

Orta ve Uzun Mesafe Koşucuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Elif Karabulut Dağdelen^{1*} Adnan Ersoy² RecepTekin³

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

¹Yüksek Lisans Öğrencisi;
Kütahya Dumlupınar
Üniversitesi, Kütahya, Türkiye

ORCID:

0009-0009-7883-8130

Email:

ElifKarabulut@outlook.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 04.09.2024

Kabul Tarihi: 23.10.2024

Yayın Tarihi: 29.10.2024

Anahtar Kelimeler:

başarı motivasyonu
orta ve uzun mesafe
koşucuları
spora özgü motivasyon

Özet

Bu çalışma, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin demografik ve sporla ilgili değişkenler açısından farklılıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Türkiye Atletizm Şampiyonası'na katılan, 18 yaş ve üzeri 252 sporçudan oluşan örnekleme 138 erkek ve 114 kadın yer almaktadır. Betimsel araştırma modeliyle yürütülen çalışmada, demografik bilgiler ve spora özgü başarı motivasyon ölçekleri kullanılarak elde edilen veriler, bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, bazı demografik ve spora dair değişkenlerin başarı motivasyonunu anlamlı şekilde etkilediğini göstermiştir. Cinsiyete göre motivasyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmazken, kulüp adına yarışan sporcuların motivasyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, yaş ve eğitim düzeyinin motivasyon üzerinde özellikle güç gösterme ve başarıya yaklaşma boyutlarında etkili olduğu saptanmıştır. Haftalık antrenman sıklığının artmasıyla, özellikle güç gösterme güdüsünde, motivasyonun anlamlı derecede yükseldiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yaş, eğitim durumu ve antrenman sıklığı gibi kişisel ve çevresel faktörlerin motivasyon üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Sporcuların motivasyonlarını etkileyen bu yapıları farklı branş ve demografik özellikler çerçevesinde analiz etmek, spor yönetimi ve motivasyon stratejilerinin geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilir. Spora özgü motivasyonun sosyal aidiyet, altyapı olanakları ve uzun süreli değerlendirmelerle daha kapsamlı incelenmesi, sporcuların motivasyonunu artırıcı stratejiler geliştirmeye yönelik değerli veriler sunabilir.

An Examination of Achievement Motivation Levels Among Middle- and Long-Distance Runners

Author Informations

Affiliation:

¹Masters Student; Kutahya
Dumlupınar University,
Kutahya, Turkey

ORCID:

0009-0009-7883-8130

Email:

ElifKarabulut@outlook.com

Publication Informations

Received: 04.09.2024

Accepted: 23.10.2024

Published: 29.10.2024

Keywords:

achievement motivation
middle- and long-distance
runners
sport-specific motivation

Abstract

The objective of this study is to examine the achievement motivation levels of middle- and long-distance runners in relation to a number of demographic and sport-related variables. The sample comprises 252 athletes aged 18 and above who participated in the Turkish Athletics Championships, including 138 men and 114 women. A descriptive research model was employed, and data were gathered through the administration of demographic information and sport-specific achievement motivation scales. The data were analysed using t-tests for independent groups and one-way ANOVA. The findings indicated that specific demographic and sporting variables exert a notable influence on achievement motivation. No significant difference was observed in motivation levels based on gender. However, athletes competing on behalf of a club exhibited higher motivation scores. Additionally, age and educational level were identified as significant factors, particularly in the domains of "power demonstration" and "approaching success." Moreover, motivation, particularly within the domain of power demonstration, was observed to increase significantly with higher training frequency. These findings emphasise the significance of individual and environmental factors, including age, educational level and training frequency, in influencing achievement motivation. A comprehensive examination of these motivational structures across diverse sports and demographic groups could offer invaluable insights for the development of effective sport management and motivation strategies. Furthermore, the assessment of sport-specific motivation in relation to social belonging, resource availability and longitudinal studies could provide crucial data for the design of strategies to enhance athlete motivation.

1. GİRİŞ

Günümüzde spor, rekabet düzeyinin sürekli yükseldiği ve sporculardan beklentilerin arttığı bir alan haline gelmiştir. Özellikle profesyonel sporcuların performanslarını en üst seviyeye çıkarmaları beklenirken, bu hedefe ulaşmak için hem fiziksel hem de psikolojik faktörlerin etkili bir şekilde ele alınması gerektiği bilinmektedir. Literatürde, spor performansını etkileyen temel bileşenler arasında yalnızca fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda motivasyon, öz güven ve stres yönetimi gibi psikolojik faktörlerin de belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Maslen ve ark., 2019; Bowman ve ark., 2020). Bu faktörlerin başında gelen motivasyon, sporcuların başarıya ulaşmak için sergiledikleri çabanın itici gücü olarak kabul edilmekte ve spor performansının vazgeçilmez bir bileşeni olarak öne çıkmaktadır (Deci & Ryan, 2000).

Motivasyon, spor alanında hedefe ulaşmak için gereken enerjiyi sağlama süreci olarak tanımlanır ve sporcuların gösterdiği performansla doğrudan ilişkilidir. Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Teorisi, sporcuların içsel (kişisel gelişim, tatmin) ve dışsal (ödülleri, tanınma) motivasyon kaynakları aracılığıyla başarıya ulaştıklarını öne sürmektedir. Bu teoriye göre, bireyin kendine koyduğu hedefe ulaşma motivasyonu arttıkça, spor performansı da olumlu yönde etkilenmektedir. Ancak, motivasyon tek başına yeterli değildir; sporcunun bu motivasyonu sürekli kılacak zihinsel dayanıklılığa da sahip olması gerekmektedir (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007).

Mسابakalarda sergilenen performans düzeyinin, fiziksel kapasitenin yanı sıra, sporcunun zihinsel hazırlığı ile de şekillendiği bilinmektedir. Araştırmalar, fiziksel olarak eşit seviyede olan sporcular arasında zihinsel dayanıklılığı yüksek olanların, rekabet ortamında başarı elde etme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Weinberg & Gould, 2015). Özellikle uzun süreli ve zorlu müsabakalarda, motivasyon düzeyinin yüksek olması sporculara önemli avantajlar sağlamaktadır. Bu avantaj, yalnızca fiziksel gücü değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı ve stres yönetimini de içerebilir.

