



REKREATİF KOŞUCULARIN MOTİVASYON BOYUTLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ali Osman ŞALLI *1 ABCDE

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, İstanbul, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Orjinal Makale

Amaç: Bu çalışma yol koşularına katılan bireylerin bu etkinliğe katılmalarına etki eden motivasyonel faktörler ile bu faktörlerin yaşam doyumları ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini, 2019 yılında gerçekleştirilen İstanbul'u Koşuyorum Bebek Etapı'na katılan 1945 kayıtlı sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü örnekleme yöntemi ile seçilen 345 rekreatif koşucu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)" 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; ve UMMÖ için iç tutarlık katsayısı ,82 ve KMO değerinin ise ,75 olduğu görülmüştür. Tüm ölçekler, 5'li Likert tipi cevaplar üzerinden değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, çalışmanın ilk çıktısı motivasyonun tüm alt boyutlarının yaşam doyumuna pozitif ve anlamlı bir şekilde etki ettiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları literatür ile benzerlikler göstermektedir. Motivasyonun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkilerini Belirleyen Regresyon Analizi Sonuçları incelendiğinde ise özsaygı, tanınırlık, kişisel başarı ve başkalarıyla rekabetin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin bulunması çalışmanın ikinci çıktısıdır. Bu ilişki de literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlikler göstermektedir.

Sonuç: Sonuç olarak, yol koşuları etkinliklerine katılan rekreatif koşucuların motivasyonel faktörler ile yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Ayrıca, motivasyon alt boyutlarından özsaygı, tanınırlık, kişisel başarı ve başkalarıyla rekabetin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: motivasyon, yaşam doyumunu, rekreasyon, yol koşusu

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL DIMENSIONS AND LIFE SATISFACTIONS OF RECREATIVE RUNNERS

ABSTRACT

Original Article

Aim: The study aims to examine the motivational factors that affect the individuals participating in the road races and their relationship with life satisfaction.

Method: The universe of the research consists of 1945 registered athletes participating in the Istanbul Fun Run Bebek Stage. The sample of the study was 345 recreational runners selected by voluntary sampling method. In the study, Diener et al. "Life Satisfaction Scale" developed by (1985) and adapted to Turkish by Dağlı and Baysal (2016) and "Marathon Motivation Factors Scale" developed by Çalışkan (2018). The alpha internal consistency coefficient for the Life Satisfaction Scale was 8,8 and the KMO value was ,97; and the internal consistency coefficient for the Marathon Motivation Scale ,82 and the KMO value was ,75. All scales were evaluated based on 5-point Likert-type answers.

Findings: In line with the data obtained from the study, the first output of the study was found that all sub-dimensions of motivation had a positive and significant effect on life satisfaction. The results of this study coincide with existing literature. Regression Analysis Results that Determine the Effects of Motivation on Life Satisfaction are examined, it is the second outcome of the study to have positive and significant effects on self-esteem, recognition, personal success and life satisfaction of competition with others. This relationship is similar to other studies in the literature.

Conclusion: As a result, there is a positive and significant relationship between motivational factors and life satisfaction of recreational runners participating in road running events. Also, positive and significant effects of self-esteem, recognition, personal success and competition with others on life satisfaction were obtained.

Keywords: motivation, life satisfaction, recreation, road-running

*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Ali Osman ŞALLI, aliosmansalli@gmail.com, Tel: +905065860030

Çıkar Çatışması, Yok - Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

1. GİRİŞ

Koşu, dünya çapında en popüler spor aktivitelerinin başında gelmektedir (Chang, Shih ve Chen, 2012). Düzenli rekreatif etkinlikler, kişilerin genel sağlık yapısının korunması, zihinsel sağlığa kadar birçok yararlı sağlık durumuyla ilişkilendirilmiştir (Lee, Brellenthin ve Thompson, 2017). Birçok rekreatif etkinliğe katılan koşucular için yarışmalara katılım hayati bir motivasyon faktörüdür. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre hem içsel faktörlerin hem de dışsal faktörler koşucuların yarışmalara katılma istekliliğine katkıda bulunur (Teixeira, Carraca ve Markland, 2012).

