



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ
YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayfer ŞAHİN

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**MERSİN
HAZİRAN-2025**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ
YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AYFER ŞAHİN
ORCID ID:**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DANIŞMAN
PROF. DR. ZEKÂİ PEHLEVAN
ORCID ID:**

**MERSİN
HAZİRAN-2025**



Sevgili annem,
İnsaf Şahin'e ithaf ediyorum.

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemektir. Araştırma, 2024-2025 Eğitim Öğretim yılı Spor Bilimleri Öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemek amacıyla karşılaştırmalı ve ilişkisel tarama modelinde planlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi beden eğitimi ve spor, yöneticilik, antrenörlük ve rekreasyon bölümünde okuyan toplam 772 öğrenci oluşturmuştur. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak; Genel Öz yeterlilik ve Yaşam Doyumu Ölçekleri kullanılmıştır. Ayrıca örnekleme ilişkin kişisel bilgileri toplamak amacıyla da Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde normal dağılım şartlarını karşıladığının anlaşılması üzerine bağımsız değişkenlerin grup sayısı iki olanlar için Bağımsız Gruplar t testi, grup sayısı ikiden fazla olanlar için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), sürekli bağımsız değişkenler için ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Hata payı 0,05 alınmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadın öğrencilerin puanlarının, erkek öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra sonuçlar bölüm, sınıf ve sertifika durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Katılanların yer değişkenine göre öz yeterlikleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta ama yaşam doyumları bundan etkilenmemektedir. Araştırma sonucunda katılımcıların öz yeterlilik puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ek olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Öğrenci, Yaşam doyumu, Öz yeterlilik.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF SELF-EFFICACY AND LIFE SATISFACTION PATTERNS OF SPORTS SCIENCE STUDENTS

The aim of the study is to examine the self-efficacy and life satisfaction levels of the students of the Faculty of Sports Sciences. The research was planned in a comparative and relational survey model in order to examine the self-efficacy and life satisfaction levels of Sports Sciences Students in the 2023-2024 academic year. The sample group of the study consisted of a total of 772 students studying at Mersin University, Faculty of Sport Sciences. In this study, General Self-Efficacy and Life Satisfaction Scales were used as data collection tools. In addition, Demographic Information Form was used to collect personal information about the sample. In the analysis of the data, Independent Groups t-test was used for independent variables with two groups, One-Way Analysis of Variance ANOVA was used for those with more than two groups, and Pearson Correlation Analysis was used for continuous independent variables. The margin of error was taken as 0.05. It is seen that the scores of the students of the Faculty of Sport Sciences from the life satisfaction scale differ significantly according to the gender variable and the scores of female students are higher than the scores of male students. In addition, the results show that there is no significant difference according to the variables of department, class and certificate status. According to the location variable, their self-efficacy varies significantly, but their life satisfaction is not affected by this. As a result of the research, it is seen that there is a positive, low-level significant relationship between the participants' self-efficacy scores and life satisfaction scores. In addition, it is seen that there is no significant relationship between the scores of the sport sciences faculty students from the life satisfaction scale and their age.

Keywords: Physical Education and Sports, Student, Life satisfaction, Self-efficacy.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam ve lisansüstü eğitim sürecim boyunca desteğini her zaman yanımda hissettiğim Sayın Prof. Dr. Zekai Pehlevan'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca ders aldığım ve akademik gelişimime büyük katkıları olan değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Çağrı Çetin, Prof. Dr. Leyla Saraç, Prof. Dr. Zekai Pehlevan, Doç. Dr. Elif Nilay Ada, Prof. Dr. Turhan Toros, Doç. Dr. Hüseyin Selvi ve Prof. Dr. Fethi Arslan'a teşekkür ederim. Tez önerim sürecinde yönlendirmeleriyle bana destek olan jüri üyeleri Prof. Dr. Leyla Saraç ve Doç. Dr. Fatma Çepikkurt'a da ayrıca teşekkür ederim. Anket sürecinde desteklerini esirgemeyen Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'ndeki tüm değerli hocalarıma ve bölüm sekreterliğine teşekkür ederim. Her daim yanımda olan ailem; Nilgün Aküzal, Aysel Şahin, Dilek Görür Şahin ve Alp Aküzal'e sonsuz teşekkür ederim. Bu süreçte manevi destekleriyle yanımda olan arkadaşlarım ve Mustafa Kurtuluş ve Sema Varlı'ya da teşekkür ederim. Bu yola çıkarken yanımda olan, bugün fiziken aramızda bulunmasa da varlığını her zaman hissettiğim sevgili annem İnsaf Şahin'e minnettarım.



