



Research article

Comparison of Belongingness and Motivation Levels in Team and Individual Athletes

Yağmur ÖZEL¹, K. Alparslan ERMAN²

¹Independent Researcher, Türkiye

²Akdeniz University, Sport Science Facultyb, Antalya

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 04 November 2025

Received in revised form: 10 November 2025

Accepted: 24 December 2025

Available online: 31 December 2025

Keywords

Belonging,
Individual Athletes,
Motivation in Sports,
Sport Psychology,
Team Athletes

ABSTRACT

This study aims to compare the levels of belonging and motivation between individual and team athletes. The sample consisted of 160 athletes aged 18 and older who were actively engaged in either individual (n=84) or team (n=76) sports. Data were collected using the "Belonging Scale" and the "Sport Motivation Scale." Descriptive statistics were used for data analysis, followed by tests of normality. Depending on the distribution of the data, independent samples t-tests or non-parametric Mann–Whitney U tests were applied. The findings revealed that team athletes had significantly higher levels of overall belonging ($p=0.004$) and professional belonging ($p=0.001$) compared to individual athletes. However, no significant difference was found between the two groups in terms of general sport motivation ($p=0.581$). A positive and moderate correlation between the level of belonging and motivation was demonstrated ($r=0.417$, $p<0.001$). While a significant difference was observed only in the "Professional Belonging" subdimension ($p=0.001$), no significant differences were found in other subdimensions across sport types ($p>0.05$). Additionally, increased professional belonging was associated with decreased amotivation, and higher levels of identified and integrated regulation were found to positively influence intrinsic motivation. These findings indicate that supporting athletes' psychological needs—particularly strengthening their sense of belonging—plays a significant role in enhancing intrinsic motivation.

DOI: 10.55376/ijsep.1814017

Araştırma makalesi

Takım ve Bireysel Sporcuların Ait Olma ile Sporda Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması

Yağmur ÖZEL¹, K. Alparslan ERMAN²

¹Bağımsız Araştırmacı, Türkiye

²Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

MAKALE BİLGİSİ

Makale geçmişi:

Gönderim: 4 Kasım 2025

Düzeltilme: 10 Kasım 2025

Kabul: 24 Aralık 2025

Online yayınlama: 31 Aralık 2025

Anahtar kelimeler

Ait Olma,

Bireysel Sporcular,

Takım Sporcuları,

Sporda Motivasyon,

Spor Psikolojisi

ÖZET

Bu araştırma, bireysel ve takım sporcularının aidiyet ve motivasyon düzeylerini karşılaştırarak aralarındaki farkları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmaya 18 yaş ve üzeri, aktif olarak bireysel veya takım sporu yapan 160 sporcu katılmıştır. Katılımcıların 84'ü bireysel, 76'sı ise takım sporuyla ilgilenmektedir. Veri toplama aracı olarak "Ait Olma Ölçeği" ve "Sporda Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Dağılım özelliklerine bağlı olarak bağımsız gruplar için t-testi veya parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bulgulara göre takım sporcularının genel ait olma düzeyleri ($p=0.004$) ve mesleki aidiyet düzeyleri ($p=0.001$), bireysel sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Ancak, sporda genel motivasyon düzeyleri açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0.581$). Ait olma düzeyi ile motivasyon düzeyi arasında ise pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.417$, $p<.001$). Alt boyut düzeyinde yapılan analizlerde yalnızca "Mesleğe Ait Olma" düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunurken ($p=0.001$), diğer tüm alt boyutlarda spor türüne göre anlamlı fark gözlemlenmemiştir ($p>0.05$). Ayrıca, mesleki aidiyet düzeyindeki artış motivasyonsuzluğu azaltmakta; özdeşleşmiş ve bütünleşmiş düzenleme düzeylerinin ise içsel motivasyon üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir. Bu bulgular, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesinin, özellikle ait olma duygusunun güçlendirilmesinin, içsel motivasyonu artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Giriş

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını destekleyen, aynı zamanda sosyal yaşamı üzerinde önemli etkileri olan çok boyutlu bir olgu olarak kabul edilmektedir (Yetim, 2000). Bireylerin fiziksel kapasitelerini geliştirmenin ötesinde, ruhsal ve toplumsal açıdan da çok yönlü faydalar sunan spor, yaşam kalitesini artıran önemli bir etkinlik alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, spor yapan bireylerin hedeflerine ulaşmalarında belirleyici rol oynayan en temel faktörlerden biri motivasyondur (Şahinler ve Ersoy, 2019).

Motivasyon, bireyin performansını sürdürmesini ve geliştirmesini sağlayan temel bir itici güç olarak tanımlanabilir. Literatürde, motivasyonun iki temel kaynağı olduğu belirtilmektedir: içsel motivasyon (intrinsic motivation) ve dışsal motivasyon (extrinsic motivation) (Konter, 1995).

