



Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına Katılan Sporcuların Sporda Güdülenme Düzeylerinin Araştırılması

“Investigation of Sports Motivation Levels of Athletes Participating in Turkish Taekwondo Championships”

Nihal AKOĞUZ YAZICI¹ & Özhan Can YILMAZ²

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 13 Ağustos 2024
Kabul Tarihi: 20 Ağustos 2024
Online Yayın Tarihi: 30 Ağustos 2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliar.63>

Yazarlarla İletişim

1- (Sorumlu Yazar) Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize, TÜRKİYE.

e-mail: nihal.akoguz@erdogan.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-4766-140X>

2- Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize, TÜRKİYE.

e-mail: ozhancan_yilmaz22@erdogan.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-7027-2456>

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluştan maddi destek almadı.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlaştırdığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

Akoğuz Yazıcı, N., & Yılmaz, Ö.C. (2024). Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına Katılan Sporcuların Sporda Güdülenme Düzeylerinin Araştırılması. *Anatolia Sport Research*, 5(2): 38-48.

Copyright © 2024 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, sporcuların cinsiyet, yarıştığı kilo kategorisi, milli sporcu olma durumu ve Türkiye şampiyonalarında madalya kazanmaları gibi demografik ve performans değişkenlerine göre sporda güdülenme düzeylerini incelemektedir.

Materyal ve Metod: Araştırmada, sporcuların içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyleri incelenmiş ve bu motivasyon türlerinin farklı değişkenler karşısındaki durumu analiz edilmiştir. Araştırmaya 17-34 yaş arasında 122 kadın (\bar{X} yaş=18,48 ± 2,53), 173 erkek (\bar{X} yaş=18,55 ± 2,49) toplam (N=295) sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Sporda Güdülenme Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler SPSS 26 programında analiz edilmiştir. Verilerin genel özelliklerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler, frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir. İstatistiksel analizlerde, verilerin normalliğini değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde ikili gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için bağımsız iki grup t-testi yapılmıştır. Üç veya daha fazla grup arası Sporcu, içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme ndaki karşılaştırmalar için ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

Bulgular: Sporcuların cinsiyet ve kilo bakımından güdülenmeme durumlarında anlamlı farkların olduğu ($p < 0,05$), milli sporcu olan ve olmayan sporcularda dışsal güdülenme ve güdülenmeme durumlarında yine anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bunun yanında sporcuların yarıştıkları kategori ve Türkiye şampiyonalarında aldıkları madalya bakımından sporda güdülenme puanlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Sonuç: Sporcuların cinsiyet ve kilo gibi demografik özelliklerine göre güdülenme durumlarının farklılık gösterdiğini, milli sporcu olma durumunun dışsal güdülenme ve güdülenmeme üzerinde etkili olduğunu, ancak yarışma kategorisi ve madalya kazanma durumunun güdülenme üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dışsal Güdülenme, Güdülenmeme, İçsel Güdülenme, Sporcu.

ABSTRACT

Aim: This study examines the motivation levels of athletes in sports according to demographic and performance variables such as gender, age, weight category, national athlete status, and medal wins in Turkish championships.

Material and Method: In the study, the levels of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation of athletes were examined, and the status of these motivation types against different variables was analyzed. A total of 295 athletes between the ages of 12-34, 122 females (\bar{X} year = 18,48, 2,53) and 173 males (\bar{X} year = 18,55, 2,49) participated in the study. "Motivation in Sport Scale" was used as a data collection tool. The data were analyzed in the SPSS 26 program. Descriptive statistics, frequency, and percentage distributions were analyzed to determine the general characteristics of the data. In statistical analysis, Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests were applied to evaluate the normality of the data. For normally distributed data, an independent two-group t-test was performed to determine the differences between paired groups at the ($p < 0,05$) significance level. A one-way ANOVA test was used for comparisons between three or more groups.

Results: It was determined that there were significant differences ($p < 0,05$) in the unmotivated status of the athletes in terms of gender, age, and weight, and there were significant differences ($p < 0,05$) in the extrinsic motivation and unmotivation status of the athletes with and without national athletes. In addition, it was determined that there was no significant difference in the motivation scores of the athletes in terms of the category in which they competed and the medals they received in the Turkish championships ($p > 0,05$).

Conclusions: It shows that motivational states of athletes differ according to their demographic characteristics such as gender and weight, that being a national athlete has an effect on extrinsic motivation and amotivation, but competition category and medal winning status do not have a significant effect on motivation.

Keywords: Athlete, Extrinsic Motivation, Intrinsic Motivation, Unmotivation.

