

Geliş Tarihi (Received): 22.02.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 31.05.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 177-187
DOI: 10.33689/spormetre.531348

KOŞUCULARIN ULTRA-MARATON ETKİNLİKLERİNE KATILMALARINDAKİ MOTİVASYONEL BOYUTLAR VE BU BOYUTLARIN ONLARIN YAŞAM DOYUMLARI VE BAŞARI ALGILARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI*

Arif ÇETİN¹, Cemal ÖZMAN²

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi

²Nişantaşı Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı

Öz: Çalışmanın amacı koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarının üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 2018 yılındaki Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton etkinlikleri arasından rastgele seçilen %31,1 erkek (n: 96) ve %68,9 kadın (n: 213) koşucular oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyum Ölçeği”, Bilgin ve Kaynak (2008) tarafından geliştirilen “Başarı Algısı Ölçeği” ve Çalışkan (2018) tarafından geliştirilen “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler, korelasyon analizi, Kruskall Wallis ve Mann Whitney U Test ile test edilmiştir. Sonuçlara göre ultra-maraton koşucularının motivasyonunun hem başarı algısı hem de yaşam doyumu arasında anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Analiz sonuçlarında, “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” (UMMO) alt boyutlarının cinsiyet, medeni durum, yaş ve gelir düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, ultra-maraton koşucularının motivasyon boyutlarının yaşam doyumları ve başarı algıları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur. Sonuçlar ayrıca, koşucuların motivasyon alt boyutlarından öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırma ile erkek katılımcılar arasında; tanınırlık ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile bekâr katılımcılar arasında; başkaları ile rekabet alt boyutlarıyla yaşlı katılımcılar arasında; ait olma sosyalleşme ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile gelir düzeyi yüksek katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Ultra Maraton, Motivasyon Faktörleri, Yaşam Doyumları, Başarı Algısı

RUNNERS’ MOTIVATIONAL DIMENSIONS FOR PARTICIPATION IN THE ULTRA-MARATHON EVENTS AND THE COMPARISON OF THESE FACTORS WITH THEIR LIFE SATISFACTION AND SUCCESS PERCEPTIONS

Abstract: The aim of this study is to examine runners’ motivation factors to participate in the ultra-marathon events and the comparison of these factors with their life satisfaction and success perceptions. The sample of the study were 31.1 % male (n: 96) and 68.9 % female (n: 213) participants who are randomly selected from Efes, Frig, Sapanca and BodRun Ultra Marathon Events in 2018. In the research, “Life Satisfaction Scale” which is improved by Diener; “Achievement Perception Scale” which is improved by Bilgin and Kaynak, and “The Motivational Factor Scale for Participating Ultra Marathon” which is improved by Caliskan (2018) are used as data collection tool in the research. The relations between variables are tested with correlation analysis Kruskall Wallis and Mann Whitney U Test. The results show that the motivation of the ultra-marathon runners was a significant and moderate relationship between both achievement perception and life satisfaction. In the results of the analysis, a positive and significant relationship was found between gender, marital status, age and income level of UMMO sub-dimensions. In conclusion, the motivation dimensions of the runners participating in the ultra-marathon have a positive and significant effect on life satisfaction and success perceptions. The results also show that there has a significant relationship between the sub-dimensions of the self-esteem, psychological coping and life meaningfulness with male participants; recognition and competition others with single; competition others with older participants; belonging / socialization and competitive others with high income participants.

Key Words: Ultra Marathon, Motivation Factors, Life Satisfaction, Success Perception

*Bu çalışmanın özeti 20-21 Nisan 2019 tarihlerinde Alanya’da düzenlenen II. Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi’nde özel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Geleneksel rekreasyonel koşu etkinlikleri Dünya’da popüler olmakla birlikte, çok iyi fiziki koşullar ve yoğun zihinsel hazırlık gerektiren ultra maraton etkinlikleri gibi yoğun dayanıklılık gerektiren koşulara artan bir ilgi ve katılım söz konusudur (Hoffman ve ark., 2010; Hughes ve ark., 2003). Nitekim ultra maraton etkinliklerine katılan koşucuların sayısı dünya genelinde binden fazla yarışta yüz binden fazla katılımcıya ulaşmaktadır (Waśkiewicz ve ark., 2018). 2016 yılında dünyada maratona bitiren koşucu sayısı 2011 yılında 138,267 iken bu sayı 2016 yılında 276.535'e yükselmiştir (Hoffman ve Krouse, 2018). Ultra maraton koşusu, klasik Olimpiyat maratonu mesafesi olan 42.195 km'yi geçen koşu etkinliklerini içerir. Bir ultra maraton 50 km'den başlar ve 10 gün sürebilen çok günlük yarışlarda tamamlanır. Yarışlar daha çok yüksek dağlarda özel etkinliklerin yapıldığı parkurlarda, diğerleri ise 2-10 gün süren asfalt yollarda düzenlenir (Knechtle ve ark., 2011; Klapcińska ve ark., 2013).