Türkiye'de de yol koşuları son yıllarda oldukça popüler bir hale gelmiştir (Çetin ve Özman, 2019). Birçok yerel yönetimin başını çektiği, son yıllarda da özel sektörün de dahil olduğu birçok yol koşusu etkinliği gerçekleştirilmekte olup bu yol koşularının en büyüğü İstanbul Maratonu'dur. Bu etkinliğe 2019 yılında 37.086 koşucu kayıt yaptırmıştır (maraton.istanbul, 2020).

Literatürde, koşucularının fizyolojik özelliklerine odaklanılmıştır; ancak motivasyon gibi psikolojik özellikleri konusunda çok az bilgi mevcuttur. Rekabet, bu tür koşucularda daha önemli bir neden gibi görünmektedir (Nikolaidis, Rosemann, Knechtle, 2018). Genel olarak literatür; yol koşularında yüksek sakatlanma riski göz önüne alındığında, koşucuların yaralanmalarını daha iyi önlemek için, motivasyonlarını dikkate almanın önemini öne sürmektedir (Van Middelkoop, Kolkman, Van Ochten, Bierma-Zeinstra ve Koes, 2008). Öte yandan, bir maraton koşmak için en yüksek motivasyonun içsel veya görevle ilgili olduğu, dışsal veya ego ile ilgili motivasyonun ise en düşük düzeyde kaldığı gözlenmiştir. Bu nedenle, maraton koşucularının motivasyonlarını daha iyi tanımlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Ruiz-Juan ve Sancho, 2014).

Ayrıca, koşucuların motivasyonları cinsiyet, yaş veya performans düzeyine göre değişebilir. Şimdiye kadar, muhtemelen kadınların maratona nispeten düşük katılım oranları nedeniyle motivasyondaki cinsiyet farklılıklarını incelemeye odaklanılmıştır. İspanya'da, kadın koşucuların erkek koşuculardan daha fazla bağlılık ve sorumluluk taşıyan bir maratona hazırlık zorluğu ile karşı karşıya olduklarına dair kanıtlar bulunmaktadır (Zarauz, Ruiz-Juan ve Flóres-Allende, 2016). Kadın koşucular yedi motivasyon alt ölçeğinden dördünde erkek koşuculardan daha yüksek puan almıştır. Bu alt boyutlar ise öz saygısı, kişisel hedeflere ulaşma, sosyalleşme, kilo kaygısıdır. Dahası, kadın koşucular tüm motivasyon alt boyutlarında erkek koşuculardan daha yüksek puanlara sahiptir (Sancho ve Ruiz-Juan, 2012).

Buna karşın ülkemizde yapılan ve ultra-maratoncuların motivasyon boyutlarını ele alan çalışmada öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırma alt boyutları bu çalışmanın aksine erkek katılımcılar lehine anlamlı bir düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada motivasyon alt boyutlarının koşucuların başarı algısı ve yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, motivasyonel boyutlar ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur (Çetin ve Özman, 2019).

Literatürde de organizasyon paydaşlarına yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları ise şu şekildedir:

- Çetin, Özman ve Güneş'in (2019) çalışmasında "spor organizasyonlarına katılan gönüllülerin en çok gelecekte kariyer beklentileri motive etmiş ve bu sebepten dolayı etkinliklere gönüllü oldukları tespit edilmiştir".

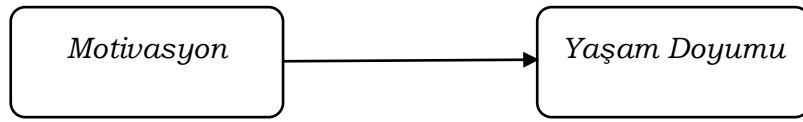
• Kirk ve Haegele (2019)'un "katılımcıların kimlik ve yetenek duyguları, fiziksel aktivite ve sporun algılanan değerleri ile katılımın dezavantajları arasındaki ilişkiyi yansıtmıştır"

Rekreatif amaçla koşu etkinliklerine katılan bireylerde motivasyon hem katıldığı etkinlikler hem de bu etkinliklere hazırlanma periyodunda çok önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın konusu 2019 yılında 10Km uzunluğundaki İstanbul'u Koşuyorum Bebek Etabı'na katılan bireylerin bu etkinliğe katılmalarına etki eden motivasyonel faktörler ile bu faktörlerin yaşam doyumları ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modelinde bağımlı değişken yaşam doyumu; bağımsız değişken ise koşucuları motive eden faktörler olarak tasarlanmıştır.