GİRİŞ

Sporda üstün başarı elde etmek, fiziksel yeterliliklerin yanı sıra, zihinsel dayanıklılık, zihinsel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık gibi faktörlerin de belirleyici rol oynadığı bir süreçtir (Birinci & Avan, 2022; Yılmaz & Ağgön, 2023). Günümüz spor literatürü, yalnızca fiziksel antrenmanın yeterli olmadığını, zihinsel hazırlığın da en az fiziksel kapasite kadar kritik olduğunu vurgulamaktadır (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Weinberg & Gould, 2019). Zihinsel faktörler, sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini, konsantrasyon seviyelerini ve genel psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini göstermektedir (Jones, 2002; Roberts, Treasure & Conroy, 2020). Yani güdülenme, bireyin temel olarak zihinsel performansını artırmaya yönelik etkinlikleri de kapsamaktadır (Yazıcı & Özdemir, 2020). Bu unsurlar, sporcuların yarışma esnasında ve uzun vadede performanslarını sürdürüebilmeleri için gerekli görülmektedir (Gould & Maynard, 2009). Özellikle yoğun rekabet ve baskı altında, sporcuların zihinsel olarak dayanıklı olmaları, performanslarını olumlu yönde etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Connaughton, Hanton & Jones, 2010). Bu bağlamda, sporda zihinsel süreçleri ele aldığımız çalışmalarda güdülenme kavramının ön plana çıktığını görmekteyiz.; Zira güdülenme, bu faktörler arasında sporcuların performansını şekillendiren en kritik unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Clancy, Herring & Campel, 2017; Li, Kawabata & Zhang, 2020). Güdülenme, sporcuların hedeflerine ulaşma yolunda gösterdikleri çabanın sürekliliğini ve motivasyonlarını destekleyen temel bir bileşendir. Ayrıca sporcuların hedeflerine ulaşma yolunda gösterdikleri kararlılığın ve devamlılığın temelini oluşturur (Ryan & Deci, 2017). Yüksek düzeyde güdülenme, sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneklerini güçlendirir ve performanslarını üst düzeye çıkarır (Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2003; Vansteenkiste, Soenens, & Schaufeli, 2020). Diğer yandan, güdülenmenin sporcuların uzun vadeli hedeflere ulaşmada ve zorlu rekabet ortamlarında başarı sağlamada kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Ntoumanis, 2005; Keegan, Harwood & Spray, 2014).

Güdülenme, özellikle dövüş sporlarında, sporcuların hem antrenman sürecinde hem de müsabaka esnasında performanslarını sürdürüebilmeleri için önemlidir (Moreno-Murcia, Borges-Silva, & Santos-Rosa, 2011). 2024 Paris Olimpiyatları'nda sporcuların üstün performans sergileyebilmesi için motivasyon ve güdülenmenin ne kadar önemli olduğunu gösteren örneklerin karşımıza çıktığını görmekteyiz. Özellikle taekwondo gibi dövüş sporları, fiziksel performans kadar zihinsel hazırlık ve güdülenmenin de büyük önem taşıdığı spor dalları arasında yer almaktadır. Bu ve benzeri spor dallarında başarılı olabilmek için sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak en üst seviyede hazırlıklı olmaları gerekmektedir (Kavussanu & Roberts, 2019). Sporcuların güdülenme düzeylerinin yüksek olması, onların antrenmanlara ve müsabakalara daha fazla odaklanmalarını, stresle daha etkili başa çıkmalarını ve böylece daha yüksek performans sergilemelerini sağlamaktadır (Weinberg & Gould, 2019). Bu bağlamda genç sporcularda, güdülenmenin pozitif yönde gelişmesi, uzun vadeli spor kariyerlerinde başarıyı artırmakta ve kariyerlerini uzatmaktadır (Gillet, Berjot, & Gobancé, 2009).