Orta ve uzun mesafe koşucularının başarı motivasyonları, performanslarını doğrudan etkileyebilecek önemli bir faktördür. Koşu sporlarında bireysel performans yalnızca fiziksel beceri ve dayanıklılık ile değil, aynı zamanda yarış sırasında sergilenen zihinsel odaklanma ve motivasyon düzeyi ile de şekillenmektedir (Tekin ve ark., 2024). Fiziksel olarak benzer niteliklere sahip sporcular arasında, zihinsel beceriler bakımından üstün olanlar, bu avantajlarını yarış sırasında lehlerine kullanarak öne çıkabilmektedirler. Bu bağlamda, motivasyonel farklılıkların sporcuların yarışma performanslarına olan etkilerinin analiz edilmesi, spor psikolojisi literatürüne önemli bir katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma, Türkiye'de orta ve uzun mesafe koşucularının başarı motivasyon düzeylerini inceleyerek, motivasyonun spor performansına olan etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Sporcuların başarılarını etkileyen faktörleri daha iyi anlamak, spor performansını artırmak için stratejik yaklaşımlar geliştirilmesine olanak sağlayacaktır. Bu bağlamda, çalışma sonuçlarının, sporcu yetiştirme süreçlerinde motivasyonun önemi üzerine daha fazla farkındalık yaratacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu araştırma, Türkiye'deki orta ve uzun mesafe koşucularının başarı motivasyon düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma, koşucuların motivasyon düzeylerinin performansları üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik bilgi sağlamayı ve motivasyonel farklılıkların sporcuların başarılarını nasıl şekillendirdiğini belirlemeyi hedeflemektedir. Araştırmada betimsel (tanımlayıcı) bir model kullanılmıştır. Bu bağlamda çalışma, betimsel (tanımlayıcı) bir araştırma modeli ile

gerçekleştirilmiştir. Betimsel araştırma modeli, belirli bir grubun veya durumun mevcut özelliklerini nesnel bir şekilde ortaya koymayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Büyüköztürk, 2019; Creswell, 2014).

2.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın örneklem grubunu, Türkiye Atletizm Federasyonu'nun faaliyet programında yer alan Türkiye Atletizm Şampiyonası ve olimpiik sporcu seçmelerine katılan 18 yaş ve üzeri sporcular oluşturmaktadır. Çalışmaya toplamda 114 (%45,24) kadın ve 138 (%54,76) erkek olmak üzere, 252 orta ve uzun mesafe koşucusu katılmıştır. Bu sporcuların seçimi, başarı motivasyon düzeylerini ölçmeye yönelik örneklem grubunun temsiliyetini artırmak amacıyla yapılmıştır. Türkiye genelinde üst düzey performans gösteren ve rekabetçi düzeyde faaliyet gösteren bu sporcular, araştırmanın hedeflediği popülasyonu yansıtmakta ve çalışmanın amacına uygun bir örneklem grubu sağlamaktadır.

2.3. Veri Toplama Yöntemleri

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında, Türkiye Atletizm Şampiyonası'na katılan orta ve uzun mesafe koşucularına, şampiyona sırasında yüz yüze uygulanan kişisel bilgi formu ve Başarı Motivasyonu Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılar, rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiş olup anketler gönüllülük esasına göre doldurulmuştur

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen ve konu ile ilgili literatür doğrultusunda hazırlanan 11 soruluk bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi katılımcıların demografik profillerini tanımlamaya yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)

Spora özgü başarı motivasyonunu ölçmek amacıyla Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, toplamda 996 üniversite ve lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Üç alt ölçek için alfa güvenilirlik katsayıları $r=0,76$ ile $r=0,78$ arasında değişirken, test-tekrar güvenilirlik katsayıları $r=0,69$ ile $r=0,75$ arasında bulunmuştur. Türk sporcuları için uyarlama çalışması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmış ve bu uyarlamada; Güç Gösterme alt ölçeği için alfa güvenilirlik katsayısı $r=0,81$, Başarıya Yaklaşma alt ölçeği için $r=0,82$ ve Başarısızlıktan Kaçınma alt ölçeği için $r=0,80$ olarak tespit edilmiştir (Willis, 1982; Tiryaki ve ark., 1997). SÖBMÖ, 40 maddeden oluşan ve maddeleri "hiçbir zaman", "çok az", "bazen", "oldukça fazla" ve "her zaman" şeklinde sıralanan beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte, güç gösterme güdüsü 12 madde, başarıya yaklaşma güdüsü 17 madde ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü 11 madde ile değerlendirilmektedir (Tiryaki ve ark., 1997).

2.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırma, sistematik bir süreç izlenerek gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, araştırmanın amacı ve kapsamı belirlenmiş; literatür taraması yapılarak araştırma soruları ve hipotezler oluşturulmuştur. Bu doğrultuda, motivasyon düzeylerinin orta ve uzun mesafe koşucuları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla veri toplama araçları seçilmiştir. Veri toplama sürecinde, Türkiye Atletizm Şampiyonası'nda yarışmalara katılan 18 yaş ve üzeri orta ve uzun mesafe koşucularına yüz yüze anket uygulanmıştır. Anketler, gönüllülük esasına göre doldurulmuş ve katılımcılardan demografik bilgiler ile başarı motivasyon düzeylerini belirlemeye yönelik veriler toplanmıştır. Toplanan veriler, SPSS 26.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Son olarak, araştırma bulguları istatistiksel sonuçlara dayalı olarak raporlanmış ve motivasyon düzeylerinin

demografik değişkenlere göre farklılıkları değerlendirilmiştir. Bulgular, ilgili literatür ile karşılaştırılarak tartışma ve sonuç bölümünde ele alınmıştır.