2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2019 yılında gerçekleştirilen İstanbul'u Koşuyorum Bebek Etabı'na katılan 1945 kayıtlı sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü örnekleme yöntemi ile seçilen 345 rekreatif koşucu oluşturmuştur.

Katılımcıların %82,0'si (n=283) erkek, %18,0'i (n=62) kadın olup %62,6'sı (n=216) evlidir. En geniş grup %38,3 (n=132) ise 35-44 yaş grubu olup katılımcıların %58'i (n=200) üniversite mezunudur. Katılımcıların %35,1'i (n=121) 4251-5000 TL ile katılımcılar arasında aylık gelir açısından en baskın grup olmuştur. Ayrıca, yol koşularına şu ana kadar katılım sayısına baktığımızda, katılımcıların %52,5 (n=181) ilk kez bu türde bir etkinliğe katıldığını ve %49 ile (n=169) haftada 6-7 gün spor yapmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)" 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; ve UMMÖ için iç tutarlık katsayısı ,82 ve KMO değerinin ise ,75 olduğu görülmüştür. Tüm ölçekler, 5'li Likert tipi cevaplar üzerinden değerlendirilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Kurum onayından sonra etkinliğe katılan rekreatif koşucular SMS kanalıyla araştırmanın amacı ve kullanım amacı hakkında bilgi verildi. Çevrimiçi anket koşucular gönüllü olarak katılımıyla gerçekleşti.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ile korelasyon ve regresyon analizleri yapılmış olup sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde sorgulanmıştır. Ayrıca, UMMÖ için 9 sorudan oluşan öz saygı, 6 sorudan oluşan tanınırılık 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, 2 sorudan oluşan hayatı anlamlandırma ve 2 sorudan oluşan bireyin kendisiyle rekabeti olmak üzere toplam 43 soru 9 boyutlu ve YDÖ ise 5 soru ve 1 boyut olarak ele alınmıştır.

3. BULGULAR

Aşağıdaki tabloda katılımcıların çeşitli demografik değişkenlere ait veriler yer almaktadır.

Tablo 1. Değişkenlerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

DEĞİŞKENLER	N	%	
Cinsiyet	Erkek	283	82,0
	Kadın	62	18,0
	Toplam	345	100,0
Medeni Durum	Evli	216	62,6
	Bekar	129	37,4
	Toplam	345	100,0
Yaş	18-24	15	4,3
	25-34	119	34,5
	35-44	132	38,3
	45-54	79	22,9
	Toplam	345	100,0
Eğitim Durumu	Lise	55	15,9
	Önlisans	10	2,9
	Lisans	200	58,0
	Yüksek Lisans	80	23,2
	Toplam	345	100,0
Aylık Gelir-TL	2000-2750	43	12,5
	2751-3500	80	23,2
	3501-4250	36	10,4
	4251-5000	121	35,1
	5000 ve üzeri	65	18,8
	Toplam	345	100,0
Şimdiye kadar kaç yol koşusu etkinliğine katıldınız?	İlk Kez	181	52,5
	2-3	100	29,0
	4-5	31	9,0
	6 ve üzeri	33	9,6
	Toplam	345	100,0
Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz?	2-3	56	16,2
	4-5	120	34,8
	6-7	169	49,0
	Toplam	345	100,0

Tablo 1’de görüldüğü üzere, katılımcıların %82’si erkek %18’i kadın olduğu %62,6’sının evli %37,4’ünün ise bekar olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenindeki en baskın grup %38,3 ile 35-44 yaş grubu olurken en düşük yaş grubu ise %4,3 ile 18-24 yaş grubu olmuştur. Eğitim durumuna gelince, en yüksek oran %58,0 ile üniversite eğitimi görenler olmuştur. Gelir durumu incelendiğinde 4251TL ile 5000 TL kazanan katılımcılar %35,1 ile en baskın grup olurken 3501-4250 TL kazanan grup en az yoğunluktaki grup olmuştur. Yol koşusuna katılan katılımcıların değerleri incelendiğinde %52,5 ile ilk kez bu türde bir etkinliğe katılanlar en baskın grup olup katılımcıların %49,0’ı haftada 6-7 gün spor yapmakta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenirlikleri

	Cronbach's Alpha	Değişken Sayısı
Motivasyon Ölçeği	,981	43
Yaşam Doyumu Ölçeği	,940	4