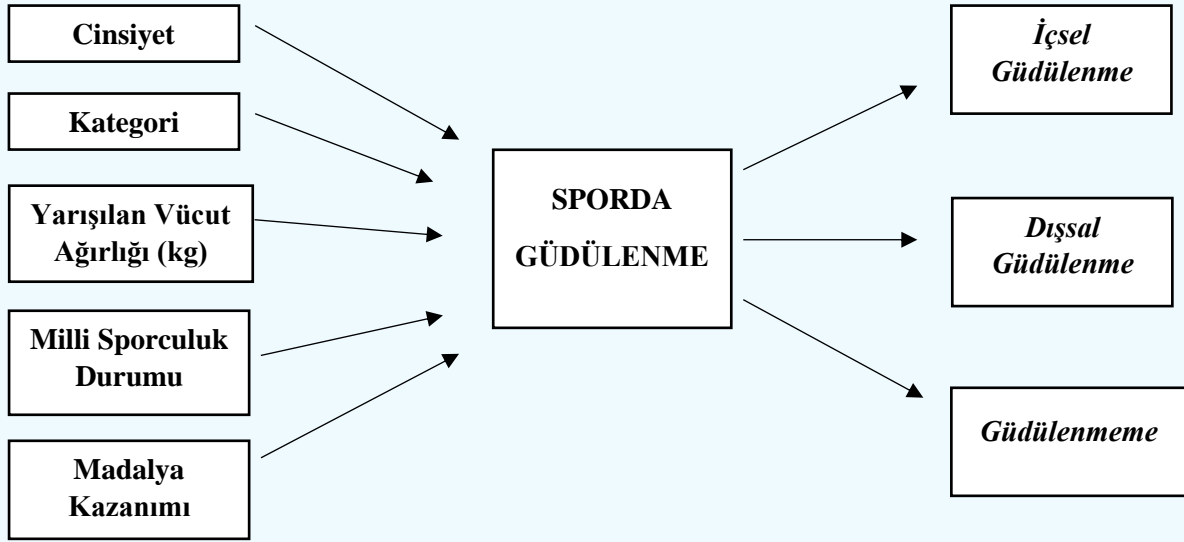
Son yıllarda, taekwondo sporcularının güdülenme düzeyleri üzerine yapılan çalışmalar artış göstermiş ve bu alanda yeni bulgular elde edilmiştir (Morales vd., 2019). Ancak, Türkiye'deki taekwondo sporcularının güdülenme düzeyleri üzerine yapılan araştırmalar sınırlı kalmıştır. Bu sınırlı çalışmalar, genellikle güdülenmenin genel teorik çerçevesine odaklanmakta ve belirli bir spor branşına dair derinlemesine incelemeler sunmamaktadır (Nicholls, 1989; Duda & Hall, 2001; Smith, Ntoumanis, & Duda, 2007). Bu durum, Türkiye'de sporcu güdülenmesi üzerine yapılacak çalışmalara duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır (Arslan & Karabulut, 2020) Güdülenme teorileri sporcuların genel motivasyonel yapısını anlamada faydalı olsa da belirli spor branşlarında, özellikle de taekwondo gibi dövüş sporlarında, bu teorilerin uygulamalı yönlerinin yeterince araştırılmadığı görülmektedir (Roberts, 2001).

Bu araştırma, Türkiye'deki taekwondo sporcularının güdülenme düzeylerine ilişkin mevcut sınırlı literatüre katkı sağlamayı amaçlamakta olup, elde edilecek bulguların, antrenörler ve spor bilimcileri tarafından sporcu motivasyonunu artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine olanak tanıyacağını öngörmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmanın amacı, Büyükler Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan sporcuların sporda içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerini çeşitli demografik ve sportif değişkenler aracılığı ile incelemektir.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemleri kapsamında yaygın olarak kullanılan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu modelde, değişkenler arasındaki ilişkiler veya etkiler incelenmektedir (Karasar, 2020). Araştırmada sporcuların demografik ve kişisel bilgi formuna göre sporda güdülenme düzeylerini test etmek amacıyla Şekil 1'deki araştırma modeli geliştirilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Verilerin Toplanması

Öncelikle araştırma bağlamında sistematik bir şekilde literatür taraması yapılmıştır. Konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulduktan sonra belirlenen kişisel bilgi formu ve Kazak (2004) tarafından geliştirilen "Sporda Güdülenme Ölçeği" kullanılmıştır. Sporda Güdülenme Ölçeği, 28 maddeden oluşmakta ve bu maddeler, yedi basamaklı bir değerlendirme ölçeğine göre yanıtlanmaktadır. Ölçekte yedi alt boyut yer almakta olup, iç tutarlık güvenilirliği Cronbach alfa katsayıları ile belirlenmiştir. Bu katsayılar; bilmek-başarmak için içsel güdülenme alt boyutunda .88, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenmede .73, içe atımda .82, özdeşimde .72, dışsal düzenlemede .74 ve güdülenmeme alt boyutunda .70 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin farklı zamanlardaki uygulamalar arasında tutarlılığını belirlemek amacıyla 4 hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test korelasyon katsayıları ise .52 ile .91 arasında değişim göstermiştir. Bu bulgular, Sporda Güdülenme Ölçeği'nin, Türk sporcuların içsel ve dışsal güdülenme ile güdülenmeme düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır (Kazak, 2004).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26 (Statistical Package for the Social Science) programı kullanılmıştır. Verilerin genel dağılımını görmek için tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. İstatistiki testlerde sporculara cinsiyet, kategori, yarışılan kilo, milli sporculuk durumu ve Türkiye şampiyonalarında kazanılan madalya durumuna bağlı olarak ilk olarak normallik testi (Kolmogorov Simirnov & Saphiro Wilks) uygulanmıştır. Tek değişkenli normallik dağılımını değerlendirmek amacıyla, verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. George ve Mallery'nin (2010) önerdiği referans aralıklarına göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması, verinin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, analiz edilen verilerin normalliği bu kriterler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Normal dağılıma sahip verilere $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için t testi uygulanmıştır. Üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise tek yönlü Anova testi (Oneway) uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilere ikili karşılaştırmalarda Man Whitney U testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Genel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	122	41,4
	Erkek	173	58,6
Kategori	Gençler	45	15,2
	Büyükler	250	84,7
Yarışılan Vücut Ağırlığı (kg)	40-50	47	15,9
	51-60	128	43,4
	61-70	83	28,1
	71-80	37	12,5
Milli Sporculuk Durumu	Milli Sporcu	112	37,6
	Milli Sporcu Olmayan	183	62,4
Türkiye Şampiyonalarında Madalya Kazanımı	Madalya Sahibi	104	36
	Madalya Sahibi Olmayan	191	64
Toplam		295	100

