



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1405259

Geliş Tarihi (Received): 15.12.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 25.09.2024

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2024

MASTER SPORCULARI CİDDİ BOŞ ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK KOŞUYA MOTİVE EDEN FAKTÖRLER ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ*

Zeynep Yıldız^{1†}, Faik Ardahan²

¹Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ANTALYA

²Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA

Öz: Bu çalışmanın amacı, master sporcuları ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşuya motive eden faktörler ölçeğinin (CBZKÖ) geliştirilmesidir. Çalışmada nicel araştırma tekniklerinden online/yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Ana kütlenin sınırlarını tam olarak belirlemek mümkün olmadığı için örneklem büyüklüğü olarak tesadüfi olarak seçilmiş ve gönüllü olarak çalışmaya destek veren 410 kişiden oluşmuştur. 44 maddeden oluşan madde havuzuna Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Yapılan son analizde Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0,919, Bartlett's Test of Sphericity $p < 0,05$, Ki-kare=16417,060 ve SD=946, $p=0,000$ olarak hesaplanmıştır. Veri setine Doğrulamalı Faktör Analizi de uygulanmış ve yapılan analize göre ile X²/ Serbestlik Derecesi, mutlak uyum endeksleri, artışı uyum endeksleri yeterli istatistik skorlarına sahiptir. Faktör analizi sonucunda elde edilen faktörlere madde-toplam korelasyonu uygulanmış ve her maddenin doğru ve olması gereken faktörlerle eşleştiği tespit edilmiştir. AFA sonucunda 44 madde için "Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme", "Kişisel Gelişim", "Uzaklaşma", "İyi Oluş (Well Being)", "Fiziksel Sağlık", "Beğenilme/Takdir Edilme", "Örnek Olma", "Rekabet", "Kendini İfade Etme" ve "Finansal Olan/Olmayan Fayda" olarak 10 faktörünün olduğu ve toplam açıklanan varyansı %76,825 olarak bulunmuştur. CBZKÖ'de tüm maddeler faktörleştiği faktörle en yüksek korelasyon değerine sahiptir ve binişiklik değeri 0.1'den küçük değildir. CBZKÖ ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısı 0,948 olarak bulunmuştur. Faktörlerin Cronbach's Alpha katsayıları en düşük F10=0,735 ve en yüksek F05=0,948 arasındadır. Buna göre ölçeğin hem faktörlerin iç tutarlılıkları hem de tüm ölçeğin iç tutarlılıkları yüksek düzeyde güvenilir olarak kabul edilebilir düzeydedir. Söz konusu bulgular ve sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda CBZKÖ'nün bu haliyle Türk Popülasyonu için güvenilir bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Koşu, Ciddi Boş Zaman, Motivasyon, Rekreasyon

DEVELOPMENT OF THE FACTORS SCALE THAT MOTIVATES MASTER ATHLETES TO RUNNING AS A SERIOUS LEISURE ACTIVITY

Abstract: The aim of this study was to develop a scale of factors motivating master athletes to run as a serious leisure time activity (CBZKÖ). In the study, online / face-to-face survey method, one of the quantitative research techniques, was used. The sample consisted of 410 people who voluntarily supported the study. An Exploratory Factor Analysis (EFA) was applied to the item pool consisting of 44 items. In the final analysis, Kaiser-Meyer-Olkin value was calculated as 0.919, Bartlett's Test of Sphericity $p < 0.05$, Chi-square=16417.060 and SD=946, $p=0.000$. According to the Confirmatory Factor Analysis applied to the data set, X²/ Degree of Freedom, absolute fit indices, incremental fit indices have sufficient statistical scores. According to the results of the factor analysis, it was determined that each item matched with the correct and required factors. As a result of EFA, it was found that there were 10 factors for 44 items as 'Commitment to Running Group and Socialisation', 'Personal Development', 'Distancing', 'Well Being', 'Physical Health', 'Being Admired/Appreciated', 'Setting an Example', 'Competition', 'Self-Expression' and 'Financial/Non-Financial Benefits' and the total explained variance was 76.825%. All items in the CBZKÖ have the highest correlation value with the factor in which they are factorised. Cronbach's Alpha coefficient of the CBZKÖ scale is 0.948. Accordingly, both the internal consistency of the factors and the internal consistency of the whole scale are acceptable as highly reliable. Considering the aforementioned findings and results, it is possible to say that the CBZKÖ is a reliable scale for the Turkish population.

Key Words: Athleticism, Running, Serious Leisure Time, Motivation, Recreation.

* Bu çalışma 828037 nolu tezden üretilmiştir.

† Sorumlu Yazar: Zeynep Yıldız, E-mail: zozeryildiz@gmail.com

GİRİŞ

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

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

Yapılan bu çalışmada rekreasyonel olarak spor yapan koşucular ile ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan koşucuların arasındaki fark, koşuya harcadıkları emek, zaman, harcama kalemleri, koşuya verdikleri önem bilimsel bir çalışma ile ortaya konarak, 35 yaş üstü ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan koşucuların literatür aramalarında kuramsal zeminde tanımlanması sağlanmıştır. Çalışma sonucunda ortaya çıkan sonuçlardan biri ciddi boş zaman faaliyeti olarak yarışmalara hazırlanan master sporcuların en büyük motivasyon kaynağı koşu grubunun parçası olmaktır. Bireysel bir sporu sosyalleşme amacıyla yapıyor olmaları bu grupları diğer yarışmacı yaş gruplarından ayırmaktadır.

Bu çalışmanın koşuyu konu alan diğer motivasyon ölçeklerinden farkı, yaş faktörünü dikkate almasının yanı sıra, koşunun tüm mesafelerini içeren bir örneklem üzerinde, mesafeye göre farklı motivasyon kaynaklarının yordamasıdır. Bireylerin iş hayatı, aile ve gündelik hayatından bir süre için uzaklaşma ihtiyacı ultra maraton mesafelerinde koşuya motive eden faktör olarak görülmesi, kısa mesafe sprint koşan bireylere göre daha fazla iken, orta mesafe koşan bireyler rekabeti diğer mesafeleri koşanlara göre daha fazla koşuya motive eden bir faktör olarak görmektedir. Master Sporcuları Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeği kapsayıcılığı bakımından diğer motivasyon ölçeklerinden ayrılmaktadır.

Koşmanın ciddi boş zaman aktivitesi olarak geniş kitlelerce yapıldığı günümüz dünyasında çalışma sonucunda elde edilen olumlu sonuçların, spora sadece profesyonel ve performans odaklı değil, küçük yaşlardan başlayıp hayat boyu boş zaman eğitiminin bir parçası olarak değerlendirilmesi konusunda adımlar atılmasını sağlaması, rekreasyonel olarak fiziksel aktiviteye katılımın ülkemizin spor politikası belirlerken yol gösterici olması arzu edilmiştir.