2.5. Veri Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26.0 yazılımı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde öncelikle frekans ve yüzde dağılımları hesaplanarak katılımcıların demografik özellikleri betimsel istatistiklerle özetlenmiştir. Araştırma kapsamında, katılımcıların motivasyon düzeyleri ile demografik değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla parametrik testler kullanılmıştır. İki grup arasındaki farklılıkları analiz etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Ayrıca, birden fazla grup arasındaki ortalama farklılıklarını incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı bir farklılık bulunduğunda, gruplar arasındaki farkları detaylandırmak için Post Hoc analizleri gerçekleştirilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

2.6. Etik İlkeler

Bu araştırma, bilimsel etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Çalışma için gerekli etik onay, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etięi Kurulu'ndan alınmıştır. Etik değerlendirme belgesi, 05.07.2024 tarihinde, 345 sayılı karar ile onaylanmıştır. Katılımcıların gönüllülük esasına göre dahil edildiği bu çalışmada, katılımcı gizliliği ve verilerin güvenliği sağlanarak etik kurallara titizlikle uyulmuştur.

3. BULGULAR

Bu bölümde, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları, demografik ve spora dair çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yapma süresi ve haftalık antrenman sıklığı gibi değişkenlere göre motivasyon düzeylerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Gruplar	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Erkek	138	54,8
Kadın	114	45,2
Yaş		
18-20 yaş	137	54,4
21-25 yaş	28	11,1
15-30 yaş	37	14,7
31 yaş ve üzeri	50	19,8
Medeni Durum		
Evli	104	41,3
Bekar	148	58,7
Ekonomik Durum		
Kötü	11	4,4
Orta	106	42,1
İyi	107	42,5
Çok iyi	28	11,1
Eğitim Seviyesi		
İlköğretim	53	21,0
Ortaöğretim	101	40,1
Lisans	66	26,2
Lisansüstü	32	12,7

Profesyonel Sporculuk Durumu		
Evet	106	42,1
Hayır	146	57,9
Kulüp Adına Katılım		
Evet	175	69,4
Hayır	77	30,6
Yaşanılan Bölgenin Spor Yapmaya Etkisi		
Evet	187	74,2
Hayır	65	25,8
Koşulan Mesafe		
800m-1500m	83	32,9
1500m-3000m	35	13,9
3000m-5000m	51	20,3
5000m-10km	46	18,3
10km- 21km	20	7,9
Maraton	17	6,7
Antrenman Sıklığı		
1-3 gün	33	13,1
4-6 gün	87	34,5
Her gün	132	52,4
Spor Deneyimi		
1-5 yıl	98	38,9
6-10 yıl	110	43,7
11 yıl ve daha fazla	44	17,5

Not. N = 252

Tablo 1' de araştırmaya katılan 252 orta ve uzun mesafe koşucusunun sosyo-demografik özellikleri çeşitli başlıklarda incelenmiştir. Katılımcıların %54,8'i erkek, %45,2'si kadındır. Yaş dağılımı incelendiğinde, %54,4'ünün 18-20 yaş aralığında olduğu, %11,1'inin 21-25 yaş, %14,7'sinin 26-30 yaş ve %19,8'inin ise 31 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Medeni durum açısından, katılımcıların %41,3'ü evli, %58,7'si bekar. Ekonomik duruma göre, katılımcıların %4,4'ü kendini "kötü", %42,1'i "orta", %42,5'i "iyi" ve %11,1'i "çok iyi" olarak değerlendirmiştir. Eğitim seviyesi incelendiğinde, %21'i ilköğretim, %40,1'i ortaöğretim, %26,2'si lisans ve %12,7'si lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Profesyonel sporculuk durumuna göre, katılımcıların %42,1'i profesyonel sporcu iken %57,9'u profesyonel olmayan sporculardır. Katılımcıların %69,4'ü kulüp adına yarışırken %30,6'sı bireysel olarak katılmaktadır. Yaşanılan bölgenin spor yapmaya etkisi açısından %74,2'si yaşadığı bölgenin spor yapmasını etkilediğini belirtirken, %25,8'i herhangi bir etkisi olmadığını ifade etmiştir. Haftalık antrenman sıklığına göre katılımcıların %13,1'i 1-3 gün, %34,5'i 4-6 gün, %52,4'ü ise her gün antrenman yapmaktadır. Spor deneyimine bakıldığında, %38,9'u 1-5 yıl, %43,7'si 6-10 yıl ve %17,5'i ise 11 yıl ve daha fazla süredir spor yapmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Başarı Motivasyonu T-Testi Sonuçları

SÖBMÖ	Kadın		Erkek		t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,51	,590	3,48	,589	,465	,642
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,30	,523	3,33	,525	-,416	,678
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,43	,626	3,45	,562	-,307	,759

Not. **p < 0.001; *p < 0.05; \bar{x} = Ortalama; Ss. = Standart Sapma; kadın (n=114); erkek (n= 138).

Tablo 2 sonuçlarına göre, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda kadınların ortalama puanı 3,51 iken erkeklerin ortalama puanı

3,48'dir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,642$). Benzer şekilde, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda kadınların ortalaması 3,30, erkeklerin ise 3,33 olarak hesaplanmış olup, bu fark da anlamlı bulunmamıştır ($p=0,678$). Son olarak, Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda da kadınların ortalama puanı 3,43 ve erkeklerin ortalama puanı 3,45 olup, aradaki fark anlamlı değildir ($p=0,759$). Bu sonuçlar, kadın ve erkek sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Profesyonellik Durumuna Göre Başarı Motivasyonu T-Testi Sonuçları

SÖBMÖ	Profesyonel Sporcu Olan		Profesyonel Sporcu Olmayan		t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,43	,541	2,55	,620	-1,878	,061
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,30	,527	3,33	,522	-,610	,542
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,50	,611	3,39	,573	1,724	,086

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; profesyonel sporcu olan ($n=106$); profesyonel sporcu olmayan ($n=146$).