İçsel motivasyon, bireyin herhangi bir dışsal ödül beklentisi olmaksızın, kendini geliştirme, başarılı olma ve yeterlik duygusu yaşama gibi içsel ihtiyaç ve dürtüler doğrultusunda bir etkinliği sürdürmesini ifade eder. İçsel olarak motive olan bireyler, başarıya ulaşmak için kendi kendini yönlendirebilme kapasitesine sahiptir ve tatminlerini içsel doyumla elde ederler (Nicholls, 1992). Öte yandan, dışsal motivasyon; bireyin davranışlarını ödüller, cezalar veya sosyal onay gibi dışsal güçlendiriciler aracılığıyla sürdürmesini ifade eder (Konter, 1995). Literatürde, içsel motivasyonun uzun vadeli başarı açısından dışsal motivasyona kıyasla daha etkili ve sürdürülebilir olduğu vurgulanmaktadır. Çünkü bireyin içsel motivasyonu ne kadar güçlü ise, dışsal etmenlerin etkisi de o ölçüde kalıcı hale gelir (Karageorghis ve Terry, 2015). Aidiyet duygusu bireyin bir gruba ait olma, grup üyeleri tarafından değerli görülme, ortak amaçlar doğrultusunda birliktelik kurma ve bu birlikteliğin getirdiği psikolojik ihtiyaçların karşılanması gibi işlevleri yerine getiren temel bir psikososyal gereksinimdir (Akın ve ark., 2016). Aynı zamanda bu duygu, sosyal izolasyon ve yabancılaşma gibi olumsuz yaşantılara karşı da koruyucu bir etki sağlar (Hagerty ve ark., 1992). İnsanlar doğuştan gelen bir sevmeye ve sevilme, ait olma ve kişiler arası bağ kurma ihtiyacı taşımaktadır. Bireyin sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmesi için, erken yaşlardan itibaren sevgi ve aidiyet deneyimlerinin yaşanması önemlidir (Doğan, 2005).

Spor branşları bireyin psikolojik, sosyal ve bilişsel yönlerini farklı biçimlerde etkileyebilmektedir (Küçük ve Koç, 2005). Takım sporları, bireyin sosyal etkileşim becerilerini, birlikte hareket etme yetisini, iş birliği ve yardımlaşma gibi sosyal becerilerini geliştirmede önemli katkılar sunar. Buna karşılık, bireysel sporlar; kişinin kendini aşma, bağımsız karar verme, irade geliştirme ve özgüven kazanma gibi bireysel niteliklerini öne

çıkartır (Salar ve ark., 2012). Bu farklı özellikler doğrultusunda, takım ve bireysel sporcular arasında bazı psikolojik farklılıkların bulunabileceği yönünde görüşler literatürde yer almaktadır. Bu farklılıkların temelinde ise söz konusu spor türlerinin içerdiği motivasyonel, bilişsel ve duygusal süreçlerin birbirinden farklı olması yatmaktadır (Sabiston ve ark., 2016). Bu bağlamda, bireylerin hangi tür spora yöneldiklerinin belirlenmesi, psikolojik değişkenlerin açıklanması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Mevcut literatürde, spor psikolojisi alanında ait olma duygusu ile sporda motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularının ait olma düzeyleri ile sporda motivasyon düzeylerini karşılaştırmak ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu bölümde araştırma modeli, veri toplama araçları ve verilerin analizi ele alınacaktır.

Örneklem Grubu

Çalışmanın örnekleme, amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırmanın amacına uygun özelliklere sahip bireylere ulaşmayı mümkün kılmayı nedeniyle tercih edilmiştir. Bu çalışmada, yalnızca aktif olarak bireysel veya takım sporlarıyla uğraşan ve araştırma değişkenleri açısından ilgili deneyime sahip sporcuların dâhil edilmesi hedeflenmiştir. Buna göre, 18 yaşından büyük ve aktif olarak bireysel veya takım sporlarıyla uğraşan sporcular çalışmaya dâhil edilmiştir. Örneklem 81 kadın ve 79 erkek olmak üzere toplam 160 sporcu oluşturmuştur. Katılımcıların 84'ü bireysel sporlar, 76'sı ise takım sporlarıyla ilgilenmektedir.

Örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G*Power güç analizi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi için, etki büyüklüğü orta düzey ($d = 0.50$), anlamlılık düzeyi $\alpha = 0.05$ ve istatistiksel güç $1-\beta = 0.80$ olarak kabul edilmiştir. G*Power 3.1 yazılımı kullanılarak yapılan analiz sonucunda, her bir grup için en az 64 katılımcının yeterli olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda çalışmaya toplam 160 sporcu dâhil edilmiştir. Mevcut örneklem büyüklüğü dikkate alındığında, çalışmanın istatistiksel gücünün yeterli olduğu söylenebilir ($1-\beta \approx 0.94$).

