gelir Durumu	10001 ve üstü	80	20,9
	Düşük	74	19,4
	Orta	255	66,8
Sigara Kullanma Durumu	Yüksek	53	13,9
	Kullanıyorum	32	8,4
	Kullanmıyorum	282	73,8
Alkol Kullanma Durumu	Bıraktım	68	17,8
	Sosyal İçici	271	70,9
	Düzenli Olarak Kullanıyorum	22	5,8
Haftada Koşulan Gün Sayısı	Kullanmıyorum	89	23,3
	1 gün	53	13,9
	2 gün	103	27
	3 gün	111	29,1
	4 gün	65	17
	5 gün ve üzeri	50	13,1

**Tablo 1.** (devam) Katılımcıların demografik özellikleri

<b>Koşu Geçmişi</b>	1 yıldan daha kısa süre	75	19,6
	1-3 yıl	166	43,5
	4-6 yıl	77	20,2
	6 yıl ve üzeri	64	16,8
<b>Haftalık Koşu Mesafesi</b>	0-10 kilometre	80	20,9
	11-20 kilometre	101	26,4
	21-40 kilometre	90	23,6
	41-60 kilometre	73	19,1
	61-80 kilometre	24	6,3
	81 ve üstü kilometre	14	3,7
<b>Katıldığı En Uzun Mesafe Koşu</b>	100km ve üzeri	22	5,7
	Ultra maraton	82	21,4
	Maraton	139	36,3
	Yarı Maraton	242	63,3
	15 kilometre	311	81,4
	10 kilometre	346	90,5
<b>Lisanslı Sporculuk Geçmişi</b>	10 kilometre ve altı	21	5,5
	Katılmayanlar	15	3,9
<b>Lisanslı Sporculuk Geçmişi</b>	Evet	155	40,6
	Hayır	227	59,4
<b>Algılanan Yaşam Kalitesi</b>	Zayıf	8	2,1
	Orta	148	38,7
	İyi	189	49,5
	Çok İyi	37	9,7
<b>Algılanan Genel Sağlık Durumu</b>	Zayıf	5	1,3
	Orta	65	17
	İyi	227	59,4
	Çok İyi	85	22,3

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin yüzde ve frekans bilgileri verilmiştir.

**Tablo 2.** BKİ ve haftada koşulan gün sayısı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

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

Tablo 2’de haftada koşulan gün sayısı ve BKİ değişkenlerine ilişkin yüzde ve frekans bilgileri verilmiştir.

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
<b>1. Zinde Olma</b>	Kadın	159	3,85	0,563	380	-1,012	0,32
	Erkek	223	3,91	0,594			
<b>2. Adanma</b>	Kadın	159	4,12	0,538	380	1,860	0,06
	Erkek	223	4,01	0,619			
<b>3. İçselleştirme</b>	Kadın	159	3,97	0,598	380	2,728	<b>0,01*</b>
	Erkek	223	3,78	0,694			

**Tablo 3.** (devam) Cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Kadın	159	3,98	0,506	380	1,415	0,16
<b>4. SBÖ</b>	Erkek	223	3,90	0,562			

\*p&lt;0,05 ; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 3 incelediğinde içselleştirme alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu (p<0,05) ve bu durumun kadın katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür.

**Tablo 4.** Yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

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

\*p&lt;0,05 ; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 4 incelediğinde yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

**Tablo 5.**Eğitim durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	İlköğretim ve ortaöğretim <sup>1</sup>	27	3,99	0,461	2	1,001	0,37	-
	Lisans ve ön lisans <sup>2</sup>	233	3,91	0,620	379			
	Yüksek lisans ve doktora <sup>3</sup>	122	3,83	0,526	381			
2. Adanma	İlköğretim ve ortaöğretim <sup>1</sup>	27	4,10	0,619	2	1,523	0,22	-
	Lisans ve ön lisans <sup>2</sup>	233	4,09	0,587	379			
	Yüksek lisans ve doktora <sup>3</sup>	122	3,98	0,582	381			
3. İçselleştirme	İlköğretim ve ortaöğretim <sup>1</sup>	27	3,98	0,536	2	4,912	<b>0,01*</b>	2>3
	Lisans ve ön lisans <sup>2</sup>	233	3,93	0,682	379			
	Yüksek lisans ve doktora <sup>3</sup>	122	3,71	0,623	381			
4. SBÖ	İlköğretim ve ortaöğretim <sup>1</sup>	27	4,02	0,470	2	2,849	0,06	-
	Lisans ve ön lisans <sup>2</sup>	233	3,97	0,563	379			
	Yüksek lisans ve doktora <sup>3</sup>	122	3,84	0,500	381			