Tablo 3'e göre, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları, profesyonel sporcu olup olmama durumuna göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda profesyonel sporcuların ortalama puanı 3,43 iken, profesyonel olmayan sporcuların ortalaması 3,55 olarak bulunmuş ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,061$). Benzer şekilde, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda profesyonel sporcuların ortalama puanı 3,30 ve profesyonel olmayan sporcuların 3,33 ortalamasına sahip olduğu görülmüş, ancak aradaki fark anlamlı değildir ($p=0,542$). Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda da profesyonel sporcuların ortalaması 3,50, profesyonel olmayanların ise 3,39 olarak hesaplanmış ancak bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,086$). Sonuçlar, profesyonel sporcu olma durumunun başarı motivasyon alt boyutlarında belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. Kulüp Katılımına Göre Başarı Motivasyonu T-Testi Sonuçları

SÖBMÖ	Kulüp Adına Yarışan		Bireysel Yarışan		t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,59	,579	3,25	,545	5,05	,000**
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,41	,512	3,09	,486	5,27	,000**
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,52	,559	3,23	,622	4,29	,000**

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; kulüp adına yarışan ($n=175$); bireysel yarışan ($n=77$).

Tablo 4'e göre, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları, yarışmalara kulüp adına katılıp katılmama durumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda, kulüp adına yarışan sporcuların ortalama puanı 3,59 iken, bireysel olarak yarışanların ortalaması 3,25 olarak bulunmuş ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=5,05$, $p<0,001$). Benzer şekilde, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda kulüp adına yarışanların ortalaması 3,41, bireysel katılımcıların ise 3,09 olarak hesaplanmış olup, bu fark da anlamlı bulunmuştur ($t=5,27$, $p<0,001$). Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda da kulüp adına yarışanların ortalaması 3,52, bireysel katılımcıların ise 3,23 olup, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=4,29$, $p<0,001$). Sonuçlar, kulüp adına yarışan sporcuların, bireysel olarak yarışanlara göre daha yüksek motivasyona sahip olduğunu ve kulüp desteğinin başarı motivasyonunu olumlu etkileyebileceğini göstermektedir.

Tablo 5. Yaşanılan Bölgenin Etkisine Göre Başarı Motivasyonu T-Testi Sonuçları

SÖBMÖ	Yaşanılan Bölgenin Spora Etkisi Vardır		Yaşanılan Bölgenin Spora Etkisi Yoktur		t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,46	,587	3,57	,589	-1,67	,095
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,30	,560	3,34	,440	-,622	,534
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,43	,614	3,47	,545	,647	,518

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma

Tablo 5'e göre, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları, yaşadıkları bölgenin spor yapma üzerindeki etkisine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda, yaşadığı bölgenin spor yapmalarını etkilediğini belirten katılımcıların ortalama puanı 3,46, etkilenmediğini belirtenlerin ortalaması ise 3,57 olarak bulunmuş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,67$, $p = 0,095$). Benzer şekilde, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -0,622$, $p = 0,534$). Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda da, bölgenin spor yapma üzerindeki etkisine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t = 0,647$, $p = 0,518$). Bu sonuçlar, yaşanılan bölgenin spora özgü başarı motivasyonu üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 6. Medeni Duruma Göre Başarı Motivasyonu T-Testi Sonuçları

SÖBMÖ	Evli		Bekar		t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,51	,590	3,48	,589	,465	,642
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,30	,523	3,33	,525	-,416	,678
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,43	,626	3,45	,562	-,307	,759

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; evli ($n = 104$); bekar ($n = 148$).

Tablo 6'da orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonlarının, medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmaktadır. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda, evli katılımcıların ortalama puanı 3,51 ($Ss = 0,590$) iken bekar katılımcıların ortalama puanı 3,48 ($Ss = 0,589$) olarak bulunmuş; bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,465$, $p = 0,642$). Benzer şekilde, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda da evli katılımcıların ortalaması 3,30 ($Ss = 0,523$), bekar katılımcıların ortalaması ise 3,33 ($Ss = 0,525$) olup, anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,416$, $p = 0,678$). Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda ise evli katılımcıların ortalaması 3,43 ($Ss = 0,626$), bekar katılımcıların ortalaması ise 3,45 ($Ss = 0,562$) olarak bulunmuş ve burada da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($t = -0,307$, $p = 0,759$). Bu sonuçlar, medeni durumun orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Başarı Motivasyonu ANOVA Sonuçları

SÖBMÖ	18-20 ¹		21-25 ²		26-30 ³		31 yaş ve üzeri ⁴		F	Tukey
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,62	,571	3,33	,602	3,36	,527	3,31	,589	7,86**	1-2 1-3 1-4
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,43	,494	3,23	,447	3,24	,553	3,08	,538	8,97**	1-4
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,59	,501	3,43	,589	3,25	,686	3,16	,635	11,98**	1-3 1-4

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; 18-20 yaş ($n = 137$); 21-25 yaş ($n = 28$); 25-30 yaş ($n = 37$) 30 yaş ve üzeri ($n = 50$).

Tablo 7'de orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda 18-20 yaş grubunun ortalama puanı 3,62 olup, bu yaş grubunun 21-25, 26-30 ve 31 yaş ve üzeri gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksek motivasyona sahip olduğu tespit edilmiştir ($F=7,86$, $p<0.001$). Benzer şekilde, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda da 18-20 yaş grubunun ortalama puanı 3,43 olup, bu puan 31 yaş ve üzeri grubuna göre anlamlı olarak yüksektir ($F=8,97$, $p<0.001$). Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda da 18-20 yaş grubunun ortalama puanı 3,59 olarak bulunmuş ve bu puan 26-30 ve 3 yaş ve üzerine gruplarına kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($F=11,98$, $p<0.001$). Bu sonuçlar, 18-20 yaş grubundaki sporcuların diğer yaş gruplarına göre daha yüksek motivasyona sahip olduklarını göstermekte ve genç yaşın spora özgü başarı motivasyonunda belirleyici bir faktör olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 8. Koşu Mesafesi Değişkenine Göre Başarı Motivasyonu ANOVA Sonuçları

SÖBMÖ	800m-1500m ¹		1500m-3000m ²		3000m-5000m ³		5000m-10000m ⁴		10000m-21000m ⁵		Maraton ⁶		F	Tukey
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
<i>Güç</i>														1-2
<i>Gösterme</i>	3,79	,540	3,31	,618	3,30	,550	3,34	,534	3,36	,541	3,24	,434	12,901**	1-3
<i>Güdüsü</i>														1-4
														1-5
														1-6
<i>Başarıya</i>														1-3
<i>Yaklaşma</i>	3,47	,501	3,27	,490	3,22	,506	3,22	,517	3,32	,497	3,01	,569	5,310**	1-4
<i>Güdüsü</i>														1-6
<i>Başarısız-</i>														
<i>lıktan</i>														
<i>Kaçınma</i>	3,59	,460	3,34	,612	3,47	,610	3,40	,636	3,24	,619	3,08	,746	4,996**	1-5
<i>Güdüsü</i>														1-6

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; 800m-1500m (n=83); 1501m-3000m (n= 35); 3001m-5000m (n= 51) 5001m-10000m(n= 46) 10000m-21000m (n= 20) Maraton (n= 17).