Verilerin toplanmasında çevrim içi anket yöntemi kullanılmış ve ölçekler Google Forms aracılığıyla katılımcılara uygulanmıştır. Bu araştırma, Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylanmıştır. Tüm katılımcılardan gönüllü onam alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, Ait Olma Ölçeği ile Sporda Motivasyon Ölçeği kullanılmış, ilgili ölçeklerin yazarlarından gerekli izinler alınmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla ise araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

Ait Olma Ölçeği, Ersanlı ve Koçyiğit (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, “Arkadaş Grubuna Ait Olma”, “Aileye Ait Olma” ve “Meslek Grubuna Ait Olma” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve toplam 22 madde içermektedir. Ölçekte yer alan 2., 14., 21. ve 22. maddeler ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Maddeler, “Hiç Katılmıyorum (1)” ile “Tamamen Katılıyorum (5)” arasında derecelendirilen 5’li Likert tipi bir yapıdadır. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında, toplam ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.90 olarak rapor edilmiştir.

Sporda Motivasyon Ölçeği, Mallet ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş; Türkçeye uyarlama ve geçerlilik-güvenirlik çalışmaları ise Demir (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının 0.76 ile 0.91 arasında değiştiği ve ölçeğin yeterli güvenirliğe sahip olduğu raporlanmıştır. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek; “Motivasyonsuzluk”, “Özdeşleşmiş Düzenleme”, “Dışsal Düzenleme”, “Bütünleşmiş Düzenleme”, “İçe Yansıtılmış Düzenleme” ve “İçsel Motivasyon” olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçek içerisinde ters puanlama gerektiren madde bulunmamaktadır. Tüm ifadeler, “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ile “Tamamen Katılıyorum (5)” aralığında derecelendirilen 5’li Likert tipi ölçek ile değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle betimsel istatistikler kullanılmıştır. Bu kapsamda, değişkenlere ilişkin frekans dağılımları, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Nicel verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov normallik varsayımı testi ile incelenmiştir. Normallik varsayımının sağlandığı durumlarda bağımsız örneklem t-testi, normallik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ise non-parametrik karşılığı olan Mann-Whitney U testi kullanılarak grup karşılaştırmaları yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla, verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Normallik testlerine ve ölçeklere ilişkin güvenirlik katsayıları (Cronbach Alpha) bulgular bölümünde raporlanmıştır.

Bulgular

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular bu bölümde yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların özellikleri

	Bireysel Spor Yapanlar (n=84)	Takım Sporu Yapanlar (n=76)	Toplam (n=160)
Yaş (Yıl)	24.19 ± 8.61	21.32 ± 4.74	22.82 ± 7.17
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	22.50 ± 3.49	22.32 ± 3.34	22.41 ± 3.41
Spor Yaşı	10.28 ± 8.11	7.81 ± 4.70	9.13 ± 6.83
Lisanslı Sporcu	74 (88,1%)	73 (96,1%)	147 (91,9%)
Lisanssız Sporcu	10 (11,9%)	3 (3,9%)	13 (8,1%)

Not. Sürekli değişkenler ortalama ± standart sapma (SS), kategorik değişkenler frekans (n) ve yüzde (%) olarak verilmiştir.

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Buna göre, bireysel sporcuların yaş ortalaması 24.19 ± 8.61 , takım sporcularının yaş ortalaması ise 21.32 ± 4.74 yıl olarak hesaplanmıştır. Spor yaşı ortalaması bireysel sporcularda 10.28 ± 8.11 , takım sporcularında 7.81 ± 4.70 yıl olarak bulunmuştur. Beden kitle indeksi ortalamaları bireysel sporcular için 22.50 ± 3.49 , takım sporcuları için 22.32 ± 3.34 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, bireysel sporcuların %88,1’inin, takım sporcularının ise %96,1’inin lisanslı sporcu olduğu görülmektedir.

Bireysel ve takım sporcularının sporda motivasyon ve ait olma düzeylerine ilişkin alt boyut puanları arasındaki farklar, verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Mann–Whitney U testi kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 2. Bireysel ve Takım Sporcularının Ait Olma ve Sporda Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırması

	Spor Türü	AO	SS	z değeri	p değeri
Ait Olma Düzeyi	Bireysel	86.34	11.67	2.865	0.005**
	Takım	92.23	12.90		
Sporda Motivasyon Düzeyi	Bireysel	90.51	11.63	-1.238	0.216
	Takım	91.94	11.88		

Not. AO: Aritmetik ortalama; SS: Standart sapma; z: kullanılan istatistiksel testin değerini (bağımsız örneklemli t-testi veya Mann–Whitney U testi) göstermektedir; p: anlamlılık düzeyi. $p < .05^*$, $p < .01^{**}$.

Takım sporcularının ait olma düzeyi, bireysel sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Buna karşılık, sporda motivasyon düzeyi puanları açısından bireysel ve takım sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 2). Elde edilen bulgulara göre, ait olma düzeyi ile motivasyon düzeyi arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.417$, $p<.001$). Bu bulgu, ait olma duygusu ile motivasyon düzeylerinin birlikte değişim gösterdiğine işaret etmektedir.