Ülkemizde de hem maraton ve yol koşuları hem de ultra maraton etkinlikleri son yıllarda oldukça popüler bir hale gelmiştir. Türkiye'nin en büyük yol koşusu etkinliklerinden olan İstanbul Maratonu'na İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul verilerine göre 2018 yılında katılım 42,195m, 15 km ve 10 km kategorilerinde 7630 iken bu sayı 2018 yılında 28286'ya yükselmiştir (www.maraton.istanbul, 2019). Benzer şekilde ülkemizin Efes, Kapadokya, İznik gibi turistik bölgelerinde ultra maraton etkinlikleri gerçekleştirilmektedir. Bu kadar zorlu yarışlara katılımdaki artış göz önüne alındığında, ultra maraton koşucularını hangi faktörlerin motive ettiğini anlamak önemlidir.

Maraton, Ultra maraton gibi dayanıklılık gerektiren koşu etkinliklerinin çeşitli boyutları hem sosyal bilimciler hem de spor hekimleri tarafından birçok araştırmacının ilgisini ve dikkatini çekmiştir (Zach ve ark., 2017).

Ekstrem koşullar ve yorucu çabalar, insan vücudunun fiziksel performans ve zihinsel dayanıklılık için çok yüksek seviyelerde yetenekler kazanmasını sağlar. En son yapılan araştırmalarda koşucular üzerinde enerji jellerinin, diyetin ve su alımının sporcular üzerine etkisi (Martinez ve ark., 2017), koşucuların etkinlik öncesi ve sonrası kalp atım hızı değişkenliği (Rundfeldt ve ark., 2018), koşuculara kardiyak otonom nöropati varlığı (Schütz ve ark., 2017), koşucuların anti-inflamatuvar ilaçların kullanımını ve etkileri (Martínez ve ark., 2017), koşucuların ishal problemi (Subedi, 2017) gibi konular üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Alan yazında ayrıca, sporcuların yarışma sırasındaki tutum ve davranışlarını (Knechtle ve ark., 2013), koşucuların milliyetlerine (Frick, 2011), cinsiyet farklılıklarına (Stoll ve ark., 2000), alışkanlıklarına göre nasıl değiştiğini ve yarışma sırasında ilaç kullanımını analiz eden çalışmalar da bulunmaktadır (Didier ve ark., 2017).

Maraton koşucularının demografik değişkenleri ile motivasyon düzeylerine ilişkin araştırmalar da yapılmıştır. Masters ve Ogles (1995), katılım sayılarında değişiklik gösteren maraton koşucularının motivasyon özelliklerini araştırmıştır. Üçten fazla maratona katılan en deneyimli koşucuların, kişisel başarı veya içsel psikolojik iyileşmeden ziyade sosyal ve rekabetçi pekiştirmelerle motive oldukları bulunurken orta seviye deneyimli koşucuların, ikinci veya üçüncü maratonlarından sonra, öncelikle kişisel performans geliştirme ve psikolojik ödüller ile motive oldukları bulunmuştur. Çaylak maraton koşucuları için ise özgüven, daha deneyimli koşuculardan daha önemli bir motivasyon boyutu olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, çaylaklar henüz maraton hedefine ulaşmayı gerçekleştiremediğinden performans gelişimi ile daha az ilgilendiği bulunmuştur.