Tablo 8'de, orta ve uzun mesafe koşucularının yarışmalarda koştukları mesafeye göre spora özgü başarı motivasyonlarının anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda, 800-1500 metre mesafede koşan sporcuların ortalama puanı 3,79 olup, diğer tüm mesafe gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($F=12,901$, $p<0.001$). Bu sonuç, kısa mesafede koşan sporcuların güç gösterme güdüsünün diğer mesafelere kıyasla daha güçlü olduğunu göstermektedir. Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda ise, 800-1500 metre mesafede koşan sporcuların ortalama puanı 3,47 olup, 3000-5000 metre, 5000-10000 metre ve maraton gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($F=5,310$, $p<0.001$). Bu bulgu, kısa mesafelerde koşan sporcuların başarıya ulaşma motivasyonunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda da 800-1500 metre koşan sporcuların ortalama puanı 3,59 olarak belirlenmiş ve 10-21 kilometre ve maraton mesafesi koşan sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($F=4,99$, $p<0.001$). Bu sonuç, kısa mesafe koşucularının başarısızlıktan kaçınma güdüsünün daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Genel olarak, 800-1500 metre mesafede yarışan sporcuların spora özgü başarı motivasyonunun diğer mesafelerde yarışanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, mesafe faktörünün spora özgü başarı motivasyonuna etkisi olduğunu ve kısa mesafe koşan sporcuların motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 9. Ekonomik Durum Değişkenine Göre Başarı Motivasyonu ANOVA Sonuçları

SÖBMÖ	Kötü ¹		Orta ²		İyi ³		Çok iyi ⁴		F	Tukey
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	2,98	,471	3,51	,609	3,53	,554	3,43	,628	3,26*	1-2 1-3
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,10	,440	3,33	,523	3,34	,502	3,21	,619	1,22	
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,13	,693	3,46	,552	3,48	,601	3,33	,653	1,72	

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; kötü (n=11); orta (n= 106); iyi (n= 107) çok iyi (n= 28).

Tablo 9'da, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonlarının ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği incelenmiştir. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda, ekonomik durumu "kötü" olarak belirten katılımcıların ortalama puanı 2,98 olup, "orta" (3,51) ve "iyi" (3,53) ekonomik durum gruplarına göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur (F=3,26, p=0,022). Bu durum, daha iyi ekonomik duruma sahip sporcuların güç gösterme güdüsünde daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Başarıya Yaklaşma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutlarında ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Başarıya Yaklaşma Güdüsü'nde "kötü" ekonomik duruma sahip katılımcıların ortalaması 3,10, "orta" düzeyde olanların 3,33, "iyi" olanların 3,34 ve "çok iyi" durumda olanların 3,21'dir. Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'nde ise "kötü" ekonomik duruma sahip olanların ortalama puanı 3,13 iken, "orta" durumda olanların 3,46, "iyi" olanların 3,48 ve "çok iyi" olanların ise 3,33 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ekonomik durumun yalnızca güç gösterme güdüsünde belirgin bir etkisi olduğunu; daha iyi ekonomik koşullara sahip sporcuların, güç gösterme motivasyonunda anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, ekonomik durumun başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdülerinde belirgin bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 10. Antrenman Sıklığına Göre Başarı Motivasyonu ANOVA Sonuçları

SÖBMÖ	1-3 gün ¹		4-6 gün ²		Her gün ³		F	Tukey
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,31	,624	3,31	,451	3,67	,605	18,24	1-3
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,13	,541	3,15	,524	3,47	,576	18,77	1-3
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,25	,485	3,37	,557	3,54	,623	6,44	1-3 2-3

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; 1-3 gün (n=33); 4-6 gün (n= 87) her gün (n= 132).

Tablo 10'da, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonlarının haftalık antrenman günlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda, her gün antrenman yapan sporcuların ortalama puanı 3,67 olup, 1-3 gün antrenman yapan sporculara göre anlamlı derecede yüksektir (F=18,24, p<0,001). Benzer şekilde, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda da her gün antrenman yapan sporcuların ortalama puanı 3,47 iken, 1-3 gün antrenman yapan sporcuların ortalaması 3,13 olarak bulunmuş ve bu fark anlamlıdır (F=18,77, p<0,001). Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda ise her gün antrenman yapan sporcuların ortalama puanı 3,54 olup, hem 1-3 gün hem de 4-6 gün antrenman yapan sporculara göre daha yüksektir (F=6,44, p=0,002). Bu bulgular, daha sık antrenman yapan sporcuların başarı motivasyonunda anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde olduğu izlenimini vermektedir.

Tablo 11 Eğitim Düzeyine Göre Başarı Motivasyonu ANOVA Sonuçları

SÖBMÖ	İlköğretim ¹		Ortaöğretim ²		Lisans ³		Lisansüstü ⁴		F	Tukey
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,75	,585	3,48	,583	3,36	,527	3,34	,601	8,40**	1-2 1-3 1-4
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,43	,358	3,40	,560	3,14	,552	3,23	,514	6,49**	1-3 2-3
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	3,50	,407	3,56	,569	3,26	,701	3,39	,606	5,24**	1-3 2-3

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; ilköğretim (n=53); ortaöğretim (n= 101); lisans (n=66) lisansüstü (n= 32).