Ciddi Boş Zaman Kavramı

Modernleşme ve endüstrileşmiş toplumların uğruna mücadele etmesiyle başlayan, çalışma hayatının disipline edilmesi, kitle iletişim araçlarının çoğalması ve kolay ulaşılabilir olmasıyla

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

Alana katkıları ile yeni bir bakış açısı sunan Robert Stebbins, boş zaman kavramını “Anında ve içsel faydalar sağlayan, etkinlikten keyif almak için özel bir çalışma gerektirmeyen ya da çok az gerektiren ve nispeten daha kısa süreli hoşnutluk sağlayan aktivitelere dâhil olunarak geçirilen zaman dilimi” olarak ifade etmiştir. Daha sonra kavramı biraz daha geliştirerek, düzenli bir şekilde yapılan aktivitelerde bireyin kariyer hedefi ve buna yönelik zaman harcamasını diğer tanımdan farklılığına işaret ederek “Ciddi Boş Zaman” kavramını ortaya atmıştır. Bu tanıma göre ciddi boş zaman faaliyetleri “kariyer elde etmek amacıyla oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan, kendine özgü bilgi, beceri ve deneyim gerektiren amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetlerdir” (Stebbins, 1997, 2008, 2012, 2017).

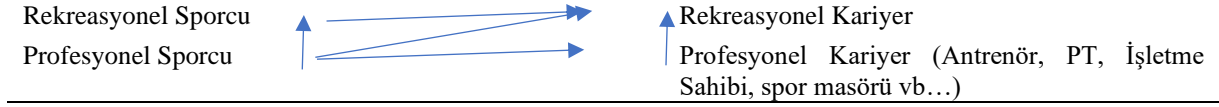
Diğer bir deyişle ciddi boş zaman koşullar ne olursa olsun bireylerin yapmaktan vazgeçemedikleri, bireylerin yaşam biçimine dönüşen, bireylerin içinde oldukları toplumda yapılan ciddi boş zaman aktivitesi ile anılmasını sağlayan, bireye tanınırlık, şöhret ve kimlik sağlayan (rekreasyonel kariyer), nitelikli emek ve çaba harcanarak elde edilen ve sürdürülen aktiviteler toplamıdır (Ardahan ve ark., 2016).

Profesyonel olmayan koşu sporuna ilgi duyan bireyler bir yarışma hedefi ile belirli bir program içerisinde boş zamanlarını koşu antrenmanlarına ayırmaktadır. İster uzun mesafe isterse kısa mesafe branşlarında yarışsın, sene içerisinde belirledikleri hedef yarış için düzenli olarak antrenman yapmaktadırlar. Yarışmalardaki başarı kriteri kişiden kişiye değişmektedir. Yarışı bitirmek veya kendi en iyilerini koşabilmek gibi başkalarıyla rekabetten uzak hedefler olabileceği gibi kürsüye çıkabilmek, kendi branşlarında rekor kırmak gibi daha büyük hedeflerle de yarışmalara katılabilmektedirler. Yarışmacı master sporcuların ciddi boş zaman aktivitesi olarak yaptıkları branşlarda gün geçtikçe elde ettikleri başarı grafiği, tecrübe ve bilgi birikimleri artmaktadır. Bu bireyin kendisine rekreasyonel bir kariyer sağlarken bunu kullanarak yapabileceği her çaba örneğin çevrelerine fayda üreterek, profesyonel danışman/egitmen (PT) veya antrenörlük yaparak bir başka kariyer yolculuğu yaşamalarına fırsat yaratabilir. Rekreasyonel kariyer, bireyin ödül veya maddi kazanç olmaksızın yapmış olduğu ciddi boş zaman faaliyetten elde etmiş olduğu ün, tanınmış kişi olmak gibi kazanımların tamamıdır. Kendi bilinirlikleri arttıkça bu sporu yapmak isteyen kişilere de örnek olarak rekreasyonel olarak bu sporun yapılması için rol model olmaktadır. Koşu sporunun belirli bir disiplinle antrenman yapmayı gerektirmesi, profesyonel olmasa da profesyonel hayata olumlu etkisi olan sosyal bir kariyer yaratması, koşunun bireyin mutluluğunun, yaşam tatmininin uzun süreli olmasını sağlaması, güçlü kişilik ve liderlik gerektirmesi, güçlü bir dünya görüşü sağlaması Stebbins’in (1992) bir aktivitenin ciddi boş zaman faaliyeti olarak kabul edilebilmesi için bahsettiği özellikler ile örtüşmektedir.

Hayatının belirli bir dönemini tamamladıktan sonra sosyoekonomik özgürlüğe ulaşmış master bireylerin neden koşuya başladığı, ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşuyu neden sürdürdüğünün bilinmesi hem araştırmacılar hem de spor sektörü içerisinde faaliyet gösteren ticari işletmeler için önemlidir. Sektöre uygun giysi üreticileri, organizatörler, spor salonu işletmecileri, PT ve antrenörler bu bilgileri ışığında pazarlama, satış stratejilerini belirlerken, araştırmacılar için bu davranışın nedenini tarif için önemlidir.

Master sporcuları ciddi boş zaman çatısı altında ikiye ayırmak mümkündür. 35 yaşına kadar sedanter olarak koşan ilk gruba ait bireyler, hayatlarının belirli bir dönemi sonrası rekreasyonel bir kariyer hedefi ile koşu sporuna devam etmiş olabilir. Diğer grup ise gençlik yıllarında koşu sporuyla profesyonel olarak ilgilenmiş, profesyonel spor kariyerinin sonlandırdıktan sonra spor dünyasında antrenör, işletme sahibi olarak devam etmek isteyen veya rekreasyonel kariyer amaçlı koşan bireylerden oluşmaktadır. Bu bireyler profesyonel kariyerlerini sonlandırdıktan sonra rekreasyon amaçlı serbest zamanlarında yarışmalara katılmadan koşabilecekleri gibi, rekreasyonel kariyer beklentisiyle de koşabilirler. Ama rekreasyonel kariyerden profesyonel hayata antrenör, işletme sahibi olarak geçmek mümkündür. Şekil 1.'de ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan master bireylerin kariyer geçişleri verilmiştir.

Şekil 1. Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Koşan Master Bireylerin Kariyer Geçişleri



Bu iki grubun motivasyon kaynakları birbirinden farklı olabilir. Master Sporcuları Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeğinde (CBZKÖ) geliştirilme aşamasında bireylerden demografik özellikleri alınırken master kategorisinde yarışmadan önce yarışıp yarışmadıkları sorulmuş, yarışmış olan bireyler ile yarışmalara katılmamış bireylerin motivasyon kaynakları ayrı ayrı incelenmiştir.

Motivasyon

Bireylerin farklı ihtiyaçlara sahip olması motivasyon ile ilgili farklı birçok teori ortaya atılmasına sebep olmuştur. Maslow'un geliştirdiği İhtiyaçlar Teorisine göre bireyin ihtiyaçları önem derecesi sıralanmış, karşılanan ihtiyaç sonrası bir üst sıradaki ihtiyaca yönelik davranışların değiştiğini gözlemlemiştir (Cordes ve İbrahim, 2002). Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan bireyin sosyalleşerek çevresi tarafından sevilmesi, yarışmalarda başarı elde ederek saygınlığının artması, kendini ifade etmek için sporu kullanıyor olması Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde ait olma sevgi ihtiyacı, değer ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme basamaklarında karşılığını bulur.