Araştırmaya katılan bireylerin 122'si kadın (%41,4), 173'ü erkek (%58,6) sporculardan oluşmaktadır.. Sporcuların 45'i (%15,2) gençler, 250'si (%84,7) büyükler kategorisinde yarışmaktadır. 47'si (%15,9) 40-50 kiloda, 128'i (%43,4) 51-60 kiloda, 83'ü (%28,1) 61-70 kiloda, 37'si (%12,5) 71-80 kiloda yarışmaktadır. Sporcuların 111'i (%37,6) milli sporculardan, 183'ü (%62,4) milli olmayan sporculardan oluşmaktadır. Türkiye şampiyonalarında madalya kazanımına göre madalya sahibi 104 (%36), madalya sahibi olmayan 191 (%64) sporcu bulunmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Güdülenme Puanlarının t Testi İle Karşılaştırması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	Ort.	Ss	df	t	p
İçsel Güdülenme	Kadın	4,98	1,102	295	0,72	0,47
	Erkek	4,89	1,132			
Dışsal Güdülenme	Kadın	4,62	1,057	295	0,84	0,40
	Erkek	4,72	1,031			
Güdülenmeme	Kadın	2,93	1,396	295	-4,70	0,00*
	Erkek	3,73	1,458			

* $p < 0.05$

Sporcuların içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyut puanları arasında manidar farkların olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde t-testi uygulandı. Test sonuçları sporcuların cinsiyete göre içsel güdülenme ve dışsal güdülenme puanları arasındaki farkın manidar olmadığını ($t_{295}; 0,72; p>0,05; t_{295}; 0,84; p<0,05$) gösterirken, güdülenme alt boyut puanları arasındaki farkın istatistik olarak anlamlı olduğunu göstermiştir ($t_{295}; -4,70; p<0,05$).

Tablo 2'deki test sonuçları incelendiğinde içsel güdülenme alt boyutunda kadın sporcuların puanı ($4,98 \pm 1,102$), erkek sporcuların puanı ($4,89 \pm 1,132$), dışsal güdülenme alt boyutunda kadın sporcuların puanı ($4,62 \pm 1,057$), erkek sporcuların puanı ($4,72 \pm 1,031$) olarak tespit edilmiş, puanlar arasında farklar olsa da bu farkların istatistik olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir. Güdülenmeme alt boyutunda ise kadın sporcuların puanı ($2,93 \pm 1,396$), erkek sporcuların puanı ($3,73 \pm 1,458$) olarak tespit edilmiş puanlar arasındaki farkın istatistik olarak anlamlı ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Güdülenme Puanlarının t Testi İle Karşılaştırması

Alt Boyutlar	Kategori	Ort.	Ss	df	F	p
İçsel Güdülenme	Gençler	4,87	1,094	295	0,56	0,56
	Büyükler	4,94	1,125			
Dışsal Güdülenme	Gençler	3,83	1,041	295	1,30	0,27
	Büyükler	4,94	1,040			
Güdülenmeme	Gençler	3,39	1,542	295	1,01	0,36
	Büyükler	3,39	1,472			

Tablo 3'teki test sonuçlarına göre; sporcuların içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyut puanları arasında manidar farkların olup olmadığını tespit etmek $\alpha =0.05$ anlamlılık seviyesinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Teste sonuçları sporcuların yarıştığı kategoriye göre içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyut puanları arasındaki farkın manidar olmadığını göstermektedir ($f_{2,295}; 0,73; 0,56; 0,66; p>0,05$). Gençler kategorisindeki sporcuların içsel güdülenme puan ortalamaları ($4,87 \pm 1,094$), büyükler kategorisindeki sporcuların içsel güdülenme puan ortalamaları ($4,94 \pm 1,125$) olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistik olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Gençler kategorisindeki sporcuların dışsal güdülenme puan ortalamaları ($3,83 \pm 1,041$), büyükler kategorisindeki sporcuların dışsal güdülenme puan ortalamaları ($4,94 \pm 1,040$) olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistik olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Gençler kategorisindeki sporcuların güdülenmeme puan ortalamaları ($3,39 \pm 1,542$), büyükler kategorisindeki sporcuların güdülenmeme puan ortalamaları ($3,39 \pm 1,472$), olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistik olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yarışılan Vücut Ağırlıklarına Göre Güdülenme Puanlarının t Testi İle Karşılaştırması