\***p<0,05**; **SBÖ**: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 5 incelediğinde “Lisans ve ön lisans” mezunları ile “Yüksek lisans ve doktora” mezunları arasında anlamlı fark bulunmuş ( $p<0,05$ ), farklılığın hangi gruptan kaynaklı olduğu tabloda verilmiştir.

**Tablo 6.** Medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

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

\***p<0,05** ; **SBÖ**: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 6 incelediğinde medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

**Tablo 7.** Çocuk sahibi olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

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

\*p&lt;0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 7 incelediğince çocuk sahibi olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

**Tablo 8.** Aylık gelir durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

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

\*p&lt;0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği



Tablo 8 incelediğinde aylık gelir durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

**Tablo 9.** Algılanan gelir değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

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

\* $p < 0,05$ ; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 9 incelediğinde algılanan gelir durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

**Tablo 10.** Sigara kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

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

**Tablo 10.** (devam) Sigara kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

<b>4. SBÖ</b>	Evet	32	3,98	0,428	2 379 381	0,204	0,82	-
	Hayır	282	3,92	0,567				
	Bıraktım	68	3,95	0,476				

\* $p < 0,05$ ; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 10 incelediğinde sigara kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

**Tablo 11.** Alkol kullanım durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

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

\* $p < 0,05$ ; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 11 incelediğinde alkol kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

**Tablo 12.** Haftada koşulan gün sayısı değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Koşu Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
<b>1. Zinde Olma</b>	1 gün <sup>1</sup>	53	3,48	0,635	4 377 381	17,391	<b>0,00*</b>	4>2, 5>3,5>2, 4>1, 5>1, 3>1, 2>1
	2 gün <sup>2</sup>	103	3,76	0,611				
	3 gün <sup>3</sup>	111	3,95	0,467				
	4 gün <sup>4</sup>	65	4,02	0,422				
	5 gün ve üzeri <sup>5</sup>	50	4,29	0,541				

**Tablo 12.** (devam) Haftada koşulan gün sayısı değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

<b>2. Adanma</b>	1 gün <sup>1</sup>	53	3,70	0,620				
	2 gün <sup>2</sup>	103	4,00	0,582	4			
	3 gün <sup>3</sup>	111	4,11	0,556	377	8,293	<b>0,00*</b>	5>1, 4>1, 3>1, 2>1, 5>2,
	4 gün <sup>4</sup>	65	4,14	0,482	381			
	5 gün ve üzeri <sup>5</sup>	50	4,30	0,604				
<b>3. İçselleştirme</b>	1 gün <sup>1</sup>	53	3,54	0,706				
	2 gün <sup>2</sup>	103	3,87	0,607	4			
	3 gün <sup>3</sup>	111	3,89	0,697	377	4,868	<b>0,00*</b>	5>1, 4>1, 3>1, 2>1,
	4 gün <sup>4</sup>	65	3,90	0,584	381			
	5 gün ve üzeri <sup>5</sup>	50	4,08	0,631				
<b>4. SBÖ</b>	1 gün <sup>1</sup>	53	3,57	0,573				
	2 gün <sup>2</sup>	103	3,88	0,539	4			
	3 gün <sup>3</sup>	111	3,98	0,496	377	11,575	<b>0,00*</b>	5>1, 4>1, 3>1, 2>1, 5>3, 5>2,
	4 gün <sup>4</sup>	65	4,02	0,420	381			
	5 gün ve üzeri <sup>5</sup>	50	4,22	0,533				

\*p&lt;0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 12 incelendiğinde gruplar arasında haftalık koşu sayısı bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür (p<0,05). Gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları tabloda gösterilmiştir.