Bireysel ve takım sporcularının sporda motivasyon ve ait olma düzeylerine ilişkin alt boyut puanları arasındaki farklar, verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Mann–Whitney U testi kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 3. Bireysel ve Takım Sporcularında Sporda Motivasyon ve Ait Olma Düzeyleri Ölçeklerinin Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Spor Türü	AO	SS	z	p
Sporda Motivasyon Ölçeği	Motivasyonsuzluk	Bireysel	9.50	3.66	-0.945	0.344
		Takım	8.66	3.04		
	Özdeşleşmiş Düzenleme	Bireysel	16.29	2.41	-1.433	0.152
		Takım	16.82	2.50		
	Dışsal Düzenleme	Bireysel	14.34	3.21	-0.915	0.360
		Takım	14.92	3.41		
	Bütünleşmiş Düzenleme	Bireysel	16.81	2.78	-1.667	0.096
		Takım	17.46	2.68		
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	Bireysel	16.43	3.13	-1.139	0.255
		Takım	17.05	2.65		
	İçsel Motivasyon	Bireysel	16.36	2.70	-0.168	0.867
		Takım	16.16	2.84		
Ait Olma Ölçeği	Arkadaş Grubuna Ait Olma	Bireysel	27.13	5.13	-1.570	0.116
		Takım	28.11	6.04		
	Aileye Ait Olma	Bireysel	23.96	5.14	-1.692	0.091
		Takım	25.28	4.50		
	Mesleğe Ait Olma	Bireysel	34.93	6.64	-3.674	<0.001**
		Takım	38.38	6.32		

Not. AO: Aritmetik ortalama; SS: Standart sapma; z: Mann–Whitney U test istatistiği; p: anlamlılık düzeyi. $p<.05^*$, $p<.01^{**}$.

Alt boyut düzeyinde yapılan analizlerde, Sporda Motivasyon Ölçeği'ne ait Motivasyonsuzluk, Özdeşleşmiş Düzenleme, Dışsal Düzenleme, Bütünleşmiş Düzenleme, İçe Yansıtılmış Düzenleme ve İçsel Motivasyon alt boyutları açısından bireysel ve takım sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Benzer şekilde, Ait Olma Ölçeği'nin

Arkadaş Grubuna Ait Olma ve Aileye Ait Olma alt boyutlarında da gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>.05$). Takım sporcularının mesleğe ait olma alt boyutu puan ortalaması (AO=38.38, SS=6.32), bireysel sporcuların puan ortalamasına (AO=34.93, SS=6.64) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 3). Bu bulgu, takım sporcularının mesleğe ait olma düzeylerinin bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sporda motivasyon ve ait olma ölçeklerinin alt boyutları arasındaki ilişkiler, verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 4. Sporda Motivasyon ve Ait Olma Ölçeklerinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ölçekler	ALT BOYUTLAR (n=160)	İlişkiler							
		Motivasyonsuzluk	Özdeşleşmiş Düzenleme	Dışsal Düzenleme	Bütünleşmiş Düzenleme	İçer Yansıtılmış Düzenleme	İçsel Motivasyon	Arkadaş Grubuna Ait Olma	Aileye Ait Olma
Sporda Motivasyon Ölçeği	Özdeşleşmiş Düzenleme	-0.129							
	Dışsal Düzenleme	-0.210	0.635**						
	Bütünleşmiş Düzenleme	-0.243**	0.750**	0.499**					
	İçer Yansıtılmış Düzenleme	-0.189*	0.724**	0.480**	0.757**				
	İçsel Motivasyon	-0.053	0.622**	0.631**	0.651**	0.604**			
Ait Olma Ölçeği	Arkadaş Grubuna Ait Olma	-0.121	0.320**	0.145	0.334**	0.324**	0.290**		
	Aileye Ait Olma	-0.099	0.367**	0.307**	0.300**	0.342**	0.299**	0.292**	
	Mesleğe Ait Olma	-0.275**	0.400**	0.330**	0.460**	0.423**	0.314**	0.293**	0.329**

Not. r_s: Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı; $p<.05$, $p<.01$ **

Analiz sonuçlarına göre, özdeşleşmiş düzenleme ile içsel motivasyon arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.651$, $p<.01$). Benzer şekilde, içe yansıtılmış düzenleme ile içsel motivasyon arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=0.604$, $p<.01$). Bütünleşmiş düzenleme ile motivasyonsuzluk arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-0.243$, $p<.01$). Ait olma alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, mesleğe ait olma ile içsel motivasyon arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.314$, $p<.01$). Ayrıca, arkadaş grubuna ait olma ile içsel motivasyon ($r=0.290$, $p<.01$) ve mesleğe ait olma ile içe yansıtılmış düzenleme ($r=0.423$, $p<.01$) arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yaş ile

motivasyonsuzluk düzeyi arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-0.275, p<.01$).