Alt Boyutlar	Vücut Ağırlığı (kg)	Ort.	Ss	df	F	p
İçsel Güdülenme	40-50	4,85	1,184	295	0,22	0,88
	51-60	4,94	1,053			
	61-70	4,89	1,173			
	71-80	5,03	1,165			
Dışsal Güdülenme	40-50	4,48	1,024	295	0,91	0,44
	51-60	4,66	0,978			
	61-70	4,78	1,135			
	71-80	4,74	1,061			
Güdülenmeme	40-50	3,01	1,447	295	3,61	0,01*
	51-60	3,24	1,348			
	61-70	3,74	1,584			
	71-80	3,68	1,591			

* $p<0,05$

Tablo 4'teki test sonuçlarına göre 40-50 kilo kategorisindeki sporcuların içsel güdülenme puan ortalamaları ($4,85 \pm 1,184$), 51-60 kilo kategorisindeki sporcuların içsel güdülenme puan ortalamaları ($4,94 \pm 1,053$), 71-80 kilo kategorisindeki sporcuların içsel güdülenme puan ortalamaları ($5,03 \pm 1,165$) olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). 40-50 kilo kategorisindeki sporcuların dışsal güdülenme puan ortalamaları ($4,48 \pm 1,024$), 51-60 kilo kategorisindeki sporcuların dışsal güdülenme puan ortalamaları ($4,66 \pm 0,978$), 61-70 kilo kategorisindeki sporcuların dışsal güdülenme puan ortalamaları ($4,78 \pm 1,135$), 71-80 kilo kategorisindeki sporcuların dışsal güdülenme puan ortalamaları ($4,74 \pm 1,061$) olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). 40-50 kilo kategorisindeki sporcuların güdülenmeme puan ortalamaları ($3,01 \pm 1,447$), 51-60 kilo kategorisindeki sporcuların güdülenmeme puan ortalamaları ($3,24 \pm 1,348$), 61-70 kilo kategorisindeki sporcuların güdülenmeme puanları ($3,74 \pm 1,584$), 71-80 kilo kategorisindeki sporcuların güdülenmeme puan ortalamaları ($3,68 \pm 1,591$) olarak tespit edilmiş puanlar arasındaki farkın istatistik olarak anlamlı ($p<0,05$) olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Katılımcıların Milli Sporculuk Durumlarına Göre Güdülenme Puanlarının t Testi İle Karşılaştırması

Alt Boyutlar	Millilik Durumu	Ort.	Ss	df	t	p
İçsel Güdülenme	Milli Sporcu	4,97	1,017	295	0,43	0,66
	Milli Sporcu Olmayan	4,91	1,176			
Dışsal Güdülenme	Milli Sporcu	4,83	1,000	295	1,92	0,05*
	Milli Sporcu Olmayan	4,59	1,059			
Güdülenmeme	Milli Sporcu	3,35	1,540	295	0,43	0,05*
	Milli Sporcu Olmayan	3,42	1,452			

* $p<0,05$

Tablo 5'teki test sonuçlarına göre; sporcuların içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyut puanları arasında manidar farkların olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde t-testi uygulandı. Test sonuçları sporcuların milli sporculuk durumuna göre İçse güdülenme puanları arasındaki farkın manidar olmadığını ($t_{295}; 0,43; p>0,05$) göstermiştir. Dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyut puanları arasındaki farkın ise anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t_{295}; 1,92; 0,43 p<0,05$). Milli sporcuların içsel güdülenme puan ortalamaları ($4,97 \pm 1,017$), milli sporcu olmayanların puan ortalamaları ($4,91 \pm 1,176$) olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği görülmüştür ($p>0,05$). Milli sporcuların dışsal güdülenme puan ortalamaları ($4,83 \pm 1,00$), milli sporcu olmayanların puan ortalamaları ($4,59 \pm 1,059$) olarak tespit edilmiş puanlar arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı ($p<0,05$) olduğu görülmüştür. Milli sporcuların güdülenmeme puan ortalamaları ($3,35 \pm 1,540$), milli sporcu olmayanların puan ortalamaları ($3,42 \pm 1,452$) olarak tespit edilmiş puanlar arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı ($p<0,05$) olduğu görülmüştür. Sporcuların içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyut puanları arasında manidar farkların olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde t-testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların Türkiye şampiyonalarında aldıkları madalya durumuna göre İçse güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyut puanları arasındaki farkın manidar olmadığını ($t_{295}; 0,22; p>0,05; t_{295}; 0,82; t_{295}; 0,63; p>0,05$) göstermiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Türkiye Şampiyonalarında Alınan Madalya Durumuna Göre GÜDÜLENME Puanlarının t Testi İle Karşılaştırması