Engeström'un (1999) literatüre kattığı Aktif yaşlanma yaklaşımı olarak da ifade edilen Aktivite Teorisinde bir serbest zaman etkinliğine katılan bireyler tıpkı koşu sporunda olduğu gibi fiziksel ve zihinsel olarak fayda görmekte ve sosyal yönden olumlu etkilenmektedir. Yapılan sportif aktivite, fiziksel sağlık açısından hastalıkların önlenmesine de olumlu katkısı olmaktadır (Güzel ve Dinç, 2018). Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan master bireylerin motivasyon kaynaklarını Aktivite Teorisi ile birebir paralellik göstermektedir.

Bireylerin ihtiyaçlarının düzeylerinin farklı olduğunun belirten, bunları başarma ihtiyacı, güç ve ilişki kurma üzerinden açıklayan McClland, sosyal öğrenme yoluyla insan davranışları ile sosyal faktörleri bir araya getirmiştir. Ciddi boş zaman olarak koşan bireylerin kürsüye çıkarak başarılı bir rekreasyonel kariyer sahibi olma veya katıldıkları yarış bitirmeye yönelik hedeflerini belirleyen başarmaya duydukları ihtiyaç ile alakalıdır. Daha çok insan tarafından tanınma ve bunun sosyal anlamda verdiği güce olan ihtiyaç bireyi motive etmektedir.

Alderfer'in ERG Teorisi, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini varoluş-ilişki kurma- gelişme üçlüsü ile ifade etmektedir. Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak için koşuyu araç edinmesi varoluşsal ihtiyaçlar olarak değerlendirilebilir. Bireyler koşu gruplarında sosyalleşerek ve duygusal ihtiyaçlarını gidermek için koşması da ilişki birer ihtiyaçtır.

Bireyler kendilerini gerçekleştirme yolunda koşu yarışmalarına hazırlanarak, kendi potansiyellerini keşfeder, gelişme veya büyüme ihtiyaçlarını giderirler (Eren, 2004).

Victor H. Vroom tarafından 1964 yılında ifade edilen Beklenti Teorisine göre, bireyin belirli bir amaç doğrultusunda harcaacağı çabayı belirleyen fonksiyonlar, çaba sonucu ortaya çıkması beklenen performans düzeyi, bu performansa bağlı olarak elde edilmesi beklenen ödüller ve bu ödüllerin birey açısından çekiciliğidir. Örneklemede yer alan ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan bireylerin sadece %12,2'si koşu masraflarını karşılamak için maddi destek görmektedir. %75,9'u ise manevi yönden çevresi tarafından desteklenmektedir (Yıldız, 2023).

Dietl ve ark'nın (2011) yaptıkları çalışmada maddi getirinin spor branşı tercihinde çok büyük etkisi olduğu sonucunu çıkarmışlardır. Son yıllarda yapılan özel statüdeki yarışmalarda masterlar kategorisinde başarı gösteren koşucuların maddi ödüllendirmelerinde artış gözükmele beraber, bu ödüllendirme sadece yol ve ultra mesafe koşularında yapılmaktadır, pist yarışlarında yapılmamaktadır. Lawler ve Porter'in Geliştirilmiş Beklentiler kuramında da bireyin çalışmalarının sonucunda beklentilerinin karşılanmasının sadece motivasyonu gerçekleştirmeye yetmemesi, aynı zamanda çalışmaları karşılığında ortaya çıkan kazancın da hakkaniyetli bir şekilde kendisine verilmesi motivasyonu yükselteceğini belirtmişlerdir (Oksay, 2005).

Motivasyonun varlığı ve yokluğu ile ilgilenen kuramların dışında davranışın nedenlerine göre değerlendirilmesi spor bilimlerinin ilgisine çeken bir konudur. 1985 ve 1991 yılları arasında Deci ve Ryan'ın temellerini attığı Özgür İrade Teorisi, motivasyonun üç durumunu, Motivasyonsuzluk, İçsel Motivasyon ve Dışsal Motivasyonu temel alır. Ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşan sporcular, koşuyu eğlenceli bulması, bireye sağladığı doyum açısından içsel motivasyonu yüksek bireylerden oluşur. Bireyin kendi sağlığını korumak için koşuyor olması da içsel motivasyon ile sağlanırken, hangi yarışlara katılacağı, kimlerle koşacağı dışsal motivasyonun unsurları arasındadır. Bireyin performansı sonucu elde ettiği maddi ödüllerin onu motive etmesi, manevi destek görmesi ve yarışmaya yönelik duyduğu kaygılar dışsal motivasyon kaynaklıdır.

Bireyler yaşamları boyunca birçok farklı rekreatif etkinliğe ilgi duyarlar. Bazılarına ilgilerini kaybederken yeni etkinliklere ilgi duyarlar. Rekreasyon davranışını etkileyen demografik parametrelerin başında gelenlerin biri de yaş faktörüdür. Yaş değişkenin, bireyin yaşamının farklı dönemlerinde, farklı etkileri bulunmaktadır. Bireyler evlendikten sonra aile bireyleri ile vakit geçirmeyi, arkadaş çevresi ile vakit geçirmeye tercih ederler. Bireyler yaşlandıkça daha az kuvvet gerektiren etkinliklere katılarak daha az efor harcamak ister. Bireyler yaş aldıkça seyir sporlarına olan ilgisi artar ve boş zaman etkinliklerine aktif katılmayabilirler (Cordes ve İbrahim, 2003).

Yaşın bireyin yaşamı üzerine etkilerini araştıran araştırmacılar bu konuyla ilgili farklı yaklaşımlar ortaya sürmüşlerdir. Gerson ve diğerlerine göre 38 yaştan itibaren bireyler daha az fiziksel aktivite yapar ve daha küçük, aile gruplarına katılım gösterirler. Bamel'e göre 30'lu yaşlardan itibaren fiziksel aktivitelere katılım düşer, 40'lı yaşlardan itibaren konfor arayışı artar. Kelly ise 45 yaş hayatin zirve noktası olarak görür ve serbest zaman etkinliklerinde daha çok seçim şansı olduğu görüşünü savunur (İbrahim ve Cordes, 2003).

Çalışmanın konusu ana örnekleme 35 yaş üstü olan koşucuların ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşmalarını sağlayan, belirli bir düzeyde devamlı uyarılma gerektiren motivasyon kaynaklarını belirlemektir. Profesyonel olmayan, kendilerini koşucu olarak tanımlayan, boş zamanlarının

büyük bir kısmını bu spora harcayan master koşucuların, kariyerini ve geleceğini bu spora göre inşa edecek genç koşuculara göre farklı olan motivasyon kaynaklarını araştırılmıştır. Ayrıca uzun yıllar koştuğu farklı motivasyon kaynakları ile spora devam edebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin, uzun mesafe koşucuları arasında, spora ilk başladığı yıllar kişisel gelişime verdikleri önem yıllar geçtikçe azalma eğiliminde olduğu çalışma sonucunda belirlenmiştir.

Yıllar içerisinde değişen motivasyon kaynaklarına başka bir örnek verecek olursak, master koşucuların yaşları ilerledikçe aileden, iş hayatından ve çevresinden uzaklaşmak için koşmayı bir motivasyon kaynağı olarak görmediği, yaşlandıkça master koşucuların finansal olan veya olmayan bir fayda elde etmek için koşmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, master sporcuları ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşuya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve Türk popülasyonu için geçerlilik ve güvenilirliğini yapmaktır.