Havenar ve Lochbaum'un (2007), yol koşularını bitiren sporcular ile yarışmayı yarıda bırakan sporcuları karşılaştırdığı çalışmasında yarışı tamamlayanların sosyal motivasyonları ve kilo kaygılarının yarışı terk edenlere göre daha önemli olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanında Ziegler (1991) yol koşuları etkinliklerine katılan erkek ve kadın koşucuların algıladıkları faydaları incelediği araştırmasında; koşmanın erkeklerde kadınlara oranla daha faydalı bulunduğunu, kadınlarda ise koşmanın kendi kişisel imajları üzerindeki etkisinin erkeklerle oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Deaner ve ark. (2011), maraton performansının, erkekler ve kadınlar arasındaki farklılıkları araştırdığı çalışmada erkeklerin kadınlardan önemli ölçüde daha fazla rekabete önem verdikleri sonucunu bulmuştur.

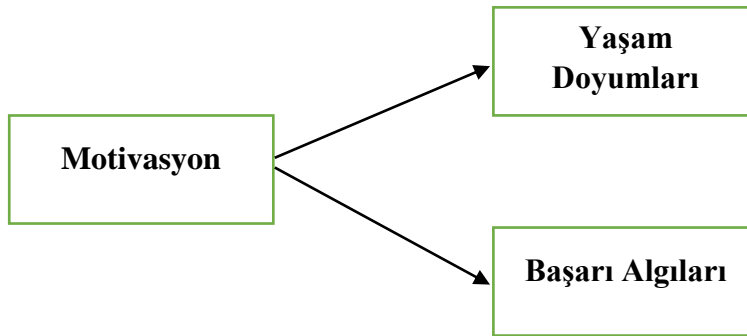
Çağdaş motivasyon araştırmacılarının çoğu, motivasyonu, kişinin bir sonuca ulaşma yönünde ilerleme isteği ve sebat etme çabasını karakterize eden bir süreç olarak görmektedir (Roberts 2012). Spora katılım güdülenmesi ile ilgili yapılan çalışmalarda ise beceri geliştirme, rekreatif faaliyet, fiziksel iyi olma hali, sosyalleşme ve bireysel hedefleri gerçekleştirme gibi spora katılımı etkileyen en önemli nedenler olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların spora katılmalarında çoğunlukla sosyalleşme, eğlenceli vakit geçirme, fiziksel ve zihinsel faydalar sağlamak amacıyla katılım gösterildiği sonucuna da ulaşılmıştır (Sit ve Lindner, 2006). Ayrıca, birçok sporda iyi motive edilmiş sporcular beklenenden daha yüksek performans seviyelerine ulaşabilir. Ultra maraton koşusunda sporcunun uygun motivasyonu sadece yarışlarda değil, aynı zamanda uzun ve çok yorucu egzersizlerin de kilometre taşlarından biridir. Onları bu yüksek performansa yükselten nedenlerle ilgili doğru bilgilerin elde edilmesi hem sporcular hem de antrenörler için çok verimli olacaktır.

Bu çalışmanın amacı, 2018 yılında Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton Etkinliklerine katılan koşucuların bu etkinliklere katılmalarına motive eden faktörler ve bu faktörlerin onların yaşam doyumları ve başarı algıları ile karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL VE METOT

Model

Araştırma modelinin merkezinde koşucuların yaşam doyumları ve başarı algıları bulunmaktadır. Araştırmada bu iki değişkeni etkileyen unsurların başında koşucuların motivasyonları geldiği tespit edilmiştir. Ayrıca, karar vericinin ultra maraton etkinlikleri içerisindeki durumunu yansıtan demografik değişkenler bağlamında; cinsiyeti, medeni durumu, yaşı, eğitim durumu, aylık geliri kullanılmıştır.



H1- Ultra Maratona katılan koşucuların motivasyon boyutlarının yaşam doyumları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur.

H2- Ultra Maratona katılan koşucuların motivasyon boyutlarının başarı algıları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur.

H3- Ultra Maratona katılan koşucuların motivasyon alt boyutlarının demografik değişkenler üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur.