Alt Boyutlar	Madalya Durumu	Ort.	Ss	df	t	p
İçsel GÜDÜLENME	Madalya Sahibi	4,91	1,031	295	0,22	0,82
	Madalya Sahibi Olmayan	4,94	1,168			
Dışsal GÜDÜLENME	Madalya Sahibi	4,75	0,996	295	0,82	0,41
	Madalya Sahibi Olmayan	4,64	1,070			
GÜDÜLENMEME	Madalya Sahibi	3,34	1,620	295	0,47	0,63
	Madalya Sahibi Olmayan	3,43	1,418			

Tablo 6'daki test sonuçlarına göre madalya sahibi sporcuların içsel güdülenme puan ortalamaları ($4,91 \pm 1,031$), madalya sahibi olmayan sporcuların puan ortalamaları ($4,94 \pm 1,169$) olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği görülmüştür ($p>0,05$). Madalya sahibi sporcuların dışsal güdülenme puan ortalamaları ($4,75 \pm 0,996$), madalya sahibi olmayan sporcuların puan ortalamaları ($4,64 \pm 1,070$) olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği görülmüştür ($p>0,05$). Madalya sahibi sporcuların güdülenmeme puan ortalamaları ($3,34 \pm 1,620$), madalya sahibi olmayan sporcuların puan ortalamaları ($3,43 \pm 1,418$) olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklar olsa da bu farkların istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği görülmüştür ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcuların cinsiyet değişkenine göre sporda güdülenme durumlarını incelediğimizde içsel güdülenme ve dışsal güdülenme puanlarının bir farklılaşma yaratmadığı, bunun yanında güdülenmeme puanlarında anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bektas, Sieber, and Stoll (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada, içsel ve dışsal güdülenme düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı, ancak kadın sporcuların güdülenmeme eğilimlerinin erkek sporculara göre daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, cinsiyetin güdülenme türleri üzerindeki etkisini anlamak için önemlidir. Yürütülen diğer bir çalışmada cinsiyetler arasında içsel ve dışsal güdülenme düzeylerinde belirgin bir fark olmadığını, ancak güdülenmeme durumunda kadın sporcuların erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur (Kavussanu and Hodge, 2019). Kadın ve erkek sporcuların psikolojik olarak sporla ilgili deneyimleri ve algıları farklı olabilir. Örneğin, kadınlar başarı ya da başarısızlık karşısında farklı duygusal tepkiler verebilirler, bu da güdülenme düzeylerini etkileyebilir. Kadın sporcuların spor ortamında yaşadıkları stres, performans kaygısı ya da cinsiyet ayrımcılığı gibi faktörlerin güdülenmeme hissini arttırdığı düşünülmektedir.

Sporcuların yarıştıkları kategoriye değişkenine göre sporda içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarının bir farklılaşma yaratmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Vallerand ve O'Connor'ın araştırması, farklı yaş gruplarındaki sporcuların motivasyon profillerini değerlendirmiştir. Çalışmada, sporcuların yarıştıkları kategoriye göre içsel ve dışsal güdülenme ile güdülenmeme puanlarının benzer olduğu ve bu değişkenlerin yaş gruplarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Vallerand & O'Connor, 2019). Diğer bir çalışmada çeşitli yaş kategorilerindeki sporcuların motivasyonel özellikleri incelenmiştir. Araştırma gençler ve büyükler kategorilerindeki sporcular arasında içsel ve dışsal güdülenme ile güdülenmeme puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor etmiştir (Jowwet & Cockerill, 2018). Yarıştıkları kategoriye bağlı olarak sporcuların motivasyonel hedefleri genellikle benzer olabilmektedir. Genç sporcular ve büyük sporcular, rekabet, başarı ve kişisel gelişim gibi ortak hedeflere sahip olabilirler. Bu ortak hedeflerin, motivasyon düzeylerinde büyük bir farklılaşmaya sebebiyet vermediği düşünülmektedir.

Sporcuların yarıştıkları kilo değişkenine göre sporda güdülenme durumlarını incelediğimizde içsel güdülenme ve dışsal güdülenme puanlarının bir farklılaşma yaratmadığı, bunun yanında güdülenmeme puanlarında anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kiloya bağlı olarak sporcuların motivasyon profillerinin analiz edildiği araştırmada, farklı kilo gruplarındaki sporcular arasında içsel ve dışsal güdülenme düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı, ancak kilolu sporcuların güdülenmeme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Wilson & Hagger, 2018). Bir diğer araştırmada yine çeşitli kilo kategorilerindeki sporcuların motivasyonel özellikleri incelenmiştir. Sonuçlar, sporcuların kilolarına göre içsel ve dışsal güdülenme düzeylerinde belirgin bir farklılık olmadığını, ancak kilo arttıkça güdülenmeme puanlarının arttığını göstermiştir (Carvalho & De Jong, 2020). Yüksek kilolu sporcuların, ek kilo nedeniyle daha fazla fiziksel rahatsızlık yaşayabileceği ve bu durumun spor yapma motivasyonlarını olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir.