**Tablo 13.** Koşu geçmişi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

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

**Tablo 13.** (devam) Koşu geçmişi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

4. SBÖ	1 yıldan daha kısa süre	75	3,83	0,514				
	1-3 yıl	166	3,96	0,554	3			
	4-6 yıl	77	3,90	0,539	378	2,012	0,11	-
	6 yıl ve üzeri	64	4,04	0,521	381			

\*p&lt;0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 13 incelendiğinde gruplar arasında koşu geçmişi bakımından istatistiksel açıdan “6 yıl ve üzeri” koşan grup ile “1 yıldan daha kısa süre” koşan grup arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür (p<0,05). Gerçekleştirilen analiz sonucunda farkın kaynağı tablo gösterilmiştir.

**Tablo 14.** Haftalık koşu mesafesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

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

\*p&lt;0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 14 incelendiğinde gruplar arasında haftalık koşu sayısı bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları tabloda gösterilmiştir.

**Tablo 15.** Lisanslı sporcu olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

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

\* $p<0,05$ ; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 15 incelediğince lisanslı sporcu olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

**Tablo 16.** Algılanan Yaşam kalitesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar		n	$\bar{x}$	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Zayıf <sup>1</sup>	8	3,55	0,707	378	14,422	0,00*	4>1 3>2, 4>2.
	Orta <sup>2</sup>	148	3,68	0,586				
	İyi <sup>3</sup>	189	4,00	0,532				
	Çok İyi <sup>4</sup>	37	4,21	0,486				
2. Adanma	Zayıf <sup>1</sup>	8	4,27	0,604	378	10,742	0,00*	3>2 4>2
	Orta <sup>2</sup>	148	3,85	0,595				
	İyi <sup>3</sup>	189	4,18	0,532				
	Çok İyi <sup>4</sup>	37	4,21	0,616				
3. İçselleştirme	Zayıf <sup>1</sup>	8	4,13	0,595	378	7,119	0,00*	3>2
	Orta <sup>2</sup>	148	3,67	0,683				
	İyi <sup>3</sup>	189	3,99	0,571				
	Çok İyi <sup>4</sup>	37	3,92	0,836				

**Tablo 16.** (devam) Algılanan Yaşam kalitesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

4. SBÖ	Zayıf <sup>1</sup>	8	3,98	0,580	3	12,166	<b>0,00*</b>	3>2 4>2
	Orta <sup>2</sup>	148	3,73	0,546				
	İyi <sup>3</sup>	189	4,05	0,482				
	Çok İyi <sup>4</sup>	37	4,11	0,567				

\*p&lt;0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 16 incelendiğinde gruplar arasında algılanan yaşam kalitesi bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları tabloda gösterilmiştir.

**Tablo 17.** Algılanan Genel sağlık durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

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

\*p&lt;0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 17 incelendiğinde gruplar arasında algılanan genel sağlık durumu bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları tabloda gösterilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı koşu gruplarında rekreasyonel amaçlı koşan bireylerin spora bağlılık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre; yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenleri ile spora bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamışken ( $p>0,05$ ), cinsiyet, eğitim düzeyi, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi ve algılanan genel sağlık durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Katılımcıların cinsiyet faktörü açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiş, test sonuçlarına göre içselleştirme alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu ( $p<0,05$ ) ve bu durumun kadın katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür.

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

Sivrikaya ve Biricik (2019) Milli takım düzeyindeki elit kayakçılarda sporcu bağlılığı üzerine yapmış oldukları çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara oranla adanmışlık ve coşku alt boyutunda daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Katılımcıların yaş değişkenine göre sporcu bağlılık alt boyutlarının karşılaştırmasında; dinçlik ve coşku alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; güven ve adanmışlık alt boyutunda anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporculuk geçmişi açısından incelendiğinde ise, coşku alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken; güven, adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarında anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yerlikaya (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığı yapmış oldukları çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara oranla dinçlik alt boyutunda daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Bisiklet sporu ile uzun mesafe koşuların benzer enerji sistemleri ve fizyolojik gereksinimleri olmasına rağmen, Yerlikaya bisiklet sporu ve başka doğa sporlarında erkek katılımcıların daha yoğun ilgi gösterdiklerini ifade etmiştir. Bisiklet sporu açısından erkek katılımcıların daha fazla olmasının sebeplerini bisiklet yollarının olmayışı, trafikte ve karanlıkta bisiklet kullanmanın kadınlar açısından daha fazla güvenlik tehdidi oluşturduğunu ifade etmiştir. Eğitim durumları açısından bakıldığında güven, adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Üniversite mezunu katılımcılara oranla ortaöğretim