Tablo 2’de görüldüğü üzere, ölçeklerin kat sayılarının motivasyon ölçeği için 0,981; yaşam doyumu ölçeği için ise 0,940’dır. Cronbach Alpha katsayısı 0,0 ile 0,40 arasında güvenilir olmayan, 0,41-0,60 arasında düşük, 0,61-0,80 arasında orta düzey, 0,81-1,00 arasında ise yüksek düzeyde güvenilir kabul edilir (Özdamar, 1999). Bu bilgiler ışığında ölçeklerin yüksek düzeyde bir güvenilirlik katsayısına sahip olduğunu söylemek doğru olacaktır.

Tablo 3. Korelasyon Analizleri

	Özsaygı	Tanınırlık	Psikolojik Baş Etme	Ait Olma	Kişisel Başarı	Sağlık Gelişimi	Başkaları Rekabet	Hayatı Anlam	Kendisiyle Rekabet	Yaşam Doyum
Özsaygı	1	,545**	,464**	,450**	,452**	,416**	,372**	,674**	,674**	,282**
Tanınırlık	,545**	1	,481**	,510**	,336**	,445**	,540**	,385**	,385**	,260**
Psikolojik Baş Etme	,464**	,481**	1	,547**	,553**	,494**	,444**	,485**	,485**	,292**
Ait Olma	,450**	,510**	,547**	1	,624**	,547**	,519**	,437**	,437**	,257**
Kişisel Başarı	,452**	,336**	,553**	,624**	1	,712**	,530**	,471**	,471**	,462**
Sağlık Gelişimi	,416**	,445**	,494**	,547**	,712**	1	,542**	,400**	,400**	,263**
Başkaları Rekabet	,372**	,540**	,444**	,519**	,530**	,542**	1	,386**	,386**	,180**
Hayatı Anlam	,670**	,381**	,481**	,433**	,467**	,394**	,376**	1	,850**	,110*
Kendisiyle Rekabet	,674**	,385**	,485**	,437**	,471**	,400**	,386**	0,985**	1	,119*
Yaşam Doyumu	,282**	,260**	,292**	,257**	,462**	,263**	,180**	,118*	,119*	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). * . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Korelasyon sonuçlarına göre;

Buna göre; Kişisel başarı ile sağlık gelişimi arasında ve kendisiyle rekabet ile hayatı anlamlandırma arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki var.

Bunların yanında; Öz Saygı ile yaşam doyumu arasında anlamlı (**p<0.01) ve pozitif (r=0,282) ilişki;

Tanınırlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı (**p<0.01) ve pozitif (r=0,260) ilişki;

Psikolojik Baş Etme ile yaşam doyumu arasında anlamlı (**p<0.01) ve pozitif (r=0,292) ilişki;

Ait Olma ile yaşam doyumu arasında anlamlı (**p<0.01) ve pozitif (r=0,257) ilişki;

Kişisel Başarı ile yaşam doyumu arasında anlamlı (**p<0.01) ve pozitif (r=0,462) ilişki;

Sağlık Gelişimi ile yaşam doyumu arasında anlamlı (**p<0.01) ve pozitif (r=0,263) ilişki;

Başkalarıyla Rekabet ile yaşam doyumu arasında anlamlı (**p<0.01) ve pozitif (r=0,180) ilişki;

Hayatı Anlamlandırma ile yaşam doyumu arasında anlamlı (*p<0.05) ve pozitif (r=0,118) ilişki;

Kendisiyle Rekabet ile yaşam doyumu arasında anlamlı (*p<0.05) ve pozitif (r=0,119) ilişki bulunmuştur.

Tablo 4. Motivasyonun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkilerini Belirleyen Regresyon Analizi Sonuçları

	R	R²	Adjusted R²	Std. Error of the Estimate	Sig
Özsaygı	,180	,066	,210	2,716	,005
Tanınırlık	,153	,043	,252	3,560	,000
Psikolojik Baş Etme	,043	,046	,063	,938	,349
Ait Olma	-,056	,045	-,090	-1,234	,218
Kişisel Başarı	,337	,064	,433	5,262	,000
Sağlık Gelişimi	-,054	,059	-,068	-,928	,354
Başkalarıyla Rekabet	-,125	,047	-,186	-2,659	,004
Kendisiyle Rekabet	-,108	,051	-,150	-2,114	,035