Araştırma Modeli

Metodolojik bir araştırma olan ve toplam 44 maddeden oluşan Master Sporcuları Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeğine Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışmada faktörleri belirlerken sadece ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşan 35 yaş üstü master kategori olarak federasyonca tanınan lisanslı sporcular değerlendirilmeye alınmıştır. Başka bir deyişle araştırmanın örnekleme Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan, yarışmalara katılmayan, düzenli olarak koşmayan veya sadece rekreasyonel olarak koşan master kategori koşucular sınıfına dahil olmadıkları için örnekleme alınmamışlardır.

Çalışmada nicel araştırma tekniklerinden online/yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Ana kütlenin sınırlarını tam olarak belirlemek mümkün olmadığı için örneklem büyüklüğü olarak tesadüfi olarak seçilmiş ve gönüllü olarak çalışmaya destek veren 410 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların %64,4 ü erkek, %35,6'sı kadındır. Katılımcıların %25,9'u 35-39 yaş, %44,6'sı 40-49 yaş, %20,0'si 50-59 yaş, %9,5'i 60 ve üstü yaşındadırlar. Örnekleme birden fazla mesafeyi koşan sporcular vardır. Örneğin uzun mesafe koşanlar, ultra maraton koşmayı da tercih etmektedir. Sprint ve orta mesafe koşanların çoğunluğu sadece pist yarışmalarına katılmaktadır. Bu durumu göz önüne alarak örneklemedeki koşucular %25,4'ü kısa mesafe, %19,5'i orta mesafe, %80,2 'si uzun mesafe, %44,1'i ultra maraton mesafelerinde ciddi boş zaman faaliyeti olarak antrenman yapmaktadır. Koşucuların %54,6'sı master sporcu olmadan önce de koşucu geçmişleri vardır. %45,4'ü ise koşu sporuna 35 yaşından sonra başlamıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma Mart 2022-Haziran 2022 tarihleri arasında elektronik anket formu sosyal medya ve online iletişim platformlarından master sporculara ulaştırılmıştır. Koşucular tarafından doldurulan anketler gerekli gözden geçirme işleminden sonra toplam 410 anket, ölçek geliştirme sürecinde kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Ölçeğin soru maddelerinin birbiri ile uyumu, birbirini tamamlaması ve toplu halde bir bütün oluşturup oluşturmadığını anlamak için yapılan AFA yapı geçerliliği faktör analizi

uygulanmıştır. Ortaya çıkacak faktör analizi sonucunda faktörler arası ilişki olması beklenmediği için basit yapıya ulaşmada faktör yükleri matrisinin sütunlarına öncelik veren dik döndürme yöntemlerinden Varimax döndürme yöntemi tercih edilmiştir. Korelasyon tablosu üzerinden maddeler değerlendirildiğinde faktör soruları arasında genel anlamda yapı geçerliliği ve tutarlı olduğu, determinasyon katsayısı incelendiğinde çoklu bağlantılı problemi olmadığı gözlenmiştir.

Ölçeğin Geliştirilme Süreci

Master olarak koşmaya devam eden ve yarışmalara master olarak katılan bireylerin ciddi boş zaman etkinliği olarak neden koştuklarına dair literatürde bir ölçek yoktur. Var olan ölçekler de bu kesimin motivasyon durumlarını tam olarak tanımlamadığı için bu ölçek geliştirilmiştir. Bireyin hangi motivasyon kaynaklarıyla hayatını koşuya adanmış olduğunu açıklamak, yaşadığı fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin neler olduğunu belirlemek için Master Sporcuları Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeği (CBZKÖ) madde listesi aşağıda sıralanan çalışmalardan alınmıştır.

- Ardahan ve Çalışkan (2017) tarafından geliştirilen “Bireyleri Spor Festivallerine Katılmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması: RUNATOLIA örneği”,
- Ardahan ve Çalışkan (2018) tarafından geliştirilen “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bu Faktörlerin Katılımcıların Yaşam Doyumları ve Başarı Algılarıyla Karşılaştırılması”,
- Ardahan ve Akdeniz (2019) tarafından geliştirilen “Bireyi Rekreatif Tenise Başlamaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi”.
- Akgül ve Ark. (2016) tarafından geliştirilen “Ciddi Boş Zaman Envanteri ve Ölçümü: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”.

Toplam 65 maddeden oluşan madde listesi bu alanda uzman iki akademisyen, Türkiye Atletizm Federasyonunda görevli iki milli takım antrenörü ve federasyonca yetkilendirilmiş masterlar yönetim kurulundaki iki üyenin görüşleri alınmış, bazı maddeler eklenmiş, bazı maddelerdeki ifadeler değiştirilerek, birden fazla madde birleştirilerek ve ilave maddeler eklenerek 50 madde listesine ulaşılmıştır.

50 maddeden oluşan madde listesine AFA uygulandıktan sonra açıklanan varyansları 0,4’ün altında olan ve olması gereken faktörlerin dışındaki başka faktörlerle faktörleşen altı madde madde havuzundan çıkarılarak 44 maddeden oluşan nihai madde listesine ulaşılmıştır.

Ölçek, 35 yaş üstü bireyleri ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşuya motive edebilecek faktörleri içeren (1) Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme, (2) Kişisel Gelişim, (3) Uzaklaşma, (4) İyi oluş (Well-Being), (5) Fiziksel Sağlık, (6) Beğenilme/Takdir Edilme, (7) Örnek Olma, (8) Rekabet, (9) Kendini ifade etme, (10) Finansal / Finansal Olmayan Faydalar gibi 10 alt boyut ve toplam 44 maddeden oluşmaktadır.

Ölçekte “Kesinlikle Katılıyorum (5)” ve “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir.

Toplam skora sahip olmayan bu ölçekte her bir faktör bir alt ölçek olarak kabul edilebilir. Her bir alt ölçeğe ait skor değerleri o ölçek maddelerine verilen değerler toplanıp madde sayısına bölünerek elde edilir. Çıkan sonucun ne anlam ifade ettiği araştırmacı tarafından değerlendirilecektir.