mezunu katılımcılarının istatistiksel açıdan daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu çalışmada da yüksek eğitim seviyesine sahip sporcuların daha düşük sporcu bağlılığına sahip olduğu görülmektedir. Medeni durumları göz önüne alındığında adanmışlık alt boyutunda, evli katılımcılara oranla bekar katılımcıların istatistiksel açıdan daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Sosyo-ekonomik düzeyleri ile sporcu bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelendiğinde, istatistiksel açıdan bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Yerlikaya bu çalışmasında katılımcıların bisiklet sporundaki seviyeleri açısından güven, adanmışlık ve coşku alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu belirtmiş, bisiklet sporundaki seviyeleri arttıkça sporcuların sporcu bağlılıkları arttığını ifade etmiştir.

Fawyer ve arkadaşları (2020) 169 alpin kayakçısı üzerinde yapmış oldukları çalışmada sporda geçirilen zaman ile spora olan bağlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlar fakat cinsiyet faktörü açısından anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır.

Cvetković ve arkadaşları (2014) ilkökul çocukları ve ailelerinin spor aktivitelerine katılım durumları üzerine yapmış oldukları çalışmada ilkökul çocuklarının genel olarak spora bağlılıklarının düşük olduğu, cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde ise erkek katılımcıların daha yüksek katılım gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Ebeveynlerin eğitim durumları açısından incelendiğinde çocukların spora katılımlarını etkileyen bir faktör olduğunu ebeveynlerin eğitim seviyesinin yükselmesi çocuklarının spora katılımı desteklediğini ifade etmişlerdir. Gelir durumları açısından incelendiğinde ebeveynlerin gelir seviyesinin artması spora katılımı desteklediğini ifade etmişlerdir.

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

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

Bulgular bölümünde yer alan tablolarda belirtildiği üzere rekreasyonel koşucuların medeni durumu, yaş, çocuk sahibi olma, aylık gelir ve algılanan aylık gelir, sigara ve alkol kullanma,



lisanslı sporcu olma durumları spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile belirtilen değişkenler arasında istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

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

Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile haftalık koşulan gün sayısı durumları ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında hafta koşulan gün sayısı arttıkça rekreasyonel koşucuların daha fazla gün koşanlar lehine spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Test sonuçlarına koşu geçmişleri açısından bakıldığında zinde olma alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermektedir. 6 yıl ve üzeri koşu geçmişine sahip sporcular ile 1 yıldan daha kısa süre koşu geçmişine sahip sporculara oranla daha fazla spor bağlılığına sahip olduğu söylenebilir.

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

Bu çalışma psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri açısından incelendiğinde spora bağlılıkları açısından anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaşam memnuniyeti açısından anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Alternatif olarak, sporda olumlu koçluk davranışları ya da bir evlilikte destekleyici eş gibi sosyal faktörler azim, psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık, yaşam memnuniyeti ve spor bağlılığı teşvik edebileceği söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile haftalık koşu mesafeleri ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında haftalık koşu mesafeleri arttıkça rekreasyonel koşucuların daha fazla mesafe koşanlar lehine spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile algılanan yaşam kaliteleri ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında algılanan yaşam kaliteleri arttıkça rekreasyonel koşucuların spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir. Algılanan genel sağlık durumları açısından incelendiğinde ise sonuç benzerlik göstermektedir. SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında algılanan genel sağlık durumları arttıkça rekreasyonel koşucuların spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

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

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

## Öneriler

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

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

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

Eğitim seviyesinin artıyor olması spor bağlılığını artıran bir faktör olması beklenirken, eğitim seviyesi yüksek lisans-doktora mezunlarına oranla lisans-ön lisans mezunlarının lehine sonuçlanması yeterli zamanın ayırılamaması bir etken olabilir. Sporda geçirilen zaman bağlılığı etkileyen önemli bir faktördür.

Spora bağlılık ölçeği sportif ve rekreasyonel alanlarda ve dezavantajlı gruplarda da uygulanabilir.