Tablo 11'e göre, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları, eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda, ilköğretim düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı 3,75 olup, bu değer ortaöğretim, lisans ve lisansüstü düzeylerdeki katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir (F=8,40, $p < 0,001$). Benzer şekilde, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda da ilköğretim mezunlarının ortalama puanı 3,43 olup, bu değer lisans mezunlarına kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir (F=6,49, $p < 0,001$). Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda ise ilköğretim mezunlarının ortalama puanı 3,50 olarak bulunmuş ve bu değer, lisans düzeyine göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (F=5,24, $p = 0,001$). Bu sonuçlar, eğitim seviyesi düştükçe güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdülerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. İlköğretim düzeyindeki sporcuların spora özgü başarı motivasyonlarının diğer eğitim seviyelerine göre daha güçlü olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Spor Deneyimine Göre Başarı Motivasyonu ANOVA Sonuçları

SÖBMÖ	1-5 yıl ¹		6-10 yıl ²		11 yıl ve üzeri ³		F	Tukey
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Güç Gösterme Güdüsü	3,01	,709	3,07	,473	3,02	,373	,398	
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	3,01	,528	2,61	,566	2,56	,571	23,52**	1-2 1-3
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	2,61	,311	2,64	,458	2,59	,314	,530	

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$; \bar{x} = Ortalama; Ss = Standart Sapma; 1-5 yıl (n=98); 6-10 yıl (n= 110); 11 yıl ve üzeri (n=44).

Tablo 12'de, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları, spor deneyimine göre analiz edilmiştir. Güç Gösterme Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutlarında, spor yapma yılına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Güç Gösterme Güdüsü: F=0,398, $p = 0,672$; Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü: F=0,530, $p = 0,589$). Bu sonuçlar, spor yapma süresinin bu güdüler üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda spor yapma yılına göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir (F=23,52, $p < 0,001$). 1-5 yıl spor yapan katılımcıların ortalama puanı 3,01 olup, 6-10 yıl ($\bar{x} = 2,61$) ve 11 yıl ve üzeri ($\bar{x} = 2,56$) spor yapan katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgular, daha kısa süredir spor yapan katılımcıların başarıya ulaşma güdüsünün daha yüksek olduğunu, ancak spor yapma süresinin diğer motivasyon alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyon düzeylerini cinsiyet, profesyonellik, kulüp katılımı, yaş, ekonomik durum ve eğitim gibi değişkenler açısından inceleyerek literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır. Literatürde spora özgü başarı motivasyonu sıkça araştırılmakla birlikte, özellikle atletizmin bu branşında yapılan çalışmalar sınırlıdır. Dolayısıyla, bu çalışma, gelecekte yapılacak araştırmalara yol gösterici bir kaynak olma potansiyeli taşımaktadır.

Araştırmamızda, orta ve uzun mesafe koşucularının başarı motivasyon düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiş ve bazı bulguların literatürle uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin, cinsiyet değişkenine göre başarı motivasyonu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, yarışmalara katılan koşucuların cinsiyet fark etmeksizin benzer fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda beklentilerine sahip olmalarıyla açıklanabilir (Tekin ve ark., 2024). Gacar (2013), hentbol sporcuları arasında da cinsiyete bağlı anlamlı bir motivasyon farkı olmadığını belirtmiştir. Ancak, Üstün ve ark. (2016) tarafından rekabete dayalı spor branşlarında cinsiyetin motivasyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu çelişkili bulgular, cinsiyetin motivasyon üzerindeki etkisinin spor branşının doğasına ve bireysel hedeflere göre farklılaşabileceğini göstermektedir.

Araştırmamızda profesyonellik düzeyinin başarı motivasyonu üzerinde belirgin bir etki göstermediği saptanmış olsa da, Soyer ve arkadaşlarının (2010) amatör futbolcuların profesyonel futbolculara göre daha yüksek motivasyona sahip olduklarını buldukları araştırma, bu durumu sporun profesyonellik düzeyine göre motivasyon yapısının değişebileceği varsayımı ile açıklamaktadır. Bu bağlamda, koşucuların profesyonel ya da amatör olmaktan ziyade bireysel hedefleri ve içsel motivasyonları doğrultusunda yüksek bir motivasyon gösterdiği söylenebilir.

Orta ve uzun mesafe koşucularının başarı motivasyonlarının, yarışmalara kulüp adına katılım katılmama durumlarına göre güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdülerini alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, sporcuların kendi hedeflerine ek olarak kulübün belirlediği hedeflere ulaşma sorumluluğunu hissetmeleri ve sosyal aidiyet bağının motivasyonel bir unsur olarak işlev görmesinden kaynaklanıyor olabilir. Literatürde, kulüp aidiyeti ve takım ruhunun sporcuların başarı güdüsünü ve performansına yönelik motivasyonunu artırdığına dair bulgular bulunmaktadır. Örneğin, Carron, Hausenblas ve Eys'in (2005) çalışması, takım bağlılığının sporcuların motivasyon düzeylerini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda, kulüp adına yarışan sporcuların motivasyon seviyelerindeki artış, takım hedeflerine yönelik bir bağlılık ve sorumluluk duygusunun, bireysel hedeflerin ötesinde bir itici güç oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Spora özgü başarı motivasyonlarının yaşadıkları bölgeye göre alt boyutlarda anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Ancak, literatürde Karharman'ın (2019) elit dağ koşucuları üzerinde yaptığı çalışmada, yaşanan yer ile başarı motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada, köy ve kasaba gibi kırsal alanlarda yaşayan sporcuların, başarı motivasyonlarının şehirde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Karharman'ın bulguları, kırsal bölgelerde yaşayan sporcuların zorlu doğa koşulları ve sınırlı kaynaklara rağmen yüksek bir motivasyon düzeyine sahip olabileceklerini öne sürmektedir. Bu çalışmamızda bölgesel farklılık gözlenmemiş olsa da, literatürdeki bulgular, yaşanan çevrenin spora özgü başarı motivasyonunda etkili bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Orta ve uzun mesafe koşucularının başarı motivasyonlarının medeni durum değişkenine göre alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, sporda başarı motivasyonunun medeni durumdan bağımsız gelişebileceğini düşündürmektedir. Literatürdeki benzer çalışmalar da bu durumu desteklemektedir; örneğin, Can ve arkadaşlarının (2010)

araştırmasında, medeni durum değişkeni ile başarı motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, sporcuların başarı güdülerinin medeni durumdan çok, kişisel hedefleri ve içsel motivasyonları doğrultusunda şekillendiği yönündeki görüşü güçlendirmektedir.

Orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları yaş gruplarına göre incelendiğinde, 18-20 yaş, 21-25 yaş, 26-30 yaş ve 31+ yaş grupları arasında güç gösterme güdüsünde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, 18-20 yaş ile 31+ yaş gruplarında başarıya yaklaşma güdüsü puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Başarısızlıktan kaçınma güdüsünde ise 18-20 yaş, 26-30 yaş ve 31+ yaş grupları arasında anlamlı farklar mevcuttur. Bu sonuçlar, genç sporcuların başarıya ulaşma ve rekabet güdüsünün daha güçlü olduğunu gösterirken, yaşla birlikte bu motivasyonların farklı yönlerde sürdüğünü işaret etmektedir. Ancak, Can ve arkadaşlarının (2010) tekvando sporcularıyla yaptığı çalışmada yaşın motivasyon üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Kavas'ın (2018) kadın voleybolcular üzerine yaptığı çalışmada ise 18 yaş altı ve üstü sporcular arasında başarıdan kaçınma güdüsü açısından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, yaşın motivasyona etkisinin spor branşı ve bireysel hedeflere göre değişebileceğini düşündürmektedir.

Orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları, koştukları mesafeye göre incelendiğinde, puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Güç gösterme güdüsünde, 800m-1500m koşan sporcuların 1500m-3000m, 3000m-5000m, 5000m-10km, 10km-21km ve 42.195m mesafelerini koşanlara kıyasla anlamlı derecede yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, başarıya yaklaşma güdüsünde 800m-1500m koşan sporcuların 3000m-5000m, 5000m-10km ve 42.195m koşanlara göre puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsünde ise 800m-1500m koşan sporcular ile 10km-21km ve 42.195m koşanlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur

Orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları ekonomik durumlarına göre incelendiğinde, güç gösterme güdüsü alt boyutunda kötü ekonomik durum ile orta ve iyi ekonomik durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Buna karşın, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdülerinde ekonomik durum açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Literatürde Yılmaz ve arkadaşlarının (2019) Türkiye görme engelliler yüzme şampiyonası sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada da spora özgü başarı motivasyonu ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir. Benzer şekilde, Kılınc ve arkadaşlarının (2013) araştırması da ekonomik durum ile başarı motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Bu sonuçlar, ekonomik durumun başarı motivasyonunun bazı boyutlarında etkili olabileceğini, ancak her boyutta belirgin bir farklılık yaratmadığını göstermektedir.

Orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları haftalık antrenman günlerine göre incelendiğinde, antrenman sıklığı arttıkça motivasyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Güç gösterme güdüsünde, 1-3 gün antrenman yapan sporcular ile her gün antrenman yapanlar arasında anlamlı bir fark saptanmış; her gün antrenman yapanların puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, başarıya yaklaşma güdüsünde de 1-3 gün antrenman yapan sporcular ile her gün antrenman yapanlar arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsünde ise, hem 1-3 gün ile her gün hem de 4-6 gün ile her gün antrenman yapan sporcular arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulgular, antrenman sıklığının spora özgü başarı motivasyonunu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Güç gösterme güdüsünde, ilköğretim düzeyindeki sporcuların puanlarının ortaöğretim, lisans, lisansüstü düzeylerine kıyasla anlamlı derecede yüksek

olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, başarıya yaklaşma güdüsünde ilköğretim-lisans ve ortaöğretim-lisans düzeyleri arasında, başarısızlıktan kaçınma güdüsünde ise ilköğretim-lisans ve ortaöğretim-lisans düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yılmaz ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında eğitim durumunun spora özgü başarı motivasyonu üzerinde etkili olmadığı belirtilmişse de, diğer bazı araştırmalar yüksek eğitim seviyesinin motivasyonu artırdığı yönünde bulgular sunmaktadır (Toros, 2010; Filiz ve Demirhan, 2018). Bu bulgular, eğitim düzeyinin spora özgü başarı motivasyonunun bazı boyutlarını etkileyebileceğini ve bu etkinin sporcuların eğitim düzeyine göre farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir.

Orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonları, spor yapma süresine göre incelendiğinde, 1-5 yıl arası spor yapan sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü puanlarının 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, literatürde spora özgü başarı motivasyonunun spor yapma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediğine işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır (Ural, 2008; Can ve ark., 2010; Yılmaz ve ark., 2019). Benzer şekilde, Kılınc ve arkadaşlarının (2012) araştırmasında da başarı motivasyonu puanlarının spor yaşı değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıklar, spor yapma süresinin motivasyon üzerindeki etkisinin karmaşık ve bransa göre değişken bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma orta ve uzun mesafe koşucularının spora özgü başarı motivasyonlarının, cinsiyet, profesyonellik düzeyi, kulüp adına yarışma durumu, yaş, eğitim, ekonomik durum, antrenman sıklığı ve spor yapma süresi gibi değişkenler açısından farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle, genç yaş grubundaki, kulüp adına yarışan, daha düşük eğitim seviyesine sahip ve her gün antrenman yapan sporcuların başarı motivasyon düzeylerinde belirli alt boyutlarda anlamlı yükseklikler gözlenmiştir. Bu bulgular, başarı motivasyonunun bireysel ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillendiğini ve sporcuların motivasyonel eğilimlerinin demografik ve spora dair değişkenlere göre değişebileceğini göstermektedir. Çalışma, sporcuların motivasyonel özelliklerini geliştirme noktasında antrenörler ve spor yöneticilerine önemli ipuçları sunmakta ve gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı spor branşlarında daha geniş örneklem gruplarıyla elde edilecek bulguların, motivasyonel yapının daha kapsamlı anlaşılmasına katkıda bulunabileceğini işaret etmektedir.