Araştırma Grubu

Bu araştırmada, araştırma grubu, 2018 yılında Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton Etkinlikleri'ne katılan koşucular arasından rastgele seçim yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu yöntemle seçilen katılımcıların %68,9'u (n=213 kişi) kadın, %31,1'i ise (n=96) erkek olup, %50,8'i (n=157 kişi) evlidir. En büyük yaş grubu %78,6 (n=243 kişi) ile 35 yaş ve üstü yaş grubu olup; katılımcıların %58,9'u (n=182 kişi) lisans mezunudur. Araştırmaya katılanlar arasında aylık gelir olarak en baskın grubun %57,9 (n=179 kişi) ile 4000 TL ve üzeri grubun olduğu görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların bu zamana kadarki ultra-maraton etkinlik sayısına bakıldığında % 40,1 (n=124 kişi) ile 6 ve üzeri ultra maraton etkinliğine katılan grubun en büyük çoğunluğu oluşturduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların haftalık yaptıkları spor sayısında ise %40,5 (n=125) haftalık 4-5 gün spor yapan grup en baskın gruptur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama işlemi internet ortamında oluşturulan çevrimiçi anket formları vasıtasıyla 04.01.2019-20.01.2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)", Bilgin ve Kaynak (2008) tarafından geliştirilen "Başarı Algısı Ölçeği (BAÖ)" ve Çalışkan (2018) tarafından geliştirilen "Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği (UMMÖ)" kullanılmıştır. YDÖ için alfa iç tutarlık katsayısı ,88 ve KMO değerinin ,97; BAÖ için alfa iç tutarlık katsayısı ,71 ve KMO değerinin ,72 ve UMMÖ için iç tutarlık katsayısı ,82 ve KMO değerinin ise ,75 olduğu görülmüştür. Tüm ölçekler, 5'li Likert tipi cevaplar üzerinden değerlendirilmiş olup doğrulayıcı faktör analizi ile geçerliliğine bakılıp güvenilirliği incelenmiştir.

Araştırmada; Kleijnen, Ruyter ve Wetzels'in (2007) çalışmaları izlenerek, tüm değişkenler için reflektif ölçekler kullanılmıştır. Güvenirliğin hesaplanmasında cronbach alfa parametresinden faydalanılmıştır. Tüm ölçümler için cronbach alfa değerinin eşik değeri olan 0,70'in üstünde seyrettiği görülmüştür.

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik yöntemlerin yanında dağılımları YDÖ, BAÖ ve UMMÖ'nun tüm alt boyutlarında normal dağılım özelliği göstermediği için Non Parametrik testlerden Kruskall Wallis Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmış, sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde sorgulanmıştır. Ayrıca, geçmiş çalışmalara paralel olarak, değişkenin alt boyutları kompozit (ya da second order) bir değişken olarak ele almak yerine, UMMÖ için 9 sorudan oluşan öz saygı, 6 sorudan oluşan tanınırlılık ve saygı kazanma, 8 sorudan oluşan psikolojik baş etme, 4 sorudan oluşan ait olma/sosyalleşme, 4 sorudan oluşan kişisel başarı hedefleri, 5 sorudan oluşan sağlık yönelimi, 3 sorudan oluşan başkaları ile rekabet, 3 sorudan oluşan kilo kontrolü, 2 sorudan oluşan hayatı anlamlandırma ve 2 sorudan oluşan bireyin kendiyile rekabeti olmak üzere toplam 46 soru 10 boyutlu; BAÖ 4 soru ve 1 boyut ve YDÖ ise 5 soru ve 1 boyut olarak ele alınmıştır.

BULGULAR

Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Durumları

CİNSİYET			MEDENİ DURUM		
	Frekans (f)	Yüzde (%)		Frekans (f)	Yüzde (%)
Erkek	96	31,1	Bekâr	152	49,2
Kadın	213	68,9	Evli	157	50,8
Toplam	309	100,0	Toplam	309	100,0

YAŞINIZ			EĞİTİM DURUMU		
	Frekans (f)	Yüzde (%)		Frekans (f)	Yüzde (%)
16-19 yaş	5	1,6	İlköğretim	10	3,2
20-23 yaş	16	5,2	Lise	42	13,6
24-27 yaş	23	7,4	Ön lisans	18	5,8
28-31 yaş	22	7,1	Lisans	182	58,9
31 ve üstü yaş	243	78,6	Lisansüstü	57	18,4
Toplam	309	100,0	Toplam	309	100,0

AYLIK GELİR			ŞİMDİYE KADAR KAÇ ULTRA MARATON ETKİNLİĞİNE KATILDINIZ?		
	Frekans (f)	Yüzde (%)		Frekans (f)	Yüzde (%)
Asgari Ücret ve Altı	34	11,0	İlk Kez	85	27,5
1700-2500 TL	31	10,0	2-3 Kez	64	20,7
2501-4000 TL	65	21,0	4-5 Kez	36	11,7
4000 TL ve Üzeri	179	57,9	6 ve Üzeri	124	40,1
Toplam	309	100,0	Toplam	309	100,0