BULGULAR**Tablo 1.** Açıklayıcı faktör analizi sonuçları

Madde Numaraları	Faktör Yükleri										Ortak Varyans	X±SS
	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10		
KGB01	,866										,854	3,25±1,33
KGB02	,854										,822	3,27±1,32
KGB03	,849										,812	3,59±1,29
KGB04	,837										,787	3,48±1,32
KGB05	,694										,653	3,81±1,18
KGB06	,650										,642	3,98±1,18
KGB07	,499										,473	2,91±1,36
KSG01		,808									,827	4,17±1,11
KSG02		,786									,811	4,23±1,02
KSG03		,767									,811	4,26±1,04
KSG04		,763									,753	3,92±1,14
KSG05		,552									,680	4,09±1,09
KSG06		,524									,744	4,30±0,99
IOL01			,853								,912	4,58±0,90
IOL02			,840								,875	4,55±0,90
IOL03			,832								,881	4,49±0,95
IOL04			,714								,655	4,29±1,07
IOL05			,540								,761	4,38±0,96
UZK01				,848							,792	3,45±1,40
UZK02				,821							,747	3,37±1,39
UZK03				,809							,685	2,98±1,41
UZK04				,800							,733	3,38±1,43
UZK05				,775							,648	2,94±1,42
UZK06				,588							,534	2,04±1,17
FSG01					,868						,926	4,51±0,98
FSG02					,855						,902	4,48±1,00
FSG03					,817						,853	4,37±1,02
BTE01						,860					,886	3,08±1,23
BTE02						,855					,887	3,08±1,22
BTE03						,825					,857	2,97±1,20
OOL01							,834				,877	3,99±1,17
OOL02							,833				,905	4,06±1,11
OOL03							,808				,827	3,97±1,18
RKB01								,730			,762	3,63±1,2
RKB02								,689			,835	4,00±1,02
RKB03								,615			,719	4,2±1,03
RKB04								,604			,632	3,08±1,33
KIE01									,793		,853	3,71±1,17
KIE02									,754		,793	3,47±1,21
KIE03									,705		,813	3,55±1,23
FOF01										,806	,745	1,93±1,17
FOF02										,774	,720	2,06±1,13
FOF03										,581	,569	2,93±1,31
FOF04										,559	,551	3,44±1,21
Cronbach's Alpha Değerleri	,912	,923	,925	,885	,948	,945	,937	,845	,910	,735	Ölçeğin Toplam Cronbach's Alpha Değeri =0,948	
Döndürülmüş Öz Değerler	4,892	4,333	4,218	4,050	3,083	2,996	2,822	2,642	2,48	2,288		
Döndürülmüş Varyans %'si	11,118	9,848	9,586	9,204	7,007	6,808	6,413	6,004	5,637	5,200		
Döndürülmüş Birikimli %	11,118	20,966	30,552	39,755	46,762	53,57	59,984	65,987	71,625	76,825		

Bireyleri ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşuya motive eden faktörlerin ağırlıklarına göre sıralamasında; birinci sırada “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme”, ikinci sırada “Kişisel Gelişim”, üçüncü sırada “Uzaklaşma”, dördüncü sırada “İyi oluş (Well-Being)”, beşinci sırada

“Fiziksel Sağlık”, altıncı sırada “Beğenilme/Takdir Edilme”, yedinci sırada “Örnek Olma”, sekizinci sırada “Rekabet”, dokuzuncu sırada “Kendini ifade etme” ve son olarak onuncu sırada “Finansal / Finansal Olmayan Faydalar” vardır. Bu hem ölçekteki faktörleri tanımlarken aynı zamanda da faktörlerin öncelik ilişkisini de vermektedir.

Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü (KMO) göre örnekleme 0,91 olarak mükemmel kategorisinde uygun bulunmuş ve örneklem büyüklüğü AFA için yeterli olduğu gözlenmiştir (Field, 2009). Her bir madde için hesaplanan KMO değerleri incelendiğinde örneklem için belirlenen 0.45 ve üzeri istenilen varyans değerinin altında ölçek maddesi yoktur. Açıklayıcı faktör analizine göre sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 2. Faktörler, madde kodları ve açıklamaları

Faktör İsmi	Madde Kodu	Madde Açıklaması
Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme	KGB01	Koşu grubum/kulübüm kendimi önemli hissettirdiği için
	KGB02	Koşu grubumu/kulübümü temsil fırsatı yakaladığım için
	KGB03	Koşu grubu/kulübü sporcularıyla ortak idealleri paylaştığımız için
	KGB04	Kulübümdeki / Koşu grubumdaki insanlarla beraber olmak için
	KGB05	Arkadaşlarımla beraber olabildiğim için.
	KGB06	Aynı şeyleri yapmaktan keyif alan yeni insanlarla tanışmak için
	KGB07	Ailemle beraber olabildiğim için.
Kişisel Gelişim	KSG01	Potansiyelim farkına varmamı sağladığı için
	KSG02	Hayatıma yeni bir boyut kazandırdığı için
	KSG03	Kendimi gerçekleştirdiğime inandığım için
	KSG04	Yeni beceriler edinip onları kullandığım için
	KSG05	Daha azimli olmamı sağladığı için
	KSG06	Mücadele gücümü arttırdığı için
Uzaklaşma	IOL01	Kendimi daha mutlu hissettiğim için
	IOL02	Ruhsal sağlığımı olumlu etkilediği için
	IOL03	Yenilenmiş ve tazelenmiş hissettiğim için
	IOL04	Zihnimin yavaşlatmak ve dinginleştirmek istediğim için
	IOL05	Daha dayanıklı olmamı sağladığı için
İyi Oluş (Well Being)	UZK01	Günlük yaşamın sorun ve sorumluluklarından bir süreliğine uzaklaşmak için
	UZK02	Günlük hayatımdan bir süreliğine uzak kalmak için
	UZK03	Etrafımdaki insanlardan bir süreliğine uzaklaşmak için
	UZK04	Günlük yaşamımdaki dedikodu ve söylentilerden bir süreliğine uzak olmak için
	UZK05	İşten bir süreliğine uzak kalmak için
	UZK06	Ailemden bir süreliğine uzak kalmak için
Fiziksel Sağlık	FSG01	Fiziksel sağlığımı koruduğu ve geliştirdiğine inandığım için
	FSG02	Daha enerjik ve zinde olmamı sağladığı için
	FSG03	Uzun yıllar koşmayı sürdürüp faydalarını alabileceğim için
Beğenilme/Takdir Edilme	BTE01	Çevrem tarafından beğenildiğim için
	BTE02	Başkaları tarafından takdir edildiğim için
	BTE03	Sosyal statü sağladığı için
Örnek Olma	OOL01	Çevrem tarafından beğenildiğim için
	OOL02	Başkaları tarafından takdir edildiğim için
	OOL03	Sosyal statü sağladığı için
Rekabet	RKB01	Başarıya odaklanmamı sağladığı için
	RKB02	Mücadele ruhunu geliştirdiğim için
	RKB03	Başkalarıyla yarışmak için
	RKB04	Kendimle rekabet ettiğimi için
Kendini İfade Etme	KIE01	Kim olduğumu keşfetmemi sağladığı için
	KIE02	Kendimi daha iyi ifade ettiğim için
	KIE03	Becerilerimi ve yeteneklerimi göstermek için en doğru yol olduğuna inandığım için
Finansal Olan/Olmayan Fayda	FOF01	Koşu hakkındaki uzmanlığımın bana maddi kazanç sağladığı/kazandıracığı için
	FOF02	Yeni iş bağlantıları kurmamı kolaylaştıracağı için.
	FOF03	Sosyal sorumluluk projelerine bağış toplamak için
	FOF04	İş/hayat verimimi arttırdığı için

Elde edilen faktörler, faktörlerde yer alan maddeler, Cronbach’s alpha değeri ve dönüştürülmüş öz değerler (DD); ve Faktör-1 (F1) için DD= 4,892 ve Cronbach’s alpha değeri=0,912, Faktör2 (F2) için DD=4,333 ve Cronbach’s alpha değeri= 0,923, Faktör-3 (F3) için DD= 4,218 ve Cronbach’s alpha değeri= 0,925, Faktör-4 (F4) için DD=4,050 ve Cronbach’s alpha değeri=0,885, Faktör-5 (F5) için DD= 3,083 ve Cronbach’s alpha değeri= 0,948, Faktör-6 (F6) için DD= 2,996 ve Cronbach’s alpha değeri= 0,945, Faktör-7 (F7) için DD= 2,822 ve Cronbach’s alpha değeri= 0,937, Faktör-8 (F8) için DD= 2,642 ve Cronbach’s alpha değeri=