İÇİNDEKİLER

ONAY	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
BÖLÜM 1 GİRİŞ	1
1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.3.Araştırma Problemi.....	3
1.4. Sayıtlar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4
BÖLÜM 2 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	6
2.1.Kuramsal Temel	6
2.2. İlgili Çalışmalar	15
BÖLÜM 3 YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırmanın Yöntemi	18
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	18
3.3. Veri Toplama Araçları	19
3.4. Veri Toplama Süreci.....	20
3.5 Verilerin Analizi	21
BÖLÜM 4 BULGULAR	22
BÖLÜM 5 TARTIŞMA	30
BÖLÜM 6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
KAYNAKÇA.....	43
EKLER	48
EK-1 ETİK BEYANI	48
EK-2 ORJİNALLİK RAPORU	49
EK 3 ÖZGEÇMİŞ	50
EK 4 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	51
EK-5 GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ	52
EK-6 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	53
EK 7 ÖLÇEK İZİNLERİ.....	54

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1 Araştırma örnekleminin demografik bilgileri	19
Tablo 2 Normallik analizi sonuçları.....	22
Tablo 3 Katılımcıların spor yaşı grupları değişkenine göre öz Yeterlilik ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları	23
Tablo 4 Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik bağımsız gruplar t testi sonuçları	24
Tablo 5 Katılımcıların sınıf değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	25
Tablo 6 Katılımcıların bölüm değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları	26
Tablo 7 Katılımcıların "yaşadıkları yer" değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	27
Tablo 8 Katılımcıların sertifika durumu değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	28
Tablo 9 Katılımcıların yaş değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları.....	29

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TC: Türkiye Cumhuriyeti

YÖK: Yükseköğretim Kurulu

MEÜ: Mersin Üniversitesi

EBE: Eğitim Bilimleri Enstitüsü



BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Günümüzde, öz yeterlilik ve yaşam doyumu gibi kavramlar, bireysel ve toplumsal refahın anahtar unsurları olarak kabul edilmektedir. Bu çalışma, iki psikolojik kavramın derinlemesine analizini sunarak, bireylerin öz yeterlilik ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik bir çaba içerisinde.

Üniversitelerin değişen koşullarına bağlı olarak öğrencilerin öz yeterlilikleri ve yaşam doyum seviyeleri farklılık göstermektedir. Günümüz koşullarında analitik, eleştirel, objektif, yaratıcı, yansıtıcı düşünen bireyler yetişmesi üniversitelerin misyonlarından biridir. Öz yeterlilik düzeyleri yüksek bireylerin yetişmesi çoğunlukla bunlarla doğru orantılıdır. Bireylerin yaşamlarını planlarken bu süreçte değişen koşullarıyla birlikte paralel yaşam doyum seviyeleri de zaman zaman azalarak zaman zamanda yükselerek farklılık göstermektedir. Özellikle hızla değişen teknoloji, bireylerin yaşam koşullarına ani ve hızlı olarak yansımakta bu da bireylerin öz yeterlilik düzeylerini etkilemekte ve yaşamdan aldıkları doyum seviyelerini değişen koşullara bağlı olarak değiştirmelerine neden olmaktadır. Temel bir disiplin olarak insanı ön plana çıkaran, farkındalık kazandırmaya ve kendini gerçekleştirmesini sağlamaya yönelik olan Psikolojik Danışma ve Rehberlikte yaşam doyumuna özel bir önem atfedilir. Yaşam doyumunun bu kadar ön plana çıkmasını sağlayan bireylerin yaşamına anlam kazandırmasıdır. Bireyin (fizyolojik- psikolojik-sosyolojik moral-ahlaki-mizaç); kendisini iyi düzeyde geliştirmesi öz yeterlilik ve yaşam doyumuyla paralellik göstermektedir. Buna bağlı olarak yaşamdaki beklentilerini gerçekleştiren bireylerin çoğunlukla yaşam doyumu düzeyinin de yüksek olduğu bilinmektedir. Tarih boyunca birçok din, felsefi inançlar ve mitolojilerde yaşamı anlamlı kılmak için bireylerin yaşamda amaçlarının olması gerektiği konusu üzerine birçok öğreti vardır. Yaşamdan keyif alma insanların yaşama daha sıkı bağlı ve zorluklarla daha iyi baş edebilme, çözüm yolları bulabilme ve biyolojik olarak daha uzun süre varlığını sürdürebilme gözlenebilmektedir. Yaşamın doyumu ile ilk sistematik ve metodolojik öğreti ortaya atan V. Franklin, Nazi kamplarında hayattan beklentileri olan bireylerin yapılan ağır işkence ve zulümlere karşı daha dirençli olduklarını gözlemlediğini belirtmiştir. Buna bağlı olarak da yaşamdan zevk alan bireylerin varoluşlarını sürdürme çabalarının daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan bireylerin hayatta karşılaştığı herhangi bir problemi başarılı bir şekilde

çözebildiği, zorluklar karşısında daha dirençli olduğu, bu nedenle yaşamdan daha fazla zevk aldığı sonuç olarak yaşam doyum düzeyinin yüksek olduğu düşünülmektedir (Aydiner, 2011).