HAFTADA KAÇ GÜN SPOR YAPIYORSUNUZ		
	Frekans (f)	Yüzde (%)
0 Gün	7	2,3
1 Gün	83	26,9
2-3 Gün	94	30,4
4-5 Gün	125	40,5
Toplam	309	100,0

Tablo 2: Ölçeklerin Geçerlilik Güvenilirliği

Ölçeklerin Geçerlilik Güvenilirliği		
	Cronbach's Alpha	N of Items
Ultra Maraton Motivasyon Ölçeği	,950	45
Başarı Algısı Ölçeği	,866	5
Yaşam Doyum Ölçeği	,790	4

Bu araştırma kapsamında ölçeklerin hesaplanan iç tutarlık katsayısı olarak UMMÖ ölçeği Cronbach Alfa ,95 , Başarı Algısı Ölçeği Cronbach Alfa ,86 ve Yaşam Doyum Ölçeği Cronbach Alfa ,79 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3: Maratoncu Motivasyon Ölçeği, Başarı Algısı Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Arasındaki Korelasyon Sayıları

DEĞİŞKENLER		Maratoncu Motivasyon	Başarı Algısı	Yaşam Doyum
Maratoncu Motivasyon	Correlation Coefficient	1	,486**	,323**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N		309	309
Başarı Algısı	Correlation Coefficient		1	,590**
	Sig. (2-tailed)			,000
	N			309

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 3 incelendiğinde, maratoncu motivasyonunun hem başarı algısı hem de yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0.01$) ve bu ilişkinin sırasıyla ($r=0,486$ ve $r=0,323$) orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Başarı algısı ile yaşam doyum arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olup orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,590$, $p<0.01$). Bu bulguya göre katılımcıların maratona katılım motivasyonları arttıkça başarı algısı ve yaşam doyumlarının arttığı bununla birlikte başarı algıları arttıkça da yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir.

Tablo 4: Cinsiyet değişkenine göre UMMÖ alt boyutlarının karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney testi sonuçları

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Öz Saygı	Erkek	96	174,59	16761,00	8343,000	,009
	Kadın	213	146,17	31134,00		
Psikolojik Baş Etme	Erkek	96	184,60	17721,50	7382,500	,000
	Kadın	213	141,66	30173,50		
Hayatı Anlamlandırma	Erkek	96	177,10	17002,00	8102,000	,002
	Kadın	213	145,04	30893,00		

Tablo 4’te UMMÖ alt boyutlarına ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ, Öz Saygı (U=8343,000; p<0,05), Psikolojik Baş Etme (U=7382,500; p<0,05) ve Hayatı Anlamlandırma (U=8343,000; p<0,05) alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Tablo 5: Medeni durum değişkenine göre UMMÖ alt boyutlarının karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney testi sonuçları

	Medeni Durum	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Tanınırlık	Bekâr	152	168,74	25649,00	9843,000	,008
	Evli	157	141,69	22246,00		
Başkaları ile Rekabet	Bekâr	152	168,96	25682,50	9809,500	,006
	Evli	157	141,48	22212,50		

Tablo 5’te UMMÖ alt boyutlarına ait puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, medeni duruma göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ, Tanınırlık (U=9843,000; p<0,05) ve Başkaları ile Rekabet (U=9809,500; p<0,05) alt boyutlarında bekâr katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını gösterirken Öz Saygı, Psikolojik Baş Etme, Ait Olma/Sosyalleşme, Kişisel Başarı Hedefleri, Sağlık Yönelimi, Kilo Kontrolü, Hayatı Anlamlandırma, Bireyin Kendiyle Rekabeti gibi diğer alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tablo 6: Yaş değişkenine göre UMMÖ alt boyutlarının karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis testi sonuçları

	Yaş	n	Sıra Ortalaması	X ²	P
Başkaları ile Rekabet	16-19 yaş	5	63,40	15,888	,003
	20-23 yaş	16	130,13		
	24-27 yaş	23	161,04		
	28-31 yaş	22	153,11		
	31 ve üstü yaş	243	158,12		