0,845, Faktör-9 (F9) için DD=2,48 ve Cronbach's alpha değeri= 0,910, Faktör-10 (F10) için DD= 2,288 ve Cronbach's alpha değeri= 0,735 olarak bulunmuştur. Modelde Varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Tüm maddeler öz değerleri 1'den büyük olan 10 faktörde toplanmış ve toplam varyansın %76,8'ini açıklamıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ise (0,948) olarak bulunmuştur. Bu değer Field (2009) tarafından 0.50 üzeri olduğunda yeterli görülmekte ve 0.90 ve üzeri "mükemmel" kategorisinde sınıflanmaktadır. Buna göre faktörleşme ilişkileri doğru gerçekleşmiştir. AFA ile elde edilen faktörler ve her bir faktörü oluşturan maddeler Tablo 2'de verilmiştir. Her bir faktöre ait detay açıklamalar ise izleyen biçimdedir;

F1: "Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme" adı verilen faktör bireyin sosyalleşme arzusunu, bir gruba aidiyet duyma ve koşu grubuna bağlılık olarak ifade etmektedir. "Koşu grubum/kulübüm kendimi önemli hissettirdiği için" "Koşu grubumu/kulübümü temsil fırsatı yakaladığım için" "Koşu grubu/kulübü sporcularıyla ortak idealleri paylaştığımız için" "Kulübümdeki / Koşu grubumdaki insanlarla beraber olmak için" "Arkadaşlarımla beraber olabildiğim için." "Aynı şeyleri yapmaktan keyif alan yeni insanlarla tanışmak için" ve "Ailemle beraber olabildiğim için" maddelerinden oluşmaktadır.

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

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

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

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

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

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

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

F9: "Kendini ifade etme" adı verilen bu faktör bireyin kendini ifade etme ihtiyacını belirtmektedir. "Kim olduğumu keşfetmemi sağladığı için" "Kendimi daha iyi ifade ettiğim için" "Becerilerimi ve yeteneklerimi göstermek için en doğru yol olduğuna inandığım için" maddelerinden oluşmaktadır.

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

Her grupta o maddenin korelasyon değerleri, faktörleştiği grupta en yüksektir. Maddelerin faktörlerle korelasyon değerleri Tablo 3’te verilmiştir. Tablodan da görüleceği gibi her maddenin en yüksek korelasyon değeri faktörleştiği yerdedir. Bu da yapılan çalışmanın güvenilirliğini göstermektedir (Field, 2009).

Tablo 3. Madde faktör korelasyon tablosu

Maddeler	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10
Faktörler										
KGB01	,884**	,340**	,270**	,202**	,199**	,411**	0,290**	,396**	,359**	,341**
KGB02	,864**	,318**	,275**	,166**	,210**	,378**	,315**	,361**	,332**	,355**
KGB03	,887**	,425**	,350**	,189**	,266**	,304**	,338**	,334**	,274**	,297**
KGB04	,857**	,376**	,341**	,238**	,242**	,312**	,311**	,353**	,301**	,312**
KGB05	,793**	,468**	,397**	,225**	,306**	,321**	,378**	,356**	,303**	,267**
KGB06	,763**	,509**	,455**	,233**	,368**	,314**	,380**	,359**	,376**	,281**
KGB07	,619**	,280**	,114*	,069	,131**	,314**	,350**	,289**	,278**	,279**
KSG01	,419**	,894**	,561**	,285**	,407**	,262**	,400**	,479**	,415**	,244**
KSG02	,417**	,872**	,587**	,267**	,450**	,213**	,388**	,413**	,358**	,180**
KSG03	,443**	,894**	,571**	,253**	,431**	,311**	,453**	,524**	,435**	,242**
KSG04	,449**	,841**	,505**	,244**	,410**	,284**	,404**	,449**	,410**	,234**
KSG05	,333**	,793**	,596**	,195**	,509**	,289**	,363**	,538**	,404**	,265**
KSG06	,358**	,811**	,728**	,207**	,578**	,255**	,409**	,512**	,381**	,246**
IOL01	,337**	,616**	,943**	,179**	,592**	,160**	,396**	,388**	,281**	,122*
IOL02	,329**	,595**	,928**	,190**	,578**	,161**	,372**	,394**	,277**	,129**
IOL03	,374**	,616**	,934**	,206**	,567**	,157**	,408**	,371**	,257**	,186**
IOL04	,336**	,482**	,805**	,316**	,412**	,125*	,266**	,307**	,210**	,170**
IOL05	,308**	,745**	,801**	,170**	,637**	,168**	,368**	,445**	,299**	,158**
UZK01	,207**	,266**	,269**	,865**	,127**	,186**	,162**	,241**	,316**	,233**
UZK02	,170**	,292**	,306**	,842**	,100*	,074	,078	,209**	,237**	,207**
UZK03	,154**	,189**	,147**	,818**	,039	,149**	,079	,233**	,280**	,249**
UZK04	,268**	,326**	,288**	,832**	,130**	,229**	,193**	,312**	,348**	,234**
UZK05	,174**	,199**	,170**	,794**	-,008	,045	,009	,170**	,192**	,188**
UZK06	,122*	,062	-,047	,606**	-,158**	,159**	-,057	,115**	,133**	,185**
FSG01	,284**	,511**	,615**	,064	,969**	,186**	,358**	,356**	,299**	,210**
FSG02	,269**	,512**	,602**	,040	,955**	,193**	,340**	,322**	,285**	,184**
FSG03	,303**	,528**	,581**	,055	,932**	,210**	,390**	,417**	,319**	,207**
BTE01	,375**	,307**	,170**	,171**	,218**	,956**	,416**	,457**	,511**	,398**
BTE02	,379**	,299**	,176**	,152**	,210**	,957**	,429**	,490**	,515**	,399**
BTE03	,433**	,295**	,151**	,176**	,158**	,934**	,396**	,461**	,516**	,423**
OOL01	,378**	,435**	,375**	,093	,356**	,419**	,950**	,493**	,435**	,321**
OOL02	,397**	,461**	,410**	,076	,376**	,417**	,960**	,528**	,421**	,319**
OOL03	,400**	,443**	,372**	,118*	,347**	,398**	,920**	,478**	,378**	,324**
RKB01	,409**	,490**	,345**	,219**	,305**	,428**	,449**	,871**	,502**	,344**
RKB02	,352**	,609**	,466**	,240**	,422**	,372**	,530**	,885**	,576**	,312**
RKB03	,314**	,546**	,490**	,293**	,425**	,326**	,477**	,824**	,501**	,295**
RKB04	,353**	,302**	,186**	,167**	,170**	,493**	,334**	,760**	,417**	,223**
KIE01	,334**	,439**	,283**	,305**	,307**	,459**	,403**	,530**	,929**	,437**
KIE02	,356**	,385**	,249**	,268**	,269**	,502**	,397**	,504**	,918**	,412**
KIE03	,390**	,478**	,295**	,308**	,299**	,534**	,406**	,606**	,917**	,399**
FOF01	,216**	,080	,020	,130**	,061	,335**	,232**	,257**	,314**	,761**
FOF02	,315**	,174**	,106*	,194**	,144**	,388**	,219**	,296**	,336**	,778**
FOF03	,335**	,206**	,140**	,223**	,188**	,308**	,305**	,192**	,314**	,742**
FOF04	,258**	,361**	,251**	,260**	,229**	,257**	,257**	,308**	,386**	,713**

Doğrulamalı faktör analizi için uyum indeksleri Tablo 4’te verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ($3036.36/857=3,5430$) 5’in altında “Orta Düzeyde Uyum” değerine sahiptir. RMSEA değeri 0.079 ile “İyi Uyum” olarak değerlendirilmektedir. Literatür araştırmalarında 0.08’e eşit veya altında bir değer “İyi Uyum” olduğu kabul edilmektedir (Brown, 2014).