Cinsiyet ve lisanslı spor yapma durumu değişkenlerine göre yapılan karşılaştırmalarda, ait olma düzeyi ve sporda motivasyon düzeyi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, bireysel ve takım sporcularının ait olma ve motivasyon düzeylerini karşılaştırarak aralarındaki farkları ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmaya 18 yaş üzeri bireysel veya takım sporcuları katılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyonlar ile ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin karşılaştırmalar ve ilişkiler de analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, takım sporcularının ait olma düzeyleri bireysel sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Buna karşılık, sporda motivasyon düzeyleri açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Temel bulgulardan biri, takım sporcularının ait olma düzeylerinin bireysel sporculardan daha yüksek olmasıdır (Tablo 2). Bu sonuç, takım sporcularının, gruba ve sosyal çevreye daha güçlü bir şekilde bağlandıklarını ve spor ortamında kendilerini daha fazla ait hissettiklerini göstermektedir. Takım yapısının iş birliği ve ortak hedeflere dayalı doğası, aidiyet duygusunun daha güçlü hissedilmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bireysel sporcuların takım sporcularına kıyasla daha düşük aidiyet düzeyi göstermesi, bireysel sporların öne çıkardığı psikolojik özelliklerle ilişkilendirilebilir. Literatürde bireysel sporların; irade gelişimi, kendini aşma, bağımsız karar verme ve özgüven gibi bireysel nitelikleri güçlendirdiği belirtilmektedir (Salar ve ark., 2012). Bu yapı, sporcuların başarı ve sorumluluğu büyük ölçüde kendi performanslarına bağlamalarına ve daha özerk bir benlik algısı geliştirmelerine yol açmaktadır. Bu özerklik ve öz-yeterlik vurgusu, sosyal bağlılık ve grup kimliği ihtiyacının takım sporcularına kıyasla daha zayıf olmasına neden olabilir. Ayrıca bireysel sporlarda sosyal etkileşimin sınırlı olması, sporcuların kendilerini bir grubun parçası olarak görme düzeyini azaltarak aidiyet duygusunun daha düşük olmasına katkı sağlayabilir.

Takım sporlarında bireylerin üstlendikleri rollerin açık ve net olması, takım içi uyumun ve bağlılığın sürdürülmesi açısından kritik bir faktördür. Literatürde rol belirsizliğinin sporcuların tükenmişlik, performans düşüşü ve motivasyon kaybı yaşamasına yol açabildiği, bunun da takım başarısını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Büyükbasmacı ve Erdoğan, 2025). Bu çerçevede, takım içinde görev ve sorumlulukların net olması sporcuların kendilerini daha

güvenli hissetmelerine, takım üyeleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve ait olma duygularının güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Mevcut çalışmada takım sporcularında gözlenen daha yüksek aidiyet düzeyi, takım ortamında rol dağılımının daha belirgin olmasına ve sporcuların bu yapı içinde kendilerini daha fazla bir grubun parçası olarak görmelerine bağlanabilir. Mevcut araştırmanın takım sporcularında daha yüksek bulunan aidiyet düzeyleri, literatürde grup bağlılığının performans, iletişim ve dayanışma üzerinde belirleyici olduğunu gösteren çalışmalarla da paraleldir (Sığırı, 2017). Grup bağlılığının yüksek olduğu ortamlarda sporcuların birbirine duyduğu güven, saygı ve iş birliği davranışlarının arttığı; ortak hedeflere ulaşma konusunda daha koordineli ve özverili hareket ettikleri belirtilmektedir (Moralı ve Doğan, 1997). Bu durum, mevcut çalışmada takım sporcularının neden daha yüksek mesleki aidiyet gösterdiğini açıklayan önemli bir unsur olabilir. Aidiyetin güçlü olması, sporcuların performansına, motivasyonuna ve takım içi dayanışmasına doğrudan katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla, spor ortamında sağlıklı ilişkilerin teşvik edilmesi, değerlerin paylaşılması ve ortak amaçların benimsenmesi hem bağlılık hem de içsel motivasyonun güçlenmesinde kritik bir rol oynayabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, bireysel ve takım sporcularının motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 2). Bu bulgu, her iki gruptaki sporcuların motivasyon düzeylerinin birbirine oldukça yakın olduğunu göstermektedir. Spor branşı ne olursa olsun, bireylerin spora yönelmesinde ve sporda kalıcılığında etkili olan içsel ve dışsal faktörlerin çeşitliliği dikkate alındığında, bu sonuç beklenen bir durumdur. Bu bağlamda, sporcuların bireysel ya da takım sporcusu olmalarının motivasyon düzeylerini tek başına belirlemediği söylenebilir. Nitekim Özaslan (2019) ve Koç (2021) tarafından yapılan çalışmalar da motivasyonun; psikolojik özellikler, yaş, cinsiyet ve branş gibi çok sayıda değişkene göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, motivasyonun tek bir faktöre indirgenemeyecek kadar çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla, mevcut çalışmada bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, motivasyonun yalnızca spor türüne bağlı olarak şekillenmediğini; kişisel, çevresel ve psikolojik birçok değişkenin birlikte etkileşimiyle ortaya çıktığını göstermektedir. Katılımcıların spor yapma deneyimleri, antrenman alışkanlıkları ve psikolojik ihtiyaç doyumları benzer özellikler göstermiş olabilir. Bu durum, bireysel ve takım sporcularının spora yönelme gerekçeleri ile içsel–dışsal motivasyon kaynaklarının birbirine yakın olmasına yol açmış olabilir. Dolayısıyla motivasyon farkının ortaya çıkmaması, her iki grubun da benzer düzeyde motivasyonel ihtiyaçları karşıyor olmasıyla ilişkili olabilir. Bu bulgu, motivasyonun