Rekreatif koşucuların yol koşuları etkinliklerine katılma motivasyonlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, motivasyon alt boyutlarından öz saygı, tanınırlık, kişisel başarı alt boyutlarının yaşam doyumu üzerinde etkisi olumlu yönde, yüksek ve çok yüksek düzeylerde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başkalarıyla rekabet alt boyutunun yaşam doyumu üzerinde etkisi ise negatif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

4.TARTIŞMA

Yol koşuları etkinliklerine katılan rekreatif koşucuların motivasyonel faktörleri ile onların yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma gelişmekte olan bu alan için büyük önem taşımaktadır.

Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, çalışmanın ilk çıktısı motivasyonun tüm alt boyutlarının “yaşam doyumu”na pozitif ve anlamlı bir şekilde etki ettiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları Çetin ve Özman’ın (2019) ultra-maratoncular üzerine gerçekleştirildiği çalışma, Çetin’in (2019) Triatlerin motivasyon ve

yaşam doyumları ile yaptığı çalışma ile Çalışkan'ın (2018) araştırmalarıyla örtüşmektedir.

Motivasyonun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkilerini Belirleyen Regresyon Analizi Sonuçları incelendiğinde ise; özsaygı, tanınırlılık, kişisel başarı ve başkalarıyla rekabetin yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin bulunması çalışmanın ikinci çıktısıdır. Bu ilişki de literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlikler göstermektedir (Toros, Kesilmiş ve Başhan, 2018; Stevic, Celinda ve Ward, Rose Marie, 2008; Çetin, 2019, Çetin, Özman ve Güneş, 2019, Kirk ve Haegele, 2019)

5. SONUÇ

Sonuç olarak, yol koşuları etkinliklerine katılan rekreatif koşucuların motivasyonel faktörler ile yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Ayrıca, motivasyon alt boyutlarından özsaygı, tanınırlılık, kişisel başarı ve başkalarıyla rekabetin yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin olduğu bulunmuştur. Bulgularda ele alınan yüksek düzeyler ve regresyon analizinde öne çıkan alt boyutların; benzer diğer çalışmalarda da öne çıktığı görülmektedir. Araştırmanın sonuçlarının, gelecek araştırmalar için önemli derecede yol gösterici nitelikte olduğu görülmektedir.

6. KAYNAKÇA

- Chang, W, L, Shih Y, F, & Chen, W.Y. (2012).** Running injuries and associated factors in participants of ING Taipei Marathon. *PhysTher Sport*, 13,170–174.
- Lee, D. C, Brellenthin, A. G, & Thompson P.D. (2017).** Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Prog Cardiovasc Dis*, 60:45–55.
- Jacobsson, J, Timpka T, & Kowalski J. (2013).** Injury patterns in Swedish elite athletics: annual incidence, injury types and risk factors. *Br J Sports Med* 2013; 47:941–952.
- Drew, M, K, Raysmith, B, P, & Charlton, P. C. (2017).** Injuries impair the chance of successful performance by sportspeople: a systematic review. *Br J Sports Med*, 51:1209–1214.
- Drew, M, Vlahovich N, & Hughes D, (2018).** Prevalence of illness, poor mental health and sleep quality and low energy availability prior to the 2016 Summer Olympic Games. *Br J Sports Med*, 52:47–53.
- Teixeira, P, J, Carraca, E, V, & Markland D. (2012).** Exercise, physical activity, and selfdetermination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9:78
- Nikolaidis, P, T, Rosemann, T, & Knechtle, B. (2018).** Age-Predicted Maximal Heart Rate in Recreational Marathon Runners: A Cross-Sectional Study on Fox's and Tanaka's Equations. *Front. Physiol.*9, 226.
- Van Middelkoop, M, Kolkman, J, Van Ochten, J, Bierma-Zeinstra, S. M, Koes, B. (2008).** Prevalence and incidence of lower extremity injuries in male marathon runners. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 18, 140–144.
- Ruiz-Juan, F, Sancho, Y, A, Z, (2014).** Analysis of motivation amongst spanish marathon runners. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46, 1–11.
- Zarauz, A, & Ruiz-Juan, F. (2016).** Flóres-Allende, G. Predictive models of motivation in route runners based on their training habits. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11, 185–192.