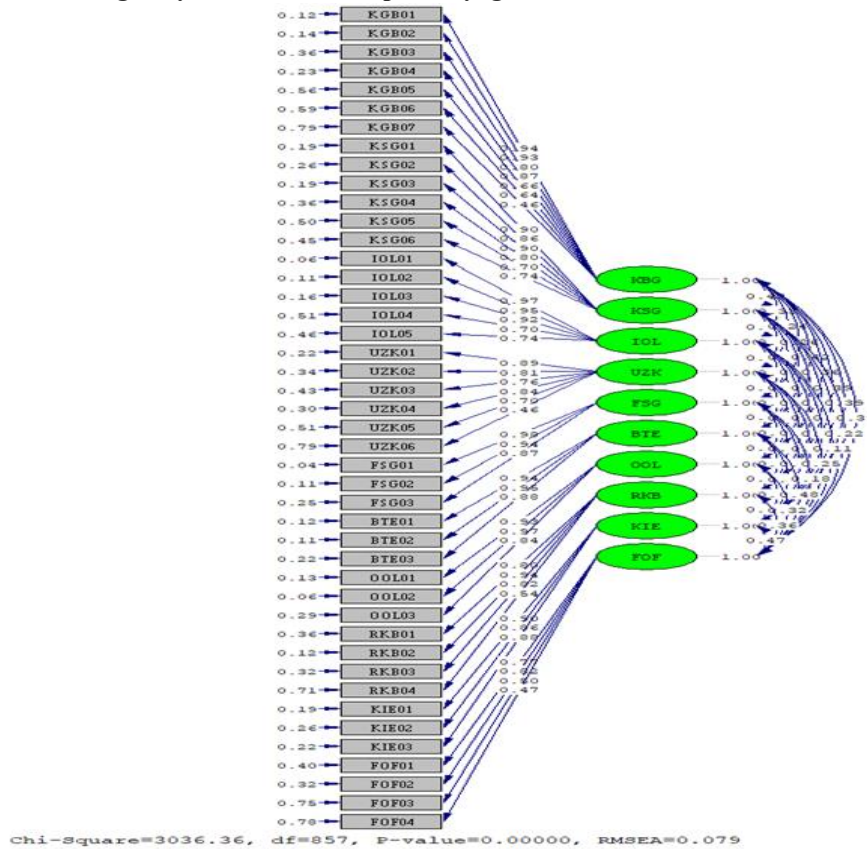
Tablo 4. Doğrulamalı faktör analizi modeli

Değişken	χ^2	sd	χ^2/sd	NFI	GFI	CFI	NNFI	RMSEA
Kriter			≤ 5	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .95$	$\leq .08$
Ölçek	3036.36	857	3,5430	0.94	0.75	0.96	0.96	0.079

Diğer uyum indeksleri incelendiğinde SRMR= 0.081, GFI= 0.75, NFI= 0.94, RFI= 0.93, CFI= 0.96 ve IFI= 0.96 olarak bulunmuştur. NFI, RFI’nın 0.90’nın üstünde olması “İyi Düzeyde Uyum” olduğunu göstermektedir. GFI’de “Orta Düzeyde Uyum” var iken, CFI ve IFI indekslerinde “Mükemmel Uyum” vardır. SRMR ve RMSEA’da “İyi Düzeyde Uyum” vardır (Thompson, 2004).

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir. Aşağıda geliştirilen ölçeğe ait faktörler ve maddelere ilişkin standartlaştırılmış parametre tahminlerinin yer aldığı Yapısal Eşitlik Modeli aşağıdaki Şekil 2’de verilmiştir.

Şekil 2. Doğrulamalı faktör analizi path diyagramı



WEMİÖÖ-KF için yapılan orjinal çalışmada cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Tek faktörden oluşan ölçeğin yüksek yapı geçerliğine sahip, açıklanan varyans

oranının %52-57 olduğu ortaya koymuştur (Haver ve ark., 2015). Mental İyi Oluş Ölçeğinin kaiser-mayer-olkin örneklem yeterlilik ölçümü (KMO) göre örneklem 0,953 olarak mükemmel kategorisinde uygun bulunmuş ve örneklem büyüklüğü AFA için yeterli olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi tek faktörde faktörleşmiştir. Açıklanan varyans oranının %63,7 olduğu belirlenerek yüksek yapı geçerliliğine sahiptir. Bu sonuçlarla CBZKÖ veri güvenilirliği yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

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

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

CBZKÖ'nün 10 alt boyutu Maslow'un geliştirdiği İhtiyaçlar Teorisine göre irdelendiğinde bazı faktörler İhtiyaçlar Teorisi öğeleriyle açıklanabilir (http-2). “Fiziksel Sağlık”, “İyi Oluş”, “Kişisel Gelişim”, “Uzaklaşma” faktörleri fiziksel ihtiyaçlar olarak kabul edilebilirken, “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme”, “Beğenilme Takdir Edilme”, “Kendini ifade etme” faktörleri bir gruba ait olma ve sevgi ihtiyacı ile ilişkilidir. Ayrıca, alt basamaklardaki ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleşen “Örnek Olma”, “Finansal olan-olmayan faydalar” faktörleri kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile ilişkilidir.

Engeström, Miettinen ve Punamäki'nin (1999) literatüre kattığı Aktif yaşlanma yaklaşımı olarak da ifade edilen Aktivite Teorisini tüm boyutlarını CBZKÖ'ne göre değerlendirecek olursak; “Koşu Grubuna Bağlılık ve Sosyalleşme”, “Kişisel Gelişim”, “İyi oluş”, “Uzaklaşma”, “Fiziksel Sağlık”, “Beğenilme Takdir Edilme”, “Örnek Olma”, “Rekabet”, “Kendini ifade etme” ve “Finansal olan /olmayan faydalar” faktörleri içerdikleri maddeler Aktivite Teorisi ile açıklanabilir.