Sporcuların milli sporcu olma durumu değişkenine göre sporda güdülenme durumlarını incelediğimizde içsel güdülenme puanlarında bir farklılaşma olmadığı, bunun yanında dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Milli sporcu ve amatör sporcular arasındaki motivasyonel farklılıkların araştırıldığı çalışmada, milli sporcuların içsel güdülenme düzeylerinin amatör sporculardan belirgin bir farklılık göstermediğini, ancak dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarının milli sporcularda anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur (Nix & Vallerand, 2020). Milli sporcuların güdülenme durumlarının incelendiği bir diğer çalışmada milli sporcuların içsel güdülenme puanlarının amatör sporcularla benzer olduğunu, ancak dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarının milli sporcularda daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur (Gledhill & Harwood, 2016). Milli sporcuların genellikle daha yüksek başarı hedefleri vardır. Bu, dışsal güdülenmenin artmasına neden olabilir. Ayrıca, başarısızlık ve düşük performans gibi kaygı durumları, sporcularda güdülenmeme duygularını artırabilir diye düşünülmektedir.

Sporcuların madalya kazanma durumu değişkenine göre sporda içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarının bir farklılaşma yaratmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sporcuların madalya kazanma durumlarına göre güdülenme durumlarının incelendiği çalışmada içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanları arasında anlamlı farkların olmadığı görülmüştür (Miller & DeWitt, 2016). Madalya kazanma durumlarının sporcuların motivasyon durumları üzerindeki etkilerinin incelendiği diğer bir çalışmada içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarının madalya kazanma durumlarından bağımsız olarak değerlendirilebileceğini ve madalya durumlarının bu motivasyonel faktörler üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuştur (Sage & Wood, 2018).

Sonuç olarak bu çalışmada, sporcuların çeşitli özelliklerine göre sporda güdülenme düzeylerinin nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Bulgular, sporcuların cinsiyet, yaş, yarıştıkları kilo kategorisi, milli sporcu olma durumu ve madalya kazanma durumları gibi değişkenlere göre güdülenme düzeylerinde bazı önemli farklılıkların bulunduğunu ortaya koymuştur.

İçsel güdülenme açısından, pek çok değişkenin (cinsiyet, yaş, kilo, milli sporcu olma durumu ve madalya kazanma durumu) önemli bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Bu bulgu, sporcuların spora karşı duydukları içsel motivasyonun, kişisel tatmin, beceri gelişimi ve sporun kendisinden alınan haz gibi unsurlar tarafından şekillendiğini ve bu temel motivasyonun demografik veya performans göstergelerinden büyük ölçüde bağımsız olduğunu göstermektedir. Literatürde, bu sonucun desteklendiği çalışmalar, sporcuların başarı düzeyleri ne olursa olsun, içsel güdülenme düzeylerinin sabit kaldığını belirtmektedir.

Dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarında ise bazı önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Milli sporcularda, dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarının daha belirgin olması, bu sporcuların ödül, tanınma ve medya baskısı gibi dışsal faktörlerle daha fazla motive olduklarını ve bu faktörlerin zaman zaman güdülenmeme hissini artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, kiloya ve madalya kazanma durumuna bağlı olarak dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinde farklılıkların bulunması, dışsal motivasyon kaynaklarının ve psikolojik baskının sporcuların motivasyonel profilleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırma, sporcuların güdülenme düzeylerinin sadece bireysel ve demografik faktörlere değil, aynı zamanda sporun kendisinden alınan içsel tatmine, sosyal ve performans beklentilerine, fiziksel zorluklara ve kariyer basamaklarına da bağlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sporcuların motivasyonlarını daha iyi anlamak ve onlara uygun destek ve stratejiler geliştirmek için önemli görülmektedir.

Öneriler:

- ✓ Sporcularda güdülenmeyi etkileyen demografik ve sporcu branşına özgü faktörleri daha geniş kapsamlı incelemek, gelecek araştırmalar için olumlu referans kaynağı oluşturabilir.
- ✓ Özellikle performans odaklı sporculara özgü yapılan çalışmaları, uzun vadede takip etmek bu bağlamda boylamsal çalışmalarla süreci izlemek, daha güvenilir sonuçlar verme noktasında literatüre katkı sağlayabilir.
- ✓ Çalışma, uluslararası sporcularında içerisinde olduğu bir örneklem grubunda gerçekleştirilirse genellenebilir olma özelliği bakımından etkili sonuçlar ortaya çıkarabilir.
- ✓ Spor bilimlerinde psikoloji üzerine yapılan bu tarz araştırmalar mevcut alana özgü uzmanlaşmış bilim insanlarının desteği ve tecrübesi ile birleştirilirse daha efektif sonuçların sağlanmasına imkân verebilir.