Tablo 6’da UMMÖ alt boyutlarına ait puan ortalamalarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ, Başkaları ile Rekabet [X²= 15,888; p<0,05] alt boyutuna ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını gösterirken Öz Saygı, Tanınırlık ve Saygı Kazanma, Psikolojik Baş Etme, Ait Olma/Sosyalleşme, Kişisel Başarı Hedefleri, Sağlık Yönelimi, Kilo Kontrolü, Hayatı Anlamlandırma, Bireyin Kendiyle Rekabeti gibi diğer alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tabloya göre başkaları ile rekabet alt boyutunda 24-27 yaş grubundaki katılımcıların diğer yaş gurubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlı olduğu, 16-19 yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük puana sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tablo 7: Aylık gelir değişkenine göre UMMÖ alt boyutlarının karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis testi sonuçları

	Aylık Gelir	n	Sıra Ortalaması	X ²	P
Ait Olma Sosyalleşme	Asgari Ücret ve Altı	34	178,18	11,590	,009
	1700-2500 TL	31	176,53		
	2501-4000 TL	65	173,00		
	4000 TL ve Üzeri	179	140,33		
Başkaları ile Rekabet	Asgari Ücret ve Altı	34	185,62	11,539	,009
	1700-2500 TL	31	172,50		
	2501-4000 TL	65	168,70		
	4000 TL ve Üzeri	179	141,18		

Tablo 7’de UMMÖ alt boyutlarına ait puan ortalamalarının aylık gelir değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, medeni duruma göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ, Ait Olma Sosyalleşme [$X^2= 11,590$; $p<0,05$] ve Başkaları ile Rekabet [$X^2= 11,539$; $p<0,05$] alt boyutlarına ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını gösterirken Öz Saygı, Tanınırlılık ve Saygı Kazanma, Psikolojik Baş Etme, Ait Olma Sosyalleşme, Kişisel Başarı Hedefleri, Sağlık Yönelimi, Kilo Kontrolü, Hayatı Anlamlandırma, Bireyin Kendiyle Rekabeti Olma gibi diğer alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tabloya göre ait olma/sosyalleşme ve başkaları ile rekabet alt boyutlarında gelir düzeyi düşük olanların daha yüksek puanlı olduğu, gelir yükseldikçe puanın düştüğü sonuçlarına ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Maraton, Ultra maraton gibi dayanıklılık gerektiren koşu etkinliklerinin çeşitli boyutları hem sosyal bilimciler hem de spor hekimleri tarafından birçok araştırmacının ilgisini ve dikkatini çekmiştir.

Çalışmamızın ilk çıktısı, ultra-maraton koşucuların motivasyonunun hem başarı algısı hem de yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin sırasıyla orta düzeyde bir ilişki olduğu istatistiksel olarak gözlenmiştir. Başarı algısı ile yaşam doyumunu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olup orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre katılımcıların maratona katılım motivasyonları arttıkça başarı algısı ve yaşam doyumlarının arttığı bununla birlikte başarı algıları arttıkça da yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir. Çalışmamızın bulgusu Sato ve ark. (2015) ile Mahan ve ark. (2015) çalışmalarıyla örtüşmektedir.

UMMÖ alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında bu değişkene göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ; öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırma alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Buna karşın Ferrer ve ark. (2015) cinsiyetler değişkeni ile motivasyon arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Krouse ve ark. (2011) kadın maratoncuları ile yaptığı çalışmada ise kişisel hedeflere ulaşma ile birlikte sağlık yöneliminin, motivasyonun en güçlü şekli olduğunu bulunmuştur. Erkek ultra maratonculara gelince, mevcut bulgular, erkeklerin kişisel hedeflerine ulaşma ve sağlık yönelimleri tarafından daha fazla motive edildiğini tespit etmişlerdir

(Doppelmayr ve Molkenhth, 2004; Stoll ve ark., 2000). Ultra-maraton koşucularının böyle zorlu bir görevi tamamlamaya çalışarak öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırdıklarını düşünüyoruz.

UMMÖ alt boyutlarının medeni duruma göre karşılaştırıldığında bu değişkene göre ultra maratona katılan bireylerde tanınırlık ve başkaları ile rekabet alt boyutlarında bekâr katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Katılımcıların tercih ettiği aktivitelerin zorluğu ve türü onların bu aktivitelere kimlerle katılacağını da etkileyebilir. Katılımcıların fiziksel ve zihinsel performansını zorlayan, risk içeren, yüksek düzeyde performans gerektiren rekreatif faaliyetlerde bireyler daha çok yalnız bu etkinliklere katılım gösterirken; daha kolay, risk içermeyen, fiziksel ve zihinsel olarak bu aktivitelere ise daha çok aile bireyleriyle, okul ya da iş çevresindeki arkadaşlarıyla katılmayı tercih ederler (Ardahan ve Kalkan, 2015). Bu çalışmamızda da Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton etkinliklerine katılan koşucuların medeni durum özelliği de bu doğrultuda değerlendirilebilir.