- Sancho, A. Z. & Ruiz-Juan, F. (2012).** Super-adherence of marathoners: Predictor variables and gender differences. *Universitas Psychologica*, 11, 895–907.
- Çetin, A. & Özman, C. (2019).** Koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 177-187.
- Çetin, A. (2019).** Triathletes' motivational dimensions for participation in ironman, and comparison of these factors with their life satisfaction and achievement perceptions. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences* 7(3), 43-50.
- Çetin, A, Özman, C. & Güneş, S. (2019).** Spor Organizasyonlarında Gönüllülük: Kişiler Neden Gönüllü Olmak İsterler? 17th International Sport Sciences Congress 13th– 16th November, 3379-3389.
- Kirk, T. N. & Haegele, J. A. (2019).** Expectancy-Value Beliefs, Identity, And Physical Activity Among Adults With Visual İmpairments. *Disability And Rehabilitation*, 1–9.
- Toros, T., Kesilmiş, İ. & Başhan, İ. (2018).** Relationship between self-efficacy and life satisfaction according to exercise participation in obese female university students. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1847-1853.
- Stevic, C. & Ward, R. M. (2008).** Initiating Personal Growth: The Role of Recognition and Life Satisfaction on the Development of College Students. *Social Indicators Research*, 89, 523-534.

Extended Summary

Introduction

Running is one of the most popular sports activities worldwide (Chang, Shih & Chen, 2012). Regular recreative activities have been associated with many beneficial health conditions, from maintaining the general health structure of people to mental health (Lee, Brellenthin & Thompson, 2017). Participation in competitions is a vital motivating factor for runners who participate in many recreational activities. According to the Self-Determination Theory, both internal factors and external factors contribute to the willingness of runners to participate in competitions (Teixeira, Carraca & Markland, 2012).

Road-running has become very popular in our country in recent years (Çetin & Özman, 2019). In recent years led by many local administrations, it has been carrying out many road-running events in its private sector, and the biggest of these road races is the Istanbul Marathon. 37,086 runners registered this event in 2019 (marathon.istanbul, 2020).

Method

In the model of the study, dependent variable life satisfaction; the independent variable was designed as motivational factors for recreational runners. The universe of the research consists of 1945 registered athletes participating in the Istanbul Fun Run Bebek Stage. The sample of the study was 345 recreational runners selected by voluntary sampling method. In the study, Diener et al. "Life Satisfaction Scale" developed by (1985) and adapted to Turkish by Dağlı and Baysal (2016) and "Marathon Motivation Factors Scale" developed by Çalışkan (2018). The alpha internal consistency coefficient for the Life Satisfaction Scale was 88 and the KMO

value was ,97; and the internal consistency coefficient for the Marathon Motivation Scale ,82 and the KMO value was ,75. All scales were evaluated based on 5-point Likert-type answers. In the analysis of the data, descriptive statistics, correlation and regression analyses were performed, and the results were questioned at the level of 0.05 significance. Besides, for UMMÖ, nine questions include self-esteem, recognition and respect of 6 questions, psychological coping with eight questions, belonging/socializing with four questions, personal success goals with four questions, health orientation with five questions, others with three questions. 43 questions in 9 dimensions, and five questions and one dimension were discussed, namely competition, meaningful life consisting of 2 questions and competition of the individual consisting of 2 questions.

Findings, Discussion and Results

In line with the data obtained from the study, the first output of the study was found that all sub-dimensions of motivation had a positive and significant effect on life satisfaction. The results of this study coincide with the study of Çetin and Özman (2019) on ultra-marathons, Çetin (2019) with the motivations and satisfaction of the Triathletes, and the study of Çalışkan (2018).

When the Regression Analysis Results that Determine the Effects of Motivation on Life Satisfaction are examined, it is the second outcome of the study to have positive and significant effects on self-esteem, recognition, personal success and life satisfaction of competition with others. This relationship is similar to other studies in the literature (Toros, Kesmiş and Başhan, 2018; Stevic, Celinda and Ward, Rose Marie, 2008; Çetin, 2019, Çetin, Özman and Güneş, 2019, Kirk and Haegele, 2019)

As a result, there is a positive and significant relationship between motivational factors and life satisfaction of recreational runners participating in road running events. Also, positive and significant effects of self-esteem, recognition, personal success and competition with others on life satisfaction were obtained.