KAYNAKLAR

- Arslan, Y., & Karabulut, E. O. (2020). *The impact of motivation on athletic performance: A study on Turkish athletes. Journal of Sport Sciences*, 12(3), 45-58.
- Bektas, F., Sieber, S., & Stoll, J. (2018). Motivation and its impact on performance in sustainable agricultural practices. *Journal of Agricultural Education and Extension*, 24(4), 341-356. doi:10.1080/1389224X.2018.1483089
- Birinci, M. C., & Avan, S. K. (2022). Öğrencilerde Ders-Boş Zaman Çatışmasının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 149-160.
- Carvalho, H., & De Jong, J. (2020). Weight categories and their influence on motivation and performance in athletes. *Journal of Sports Sciences*, 38(8), 897-906.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivational orientations and sport performance: An application of the achievement goal theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 150-161. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.009>
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>
- Duda, J. L., & Hall, H. K. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 417-443). Wiley.
- Erturan-İlker, G., Aşçı, F. H., & Altıntaş, A. (2018). Age differences in motivation among youth and adult athletes: A comparative study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(2), 345-352.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10th ed.). Pearson.
- Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9(3), 151-158. <https://doi.org/10.1080/17461390902736793>

- Gledhill, A., & Harwood, C. (2016). Examining the motivational profiles of elite athletes: A comparison of professional and amateur sportspeople. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 234-248.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2003). A meta-analysis of the effect of self-determination theory on self-reported exercise behavior. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 174-202. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2003.9671736>
- Jones, M. I. (2002). Motivation in sport and exercise: *A psychological perspective*. Routledge.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2018). Motivational characteristics of athletes across different competitive levels. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 206-223.
- Karasar, N. (2020). Bilimsel Araştırma Yöntemi (35. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavussanu, M., & Hodge, K. (2019). The role of gender in motivation and sport behavior: Examining gender differences in self-determined motivation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 56-64.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (2019). Motivation in sport and exercise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 224-243). Wiley.
- Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeği-SGÖ'nin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- Keegan, R., Harwood, C., & Spray, C. M. (2014). The role of self-determination theory in sport and exercise: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 22-48. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.891071>
- Li, C., Kawabata, M., & Zhang, L. (2020). Intrinsic motivation as a mediator of the relationship between basic psychological needs satisfaction and athlete engagement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 330-345. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1554119>
- Miller, A., & DeWitt, M. (2016). The effects of achievement and motivational climate on athlete motivation: A focus on medal outcomes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 165-178.
- Morales, J. F., Sánchez-Miguel, P. A., & Molinero, O. (2019). *Motivational climate and its impact on athletes' mental health and performance: An integrative approach*. *International Journal of Sport Psychology*, 50(1), 43-57. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2019.50.43>
- Moreno-Murcia, J. A., Borges-Silva, F., & Santos-Rosa, F. J. (2011). Motivation and performance in young athletes: An analysis based on self-determination theory. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 121-134. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0009-1>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nix, R. E., & Vallerand, R. J. (2020). Motivation and performance differences between elite and amateur athletes: A comparison study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(4), 307-319.
- Ntoumanis, N. (2005). Motivational profiles and their relationships with achievement goals, burnout, and dropout in elite youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 395-409. <https://doi.org/10.1080/02640410400021256>
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Human Kinetics.
- Roberts, L., Treasure, D., & Conroy, D. (2020). Understanding motivation in sport: Current trends and future directions. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 106-122. doi:10.1037/spy0000198
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sage, L., & Wood, A. (2018). The impact of competitive success on motivation: A longitudinal study. *International Journal of Sport Psychology*, 49(3), 277-291.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Goal striving, goal attainment, and well-being: Adapting and testing the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 763-782. doi:10.1123/jsep.29.6.763
- Vallerand, R. J., & O'Connor, B. P. (2019). Motivation in competitive sports: Age differences in internal and external motivation. *Motivation and Emotion*, 43(1), 113-125.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Schaufeli, W. B. (2020). Motivation in sports: A self-determination theory perspective. In R. J. Vallerand (Ed.), *Advances in Motivation Science* (pp. 145-175). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.01.002>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). *Human Kinetics*.
- Wilson, R., & Hagger, M. S. (2018). Exploring weight-related differences in motivation among athletes: *A focus on amotivation*. *Motivation and Emotion*, 42(3), 370-382.

- Yazıcı, A. G., & Özdemir, K. (2020). *The Importance of sports education towards social alienation in the process of transition from agricultural society to industrial society* (Theory and research in sport sciences, Editor, Özgür Karataş, 1st ed.). Gece Publishing. Ankara.
- Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.