spor türünden ziyade bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, kişisel hedefleri ve spora yükledikleri anlam gibi daha derin süreçlerle şekillendiğini göstermiş olabilir.

Motivasyonun çok boyutlu bir yapıya sahip olması, spor türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmamasını açıklayan bir diğer önemli unsurdur. Literatürde motivasyon, performansın sürdürülmesini ve geliştirilmesini sağlayan temel bir itici güç olarak tanımlanmakta ve içsel-dışsal motivasyon olmak üzere iki ana kaynağa ayrıldığı belirtilmektedir (Konter, 1995). Bunun yanı sıra motivasyonsuzluk, dışsal düzenleme, özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon gibi birden çok alt boyutun bulunması, motivasyonun tek bir faktörle açıklanamayacak kadar kapsamlı bir psikolojik süreç olduğunu göstermektedir (Demir, 2022). Bu nedenle, bireysel ve takım sporcularının motivasyon düzeylerinde fark görülmemesi, sporcuların kişisel hedefleri, psikolojik ihtiyaç doyumları, spor yapma nedenleri ve performansa yükledikleri anlam gibi bireye özgü değişkenlerin spor türünden daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Alt boyut düzeyinde yapılan analizler, motivasyon ve ait olma değişkenlerinin bazı boyutlarının spor türüne göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu çalışmada motivasyona ilişkin alt boyutlar olan motivasyonsuzluk, dışsal düzenleme, özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon düzeylerinde de bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde arkadaş grubuna ve aileye ait olma düzeyleri de spor türüne göre farklılaşmamıştır. Bu sonuç hem motivasyonun hem de ait olma duygusunun bazı yönlerinin spor türünden ziyade bireyin kişisel deneyimleri, psikolojik ihtiyaç doyumları ve içinde bulunduğu sosyal çevre tarafından şekillendiğini göstermektedir. Bulgular, motivasyon ve aidiyetin bireysel farklılıklar ve sosyal bağlamla yakından ilişkili olduğunu destekler niteliktedir (Demir, 2022; Ersanlı ve Koçyiğit, 2013).

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, ait olma düzeyi ile motivasyon arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu çalışmada ait olma düzeyi ile motivasyon arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunması, Öz-Belirleme Kuramı'nın (Ryan ve Deci, 2000) temel psikolojik ihtiyaçlar çerçevesiyle tutarlıdır. Kurama göre aidiyet, bireyin sosyal bağlar kurma, kabul görme ve bir gruba ait hissetme ihtiyacıdır ve bu ihtiyacın karşılanması içsel motivasyonu doğrudan desteklemektedir. Nitekim Kocayörük (2012) de aidiyet duygusunun, bireylerin kendilerini daha özerk ve yeterli hissetmelerine imkân sağlayarak motivasyonel süreçleri güçlendirdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada gözlenen ilişkinin, sporcuların sosyal bağlantılarının ve grup içindeki yerlerini anlamlandırmalarının motivasyonlarını artırmasıyla açıklanabileceği söylenebilir.

Elde edilen sonuçlar, içsel motivasyonun özellikle ait olma duygusu ve düzenleme biçimleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle mesleki aidiyet duygusunun artmasıyla birlikte bireylerin motivasyonsuzluk düzeylerinde anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir (Tablo 4.). Bu durum, mesleki bağlanmanın, bireylerin bir amaç doğrultusunda hareket etmelerini kolaylaştırdığını ve bu sayede içsel motivasyonlarının güçlendiğini söylenebilir. Başka bir deyişle, bireyler kendilerini bir mesleğin ya da grubun parçası olarak hissettikçe, bu ait olma duygusu onların görevlerine daha anlamlı bir şekilde bağlanmalarını ve daha yüksek düzeyde içsel motivasyon geliştirmelerini desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, özdeşleşmiş ve bütünleşmiş düzenleme düzeylerindeki artışın içsel motivasyon üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmasıdır (Tablo 4). Bu sonuç, bireylerin hedeflerini ve değerlerini içselleştirdikçe, dışsal güdülerden ziyade kişisel anlam ve tatmin duygusuyla hareket ettiklerini göstermektedir. Özellikle bütünleşmiş düzenlemenin, bireyin değerleriyle tam uyumlu bir şekilde ortaya çıkması, motivasyonun sürekliliği ve derinliği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bulgular, öz-belirleme kuramı ile de örtüşmektedir. Kurama göre bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olan aidiyet duygusunun karşılanması, bireyin daha özerk ve içsel olarak motive olmasını desteklemektedir (Ryan ve Deci, 2000). Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçları, mesleki aidiyet ve içselleştirilmiş düzenleme biçimlerinin, içsel motivasyonu artıran temel bileşenler olduğunu göstermekte ve bu alandaki önceki literatürü destekler niteliktedir (Kocayörük, 2012).