UMMÖ alt boyutlarının yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında bu değişkene göre ultra maratona katılan bireylerde başkaları ile rekabet alt boyutuna ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Yani yaş arttıkça daha fazla rekabet artarken yaş azaldıkça rekabet azalmaktadır. Aynı doğrultuda, ultra maraton koşucuları arasında yaşlı koşucular, genç koşuculara kıyasla sağlık yönelimi ve kilo kaygılarını içeren fiziksel nedenlerle daha fazla motive olduklarını bildiren çalışmalarda yer almaktadır. Bu gözlem, ultra maraton etkinliklerinde antrenman yapma ve rekabet etme motivasyonunun, yaşlandıkça sağlıkla daha ilişkili hale geldiğini bildiren çalışmalarda paralellik göstermektedir. Buna karşılık, genç koşucular sağlıkla ilgili değil, kişisel hedeflerin başarılması ile ilgili olduğu tespit edilmiştir (Ogles ve Masters, 2000; Stoll ve ark., 2000).

UMMÖ alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında bu değişkene göre ultra maratona katılan bireylerde ait olma sosyalleşme ve başkaları ile rekabete ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Düşük gelire sahip bireylerin rekreatif faaliyetlere yüksek gelirlere sahip bireylere oranla daha düşük düzeyde bir katılım göstermektedir (Sessoms, 1993). Gelirleri artan katılımcılar herkesin yaptığı faaliyetler yerine daha maliyetli ve dolayısıyla da daha az bir kesim tarafından yapılan etkinlikleri tercih ediyor olabilirler. Dolayısıyla bu bulgularda fırsat teorisi bağlamında değerlendirilebilir. 2018 yılında Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton etkinliklerine katılan koşucuların gelirleri arttıkça bu tür etkinliklere katılım isteklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bu sonuç Çalışkan'ın (2018) elde ettiği bulgularla da paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, ultra-maratona katılan koşucuların motivasyon boyutlarının yaşam doyumları ve başarı algıları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur. Ayrıca, koşucuların motivasyon alt boyutlarından öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırma ile erkek katılımcılar arasında; tanınırlık ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile bekâr katılımcılar arasında; tanınırlık ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile bekâr katılımcılar arasında; başkaları ile rekabet alt boyutları ile yaşlı katılımcılar arasında; ait olma sosyalleşme ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile gelir düzeyi yüksek katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