**Yazar Notları:** Bu çalışma ilk yazarın “Koşu Gruplarında Rekreatif Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

## KAYNAKLAR

- Akdeniz, Y., Ardahan, F. (2020).** Bireyleri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlilik güvenilirlik çalışmasının yapılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 188-207.
- Biroğlu, M. (2019).** Co-creation of value in a social enterprise of amateur runners in turkey: charity run with adım adım, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 45.
- Bum, Chul-Ho. (2018).** Relationships between self-leadership, commitment to exercise, and exercise adherence among sport participants. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 46(12), 1983-1995.
- Cvetkovic, N., Nikolic, D., Pavlovic, L., Djordjevic, N., Golubovic, M., Stamenkovic, S., Velickovic, M. (2014).** Socio-economic status of parents and their children sports engagement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 179-190.
- Çetinkaya, G. (2015).** *Şirket Çalışanlarını Sportif Rekreasyonel Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 21-32.
- Çetin, A., Özman, C. (2019).** Koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla ilişkilendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 177-187.
- Fawver, B., Cowan, R., Decouto, B., Lohse, K., Podlog, L., Williams, A. (2020).** Psychological Characteristics, Sport Engagement, And Performance In Alpine Skiers. *Psychology Of Sport And Exercise*, 47, 101616.
- George, D., Mallery, M. (2010).** SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Guillén, Félix, Martínez-Alvarado, Julio Román. (2014).** The Sport Engagement Scale: An Adaptation Of The Utrecht Work Engagement Scale (Uwes) For The Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Güner, B. (2015).** Kadınların Spor Ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.
- Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. (2009).** Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 23, 186-202.
- Karaküçük, S.(2005).** Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme.(Beşinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 120-130.
- Kelecek, S., Göktürk, E. (2017).** Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2).
- Kelecek, S., Koruç, Z. (2018).** Futbolcuların Güdusel Yönelim Ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2).

**Kristensen, JA.** Motivation and athlete engagement. A cross-sectional study in youth ice hockey players. Norwegian School of Sport Sciences, Department of Coaching and Psychology, Yüksek Lisans Tezi. (2013).

**Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I. M., Lavie, C. J. (2017).** Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in cardiovascular diseases*, 60(1), 45-55.

**Lonsdale, C., Hodge, K., Jackson, S. A. (2007).** Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.

**Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., Dent, M. (2015).** Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of clinical sport psychology*, 9(4), 345-359.

**Sabırlı, T , Yetim, A . (2019).** Belediyelerin Sunduğu Rekreatif Spor Hizmetlerinden Yararlanan Tüketicilerin Tatmin Düzeylerinin Cinsiyet Ve Etkinliklere Katılma Sürelerine Göre İncelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences* , 1 (2) , 27-39

**Scheerder, J., Breedveld, K., Borgers, J. (2015).** Who is doing a run with the running boom?. In *Running across Europe*, Palgrave Macmillan, London. 1-27.

**Schmidt, V., Celsi, I., Molina, M. F., Raimundi, M. J., García-Arabehey, M., Pérez-Gaido, M., Gonzalez, M. A. (2019).** Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 24-36.

**Sırgancı, G., Araç Ilgar, E. B. R. U., Cihan, B. B. (2019).** “Spora Bağlılık Ölçeği” nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.

**Sivrikaya, M. H., Biricika, Y. S. (2019).** Milli Takım Düzeyindeki Elit Kayakçıların Sporcu Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. 2. *Uluslararası Rekreatif Spor Yönetimi Kongresi*, 26.

**Şallı, A. O. (2020).** Rekreatif koşucuların motivasyon boyutları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Rekreatif Spor Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 9-17.

**Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013).** Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

**Tătar, C. F., Herman, G. V., Pețan, P. (2018).** Sport and physical activity engagement in Romania. *Geosport for Society*, 8(1), 40-50.

**Tutar, H. (2016).** *Örgütsel davranış (örgüt teorileri ve çağdaş yaklaşımlar açısından)*. Ankara: Detay Yayıncılık, 224-232.

**Yerlikaya, G. (2019).** *Bisikletçilerin Sporcu Bağlılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 27-60

**Živković, M., Marković, M., Stamenković, M. (2013).** Angažovanost dece u sportu na teritoriji Beograda. *Glasnik Antropološkog društva Srbije/Journal of the Anthropological Society of Serbia*, 1(48), 129-136.