Frederick-Recascino ve Schuster-Smith (2003) yarışmalara katılan bisikletçilerin içsel motivasyon faktörleri ile rekabeti araştırmışlardır. Çalışmada “İlgi ve Zevkle İlgili Motivasyonel Unsurları-Interest/Enjoyment/Motivation”, “Rekabetçi Motivasyon-Copetence Motivation” ve “Dış Görünüşle İlgili Motivasyon-Apperance Motivation” faktörleri ve maddeleri oluşturmuşlardır. Bu maddeler ve faktörler mevcut çalışmada “Beğenilme Takdir Edilme”, “Kendini ifade etme”, “Rekabet”, “Kişisel Gelişim” ve “Sağlık” faktörleri ile CBZKÖ'de aynı veya benzer şekilde adlandırılmıştır. Başka bir deyişle Frederick-Recascino ve Schuster-Smith'in çalışması ile CBZKÖ'nin faktörleşmeleri benzerlik göstermektedir.

Ardahan ve Çalışkan (2018) “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” adlı çalışmada bireyleri ultra maraton koşmaya yönelten nedenleri 44 madde ve 10 faktörde gruplamışlardır. Onların çalışmaları sonucunda oluşan “Psikolojik Baş Etme”, “Ait olma/Sosyalleşme”, “Sağlık Yönelimi”, “Başkaları ile Rekabet” ve “Bireyin Kendiyle

Rekabeti” faktörleri ve bu faktörlerde yer alan maddeler, CBZKÖ içinde yine aynı veya benzer isimler almıştır.

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

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

Koşunun bireysel bir spor olmasına rağmen ciddi boş zaman olarak koşmaya motive eden faktörler arasında koşu grubuna bağlılık ve sosyalleşme en çok motive eden faktör olarak belirlenmiştir. Örnekleme koşan bireylerin %45,9’u aynı kulüp veya koşu grubu sporcusuyla, %28,5’i koşu partneriyle koşmayı tercih etmektedir. Bu durum master yaş grubu kategorisinde koşunun bireysel bir spor olarak algılanmadığının kendine ait dinamiklerinin olduğunun bir göstergesidir.

Çalışma sonucunda ortaya çıkan sonuçlardan biri daha önceden yarışmacı sporculuk yapmış olan bireylerin diğerlerine nazaran rekabeti ve finansal olan/olmayan faydayı daha çok motive edici faktör olarak görmektedir.

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

ÖNERİLER

Master kategorisinde yarışan sporcuların koşu ile ilişkisini rekreasyon bilimi perspektifinde ele alındığında bireyin neden ciddi boş zaman aktivitesi olarak koşmaya başladığı, neden koşmayı sürdürdüğü ve sürdüreceği ayrı ayrı araştırılması gereken unsurlardır. Her birisinde de gerekçeler birbirlerinden farklı olabilir. Bu çalışmada bireyleri ciddi boş zaman faaliyeti olarak koşuya motive edilen faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Konunun diğer boyutları başka çalışmalarda araştırmacılar tarafından ele alınabilir.

Ölçeğin uygulayıcıları farklı branşlarda ciddi boş zaman faaliyetinde bulunan yaş grubu sporcuları üzerinde ölçeği kullanabilir.

EKLER

Etik Kurul Onay Bilgisi

Bireyler birçok nedenden dolayı koşu yarışmalarına ilgi göstermektedir. Bu nedenlerin araştırıldığı tez çalışması 10 Haziran 2023 tarihli, Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 234 karar sayısı ile onaylanmıştır.

KAYNAKLAR

Akdeniz, Y., & Ardahan, F. (2020). Bireyleri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlilik güvenirlik çalışmasının yapılması. *Eurasian Journal of Researches in Social And Economics (Ejrse)*, 7(4), 188-207.

Ardahan, F. (2019). Bireyleri spor festivaline katılmaya motive eden faktörlerin çeşitli demografik değişkenlere ve yıllara göre karşılaştırılması: Runatolia'ya örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2173.

Ardahan, F. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Ardahan, F. (2017). *Açık alan rekreasyonu*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Ardahan, F., & İlyas, S. (2019). Rekreasyonel korolara korist olarak katılan 60+ bireylerin koroya katılım nedenlerinin ve koroya katılımı elde ettikleri faydaların çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 16(2), 448-468.

Ardahan, F., & Evlivan, İ. (2021). Bireyleri bisiklet festivallerine katılmaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve bu faktörlerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Global Sport And Education Research*, 2(2), 15-35.

Akgül, B. M., Özdemir, A. S., Erturan Öğüt, E. E., & Karaküçük, S. (2016). Ciddi boş zaman envanteri ve ölçümü: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2820-2838.

Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık.

Brown, T. A. (2014). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Publications.

Cordes K.A., & İbrahim H. (2002). *Outdoor recreation, enrichment for a lifetime (second edition)*. New York: Sagamore Publishing, II.

Cordes, K. A., & İbrahim, H. M. (2003). *Application in recreation and leisure for today and future (third edition)*. New York: Von Hoffmann Press.

Çalışkan, A., & Ardahan, F. (2022). Bireyleri ultra maraton (trail) koşmaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(1), 1-17.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu G., & Büyüköztürk Ş. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, (13), 81- 84.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Dietl, H. M., Lang, M., & Rathke, A. (2011). The combined effect of salary restrictions and revenue sharing insports leagues. *Economic Inquiry*, 49(2), 447-463.

Driver, B. L. (1983). Master list of items for Recreation Experience Preference scales and domains. *Unpublished document*. USDA Forest Service, Fort Collins, CO: Rocky Mountain Forest and Range Experiment Station, 15-75.

- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Engeström, Y. (1999). *Activity Theory and Individual and Social Transformation*. In Y. Engeström, R. Miettinen, R. Punamaki (Eds), *Perspectives on Activity Theory*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistic: Using SPSS*. Los Angeles: Sage.
- Frederick-Recascino, C.M., & Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: a comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26(3), 240-254.
- Gratton, L. (2000). *Living Strategy: Putting People At The Heart of Corporate Purpose*. London: Ft Press.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Haver, A., Akerjordet, K., Caputi, P., Furunes, T., & Magee, C. (2015). Measuring mental well-being: A validation of the Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale in Norwegian and Swedish. *Scand J Public Health*. 43(7), 721-7.
- Keldal, G. (2015) Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 103-115.
- McLean, D.D., Hurd A., & Rogers N., (2008). *Recreation and leisure in modern society*. Sudbury: Jone and Barlett Publishers.
- Oksay, A. (2005). *Çalışanlarda iş tatmini: sağlık sektörü üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Stebbins, R.A. (1992). *Amateurs, professional and serious leisure*. Montreal: McGill Queen's University Press.
- Stebbins, R. (1997). Casual leisure: a conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based?. *Neuro Rehabilitation*, 23(4), 335-341.
- Stebbins, R.A. (2012), Unpaid work of love: Defining the work-leisure axis of volunteering. *Leisure Studies*, 32(3), 339-345.
- Stebbins, R. A., Sachsman, D. B. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. United Kingdom: Routledge.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. USA: American Psychological Association.
- Uğurlu, A. (2005). *Rekreasyonel amaçlı doğa sporlarının turizm'de kullanılması Antalya köprülü kanyon rafting uygulaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Antalya.

İnternet siteleri

- http-1 https://www.taf.org.tr/sayfa/taf_mevzuat Erişim Tarihi: 2.11.2023.
http-2 https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow_teorisi , Tarih: 20.10.2023.