KAYNAKLAR

- Çalışkan, A. (2018). Kişileri ultra maraton koşmaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve bu faktörlerin katılımcıların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla karşılaştırılması (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Deaner R.O., Masters K.S., Ogles, B.M., La Caille R.A. (2011). Marathon performance as a predictor of competitiveness and training in men and women. *Journal of Sport Behaviour*, 34, 325–42.
- Didier S., Vauthier J., Gambier N., Renaud P., Chenuel B., Posse M. (2017). Substance use and misuse in a mountain ultramarathon: new insight into ultrarunners population? *Research in Sports Medicine*, 25(2), 244-251.
- Doppelmayr M., Molkenthin A. (2004). Motivation of participants in adventure ultramarathons compared to other foot races. *Biology of Sport*, 21, 319-323.
- Ferrer D.A., Brandenberger K., Baumann C.W., Otis J.S. (2015). Physical motivation influences race performance over a 24-hour ultra-marathon. *International Journal of Sport Studies*, 5(10), 1162-1169.
- Frick B. (2011). Gender differences in competitive orientations: empirical evidence from ultramarathon running. *Journal of Sports Economics*, 12(3), 317–340.
- Havenar J., Lochbaum M. (2007). Differences in participation motives of first-time marathon finishers and pre-race dropouts. *Journal of Sport Behaviour*, 30, 270–9.
- Hoffman M.D., Krouse R. (2018). Ultra-obligatory running among ultramarathon runners. *Research in Sports Medicine*, 26(2), 211–221.
- Hoffman M.D., Ong J.C., Wang G. (2010). historical analysis of participation in 161 km ultramarathons in north America. *International Journal of History Sport*, 27(11),1877–1891.
- Hughes S., Case H.S., Stuempfle K., Evans D. (2003). Personality profiles of iditasport ultra-marathon participants. *Journal Apply Sport Psychology*, 15(3), 256–261.
- Klapcińska B., Waśkiewicz Z., Chrapusta S.J., Sadowska-Krępa E., Czuba M., Langfort J. (2013). Metabolic responses to a 48-h ultra-marathon run in middle-aged male amateur runners. *European Journal of Applied Physiology*, 113(11), 2781-2793.
- Knechtle B., Rüst C.A., Rosemann T. (2013). “The Aspect of Nationality in Participation and Performance in Ultra-Marathon Running – A Comparison Between “Badwater” And “Spartathlon”. *OA Sports Medicine*, 1(1), 1.
- Knechtle B., Rüst C.A., Rosemann T., Lepers R. (2011). Age-related changes in 100-km ultra-marathon running performance. *Age*, 34(4), 1033-1045.
- Krouse R.Z, Ransdell L.B, Lucas S.M., Pritchard M.E. (2011). Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25, 2835-2842.
- Mahan J.E., Seo W.J., Jordan J.S., Funk D. (2015). Exploring the impact of social networking sites on running involvement, running behaviour, and social life satisfaction. *Sport Management Review*, 18(2), 182-192.
- Martínez S., Aguiló A., Moreno C., Lozano L., Tauler P. (2017). Use of non-steroidal anti-inflammatory drugs among participants in a mountain ultramarathon event”. *Sports*, 5(1), 11.
- Martinez S., Aguiló A., Rodas L., Lozano L., Moreno C., Tauler P. (2017). Energy, macronutrient and water intake during a mountain ultramarathon event: the influence of distance. *Journal of Sports Sciences*, 36(3), 333-339.
- Masters K.S., Ogles B.M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 69–79.

- Ogles B., Masters, K. (2000). “Older vs younger adult male marathon runners: participative motives and training habits”. *Journal of Sport Behaviour*, 23, 130-143.
- Roberts G.C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we? In: Roberts GC, Treasure DC (eds) *Advances in motivation in sport and exercise*, 3rd edition. Human Kinetics, Champaign, 5–58.
- Rundfeldt L.C., Maggioni M.A., Coker R.H., Gunga H., Riveros-Rivera A., Schalt A., Steinach M. (2018). “Cardiac Autonomic Modulations and Psychological Correlates in the Yukon Arctic Ultra: The Longest and the Coldest Ultramarathon”. *Frontiers in Physiology*, 9, 35.
- Sato M., Jordan J.S., Funk D.C. (2015). Distance running events and life satisfaction: a longitudinal study. *Journal of Sport Management*, 29(4), 347-361.
- Schütz U., Billich C., Schoss D., Beer M., Ellermann J. (2017). MRI cartilage assessment of the subtalar and midtarsal joints during a transcontinental ultramarathon – new insights into human locomotion. *International Journal of Sports Medicine*, 39(1), 37-49.
- Sessoms D. (1993). Parks and recreation: our growing invisible population. *Parks and Recreation*, 27, 62-65.
- Sit C.H., Lindner K.J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport; a reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 76:369-384.
- Stoll O, Wuerth S, Ogles B. (2000). Participation motives of marathon and ultramarathon runners. *Sportwissenschaft*, 30, 54-67.
- Subedi Y. (2017). Around manaslu ultramarathon: diarrhea is still the king. *Wilderness & Environmental Medicine*, 28(4), 375.
- Waśkiewicz Z., Nikolaidis P., Chalabaev A., Rosemann T., Knechtle B. (2018). Motivation in ultra-marathon runners. *Psychology Research and Behaviour Management*, 12, 31–37.
- www.maraton.istanbul (2019). Sonuçlar, <https://www.maraton.istanbul/kopyasi-sonuclar-1> adresinden elde edildi. Erişim tarihi: 28.03.2019
- Zach S., Xia Y., Zeev A., Arnon M., Choresh N., Tenenbaum G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the motivation of marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 302-310.
- Ziegler S.G. (1991). Perceived benefits of marathon running in males and females. *Sex Roles*, 25, 119–27.