Öneriler

Bu çalışmanın bulguları, spora özgü başarı motivasyonunun belirli demografik ve çevresel değişkenlerle ilişkisini aydınlatmakla birlikte, bazı yönlerde daha derinlemesine analizleri teşvik etmektedir. İlk olarak, motivasyonun bireysel ve çevresel faktörlerle olan etkileşimini daha kapsamlı anlamak adına, uzunlamasına çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, motivasyonun zamanla ve değişen koşullar altında nasıl geliştiğini veya değiştiğini gözlemlemeye imkan sağlayarak mevcut literatüre dinamik bir bakış açısı kazandırabilir.

Ayrıca, spora özgü başarı motivasyonu üzerinde sosyal aidiyetin (örneğin, kulüp, takım veya antrenör etkisi) rolünü detaylandırmak, bireysel motivasyon kaynaklarının sosyal bağlamla nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamak açısından önemlidir. Bu doğrultuda, sosyal aidiyetin ve takım içi etkileşimlerin başarı motivasyonunu ne ölçüde etkilediğine dair çalışmalara ağırlık verilmesi, spor yönetimi ve motivasyonel stratejiler geliştirmede faydalı olacaktır.

Çalışmada ayrıca motivasyonun psikolojik boyutları göz önünde bulundurulmamıştır. Gelecek araştırmalar, öz-yeterlik algısı, zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkileri ele alarak, motivasyonel yapıların psikolojik özelliklerle nasıl bağlantılı olduğunu inceleyebilir. Bu tarz çalışmalar, sporcuların içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını daha net ayırt etmemize ve motivasyonel stratejileri bireysel gereksinimlere göre uyarlamamıza yardımcı olabilir.

Son olarak, elde edilen bulgular, sporcuların motivasyon düzeylerinin yalnızca bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda antrenman koşulları ve erişim imkanları gibi çevresel faktörlerden de etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, spor tesislerinin yapısı, antrenman sıklığı ve rekabet düzeyi gibi çevresel koşulların motivasyon üzerindeki rolünü inceleyen kapsamlı araştırmalar yapılması önerilmektedir. Bu, motivasyonel destek stratejilerinin geliştirilmesine yönelik altyapı oluşturacak ve sporcuların performansını artıracak sürdürülebilir motivasyonel programların tasarlanmasına katkı sağlayacaktır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansman

Bu araştırma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: *Elif Karabulut Dağdelen*^{1*} – Yüksek Lisans Öğrencisi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, ORCID No; 0009-0009-7883-8130 - ElifKarabulut@outlook.com

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri toplama ve işleme, literatür incelemesi, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması

*Prof. Dr. Adnan Ersoy*² – Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, ORCID No; 0000-0002-7018-9318- adnan.ersoy@dpu.edu.tr

Katkılar: Denetim, editöryal ve dil düzeltmeleri, eleştirel revizyon, makalenin sonuç bölümünün yazımı

*Recep Tekin*³ – Doktora Öğrencisi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, ORCID No; 0000-0001-6850-8634 - recep.tekin0@ogr.dpu.edu.tr

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri analizi ve yorumlama, literatür incelemesi, makale yazımı

Alıntı/Citation: Karabulut Dağdelen, E., Ersoy A., & Tekin, R. (2024). Orta ve uzun mesafe koşucularının başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *InnovatioSports Journal*, 2(2), 98-113.

5. KAYNAKLAR

Borg, W. R., & Gall, M. (1989). *Educational research: An introduction* (5th ed.). Longman.

Bowman-Smart, H., & Savulescu, J. (2020). The ethics of motivational neuro-doping in sport: Praiseworthiness and prizeworthiness. *Neuroethics*, 13(2), 205-215. <https://doi.org/10.1007/s12152-020-09445-5>

Büyükoztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.

Can, Y., Güven, H., Soyer, F., & Demirel, M. (2010). Elit tekvando sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 240-252.

Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport* (3rd ed.). Fitness Information Technology.

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Filiz, B., & Demirhan, G. (2018). Akademik ve spor başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16*(2), 138-152. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000361
- Gacar, A. (2013). Examination of sport-specific achievement motivation level of super league handball players in universities. *European Journal of Experimental Biology, 3*(1), 181-184.
- Ilieva, I. P., & Farah, M. J. (2013). Enhancement stimulants: Perceived motivational and cognitive advantages. *Frontiers in Neuroscience, 7*, 198.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Karharman, A. (2019). *Elit dağ koşusu sporcularında pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmış doktora tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- Kavas, E. T. (2018). *Voleybolcuların başarı motivasyonu düzeylerinin araştırılması* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2011). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2), 133-144.
- Maslen, H., Savulescu, J., & Hunt, C. (2019). Praiseworthiness and motivational enhancement: 'No pain, no praise'? *Australasian Journal of Philosophy, 97*(2), 304-318. <https://doi.org/10.1080/00048402.2019.1618883>
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 3-30). John Wiley & Sons.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7*(1), 225-239.
- Tekin, R., Harmanlı, H., & Gümüşgöl, O. (2024). Master atletlerde rekreasyon fayda farkındalığının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(2), 185-197. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1435688>
- Tekin, H., Çelik, O., & Yıldız, A. (2024). Psychological and physical factors influencing long-distance running performance. *Journal of Sports Sciences, 38*(2), 215-229.
- Tiryaki, Ş., & Gödelek, E. (1997). Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlanması çalışması. In I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu (pp. 1-9). Bağırhan Yayınevi.
- Toros, T. (2010). Examination of relationship between autocratic coaching behaviours perceived by elite sportsmen and their motive to approach success. *World Applied Sciences Journal, 11*(10), 1210-1215.

- Ural, O. (2008). *Futbolda takım performansına etki eden motivasyonel faktörlerin belirlenmesine yönelik bir uygulama (Gençlerbirliği Spor Kulübü örneği)* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Üstün, Ü. D., Acet, M., & Ersoy, A. (2016). Competition-related motive for athletes. *Dumlupınar University Journal of Social Science*, 49, 115-123.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Willis, D. J. (1982). Three scales to measure sport-related motives in sports. *Journal of Sport Psychology*, 4, 338-353.
- Yılmaz, A., Kırımoğlu, H., & Kaynak, K. (2019). Türkiye görme engelliler yüzme şampiyonasına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 270-281.
<https://doi.org/10.17155/omuspd.481491>