Özellikle eğitim, spor ve iş yaşamı gibi farklı bağlamlarda bireylerin motivasyonlarını sürdürdürebilmeleri için aidiyet duygularının ve değerlerle uyumlu hedeflerinin desteklenmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, kurumların ve liderlerin bireylerin kendilerini bir grubun değerli bir parçası olarak hissetmelerini sağlamalarının, uzun vadede daha yüksek performans ve tatmin düzeyiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Nitekim, iş motivasyonu ile örgütsel aidiyetin birbiriyle bütünleşik kavramlar olduğunu ve bu iki olgunun karşılıklı olarak ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Altunkaya, 2019). Bu bulgular, çalışmamızda elde edilen aidiyet ve motivasyon arasındaki pozitif ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu durum, takım sporlarının doğası gereği sunduğu sosyal etkileşim, iş birliği ve ortak hedefler gibi unsurların, bireylerin spor ortamında kendilerini bir gruba ait hissetmelerine katkı sağladığını göstermektedir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar, spor psikolojisinde önemli bir yere sahip olan ‘takım dinamiği’, ‘sosyal aidiyet’ ve ‘grup bağlılığı’ gibi kavramlarla örtüşmektedir (Unutmaz ve ark., 2014).

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise sporcuların mesleki ait olma düzeyleri ile motivasyon düzeyleri arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunun saptanmasıdır ($r=0.417$, $p<0.001$). Bu sonuç, sporcuların mesleğe veya takıma olan aidiyet duygularının güçlenmesiyle içsel motivasyonlarının da yükseldiğini göstermektedir. İlişkiye dair yapılan ek analizler, mesleki aidiyetin artmasının motivasyonsuzluk düzeyini düşürdüğünü; aynı zamanda, özdeşleşmiş ve bütünleşmiş düzenleme düzeylerindeki artışın içsel motivasyonu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Dikkat çekici bir diğer bulgu ise, takım sporcularının mesleki ait olma düzeylerinin bireysel sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olmasıdır. Takım sporlarının yapısı, iş birliği, ortak hedef doğrultusunda çalışma ve sürekli sosyal etkileşim gerektirdiğinden, sporcuların mesleki kimliklerini daha güçlü benimsemelerine ve takım ortamının sunduğu sosyal destek ile birlikte başarıya deneyiminin mesleğe ait olma duygusunu pekiştirdiği düşünülmektedir. Genel olarak, bu bulgular, sporcuların sadece fiziksel değil, psikolojik açıdan da desteklendiği ortamların onların performanslarını ve spora olan bağlılıklarını artırabileceği tezini desteklemektedir (Moralı ve Doğan, 1997).

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma Egzersiz ve Spor Psikolojisi literatürüne önemli katkılar sunmakla birlikte bazı sınırlılıklara sahiptir. İlk olarak çalışma kesitsel bir desenle yürütüldüğünden, ait olma duygusu ve motivasyon arasında tespit edilen ilişkilerin nedenselliğine yönelik kesin sonuçlar elde etmek mümkün değildir. Kesitsel araştırmalarda verilerin tek bir zaman noktasında toplanması ve değişkenler arasındaki ilişkinin zaman içindeki yönünü veya hangi değişkenin önce geldiğini belirlemeye imkân tanımamasıdır. Dolayısıyla elde edilen ilişkiler nedensel değil, yalnızca eşzamanlı bir ilişki olarak değerlendirilmelidir. İkinci olarak, çalışma 18 yaş ve üzeri 160 sporcu ile sınırlıdır ve katılımcıların büyük çoğunluğu lisanslı sporculardan oluşmaktadır. Bu durum, bulguların amatör veya rekreasyonel spor yapan bireylere genellenmesini kısıtlayabilir. Ayrıca örneklemin farklı takım ve bireysel spor branşlarını içermesi, branşa yönelik psikolojik dinamiklerin sonuçlara etkisinin tam olarak ayrıştırılamamasına neden olabilir.

Bu sınırlılıklar doğrultusunda gelecekte yapılacak çalışmalar için çeşitli öneriler sunulabilir. Öncelikle, ait olma ve motivasyon düzeylerinin zaman içindeki değişimini inceleyen boylamsal araştırmalar yürütülmesi, psikolojik süreçlerin yönünü ve zaman içindeki etkilerini daha net biçimde ortaya koyabilir. Nitel araştırmaların kullanılması da özellikle takım sporcularında mesleki aidiyetin neden daha güçlü olduğu ya da bireysel sporcuların aidiyet duygusunu nasıl

deneyimlediği gibi konularda derinlemesine içgörüler sağlayabilir. Görüşme ve gözlem gibi yöntemler, nicel verilerle tespit edilemeyen bağlamsal süreçleri görünür kılacaktır. Ayrıca gelecekteki çalışmalarda sporcular spor yaşı, rekabet seviyesi, antrenman yoğunluğu ve cinsiyet gibi değişkenlere göre alt gruplara ayrılarak daha detaylı karşılaştırmalar yapılması önerilmektedir. Bu çalışma genel motivasyon düzeyinde fark bulmamış olsa da belirli alt gruplarda farklılıklar ortaya çıkabilir. Uygulamaya yönelik olarak ise, özellikle bireysel sporcuların aidiyet duygusunu güçlendirecek mentorluk, ortak kamp programları ve sosyal etkileşim uygulamalarının geliştirilmesi; takım sporlarında ise rol belirsizliğini azaltan net görev tanımları ve yapılandırılmış iletişim süreçlerinin kullanılması önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma sporcuların ait olma düzeyleri ile motivasyon süreçleri arasındaki ilişkiye dair bulgular sunmaktadır. Takım sporcularının daha yüksek aidiyet düzeyi göstermesi ve mesleki aidiyetin motivasyonsuzluğu azaltması, spor ortamında sosyal bağların ve aidiyet hissinin ne kadar belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, antrenörlerin, spor psikologlarının ve sporcuların aidiyet duygusunu ve içsel motivasyonunu besleyecek sosyal ortamlar oluşturması büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Özellikle takım ruhunu destekleyen, değerlerle uyumlu hedefler sunan ve bireylerin kendilerini anlamlı bir yapının parçası olarak hissetmelerini sağlayan uygulamalar hem bireysel gelişim hem de takım performansı açısından sürdürülebilir kazanımlar sağlayabilir. Bu tür psikolojik destekleyici ortamlar, sporcuların uzun vadeli bağlılık, başarı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırma potansiyeline sahiptir.

Kaynakça

- Akın, A., Raba, S., Rada, S., Yılmaz, S., & Rada, M. (2016). Genel Aidiyet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 271–277. DOI:[10.16989/TIDSAD.161](https://doi.org/10.16989/TIDSAD.161)
- Altunkaya, G. (2019). *Motivasyon ve örgütsel aidiyet ilişkisi: Batman Üniversitesinde bir araştırma (Yüksek lisans tezi)*. Batman Üniversitesi. YÖK Tez Merkezi.
- Büyükbasmacı, Y. E., & Erdoğan, M. (2025). Sporcularda rol belirsizliğinin tükenmişlik düzeyine etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 14(1), 358-370. <https://doi.org/10.33206/mjss.1445558>
- Demir, Y. (2022). Sporda motivasyon ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 11–21.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Nobel Kitabevi.

- Ersanlı, E., & Koçyiğit, S. (2013). Ait olma ölçeği geliştirme çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 117–123.
- Hagerty, B. M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., & Collier, P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6(3), 172–177.
- Karageorghis, C., & Terry, P. C. (2015). *Inside sport psychology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Kocayörük, E. (2012). Öz-belirleme kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 26–40.
- Koç, İ. (2021). *Bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılığın umutsuzluk ve başarı motivasyonu bakımından etkilerinin belirlenmesi* (Doktora tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. Saray Tıp Kitabevi.
- Küçük, V., & Koç, H. (2015). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(10).
- Mallet, C. J., Kawabata, M., Newcombe, P. A., Otero-Forero, A., & Jackson, S. A. (2007). Sport motivation scale–6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600–614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>
- Moralı, S., & Doğan, B. (1997). Bireysel ve takım sporlarında takım birlikteliği düzeylerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 7-17.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and the expression of achievement motivation. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 31–56). Human Kinetics.
- Özaslan, B. R. (2019). *Takım ve ferdi sporcuların güdülenme düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Bélanger, M., Brunet, J., O’Loughlin, E., & O’Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105–110.

- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15–18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(4), 123–135.
- Sığrı, Ü. (2017). Gruplarda bağlılık ve performans ilişkisi üzerine nitel bir çalışma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (16), 481–490. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.321651>
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(3), 168–177.
- Unutmaz, V., Kiremitçi, O., & Gençer, R. T. (2011). Takım Birlikteliği Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 23-30.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü (Social aspects of sport). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63–72.