Öz yeterlilik, bireylerin kendi becerilerine ve yeteneklerine olan inançlarıdır. Bu inançların bireylerin motivasyonları, karar verme süreçleri ve zorluklarla başa çıkma stratejileri üzerinde önemli etkileri vardır. Bandura'nın (1977) Sosyal Öğrenme Teorisi çerçevesinde tanımlanan öz yeterlilik, bireylerin kendi yeteneklerine olan güvenleri ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetenekleridir diyebiliriz. Öz yeterlilik, bireylerin belirli bir görevi ya da aktiviteyi başarıyla gerçekleştirme yeteneklerine olan inançlarıdır (Bandura,1977).

Yaşam doyumu, bireylerin kendi yaşamlarından aldıkları memnuniyet ve tatmin duygusunu yansıtır. Bu kavram, psikolojik iyi oluşun önemli bir sonucu olarak kabul edilmekte ve bireylerin mutluluk, sağlık ve sosyal yaşamını doğrudan etkilemektedir. Yaşam doyumu, bireylerin yaşam şartları, kişisel ve toplumsal beklentilerinin arasındaki dengeyi değerlendirme sürecini içerir. Diener ve arkadaşları (1985) tarafından yapılan çalışmalar, yaşam doyumunun bireylerin kişisel değerlendirmeleriyle yaşam koşullarını karşılaştırmış, yaşam doyumunu düzeyleri yüksek bireyler, daha pozitif duygusal deneyimler yaşarken, yaşam doyumunu düzeyleri düşük bireylerde depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygu durumlarının daha yaygın olduğu görülmüştür (King & Diener, 2005).

1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumunu düzeylerinin cinsiyet, sınıf, bölüm, konaklama yeri, sertifika durumu, spor yaşı ve biyolojik yaş değişkenleri bakımından karşılaştırılması bu çalışmanın genel amacını oluşturmaktadır.

Günümüz koşullarında, üniversitelerin değişen ortamına uyum sağlama sürecinde öğrencilerin öz yeterlilikleri, yaşam doyumları ve buna bağlı olarak yaşamlarına dair tercihleri ve hayalleri farklılaşmaktadır. Üniversitelerin temel amaçlarından biri de analitik, eleştirel, objektif, yaratıcı ve yansıtıcı düşünme becerilerine sahip bireyler yetiştirmektir. (Ryff & Singer, 2008). Öz yeterlilik seviyeleri yüksek olan bireylerin, daha başarılı oldukları genel kabul görmektedir. Özellikle teknolojinin hızla gelişmesi, bireylerin yaşam koşullarına önemli etkilerde bulunmakta ve bu durum, kişilerin öz yeterlilik düzeylerini ve yaşam amaçlarını biçimlendirmektedir. (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000).

İnsan odaklı disiplinler, özellikle psikoloji, bireyin farkındalık kazanması, kendini tanıması kendini gerçekleştirme süreçlerine önem verir. Bu süreçte yaşam doyumunu, bireyin yaşamına anlam kazandıran temel psikolojik değişkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır (Ryff

& Singer, 2008). İnsan yaşamının çeşitli boyutları olan, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, ahlaki ve mizaç gibi yönleri gelişmiş bireylerin, öz yeterliliği yaşam doyumunu maksimum seviyeye ulaşmaktadır. Kendini gerçekleştiren belirleyen bireylerin genellikle daha yüksek öz yeterlilik ve yaşam doyumunu deneyimlediği bilinmektedir. Tarih boyunca birçok dini, felsefi ve mitolojik öğreti, yaşamın anlamını bulmak ve yaşama anlam kazandırmak üzerinde durmuştur. Bu tür amaçlar doğrultusunda hareket eden bireylerin zorluklarla daha kolay başa çıkabildiği ve yaşamını daha güçlü şekilde sürdürebildiği anlaşılmıştır. V. Franklin, Nazi kamplarında yaptığı gözlemlerinde, hayattan beklentisi olan bireylerin, zorlu işkence ve zulümlere rağmen daha dirençli durabildiklerini belirterek, yaşamda amaçların olmasının insan direncini güçlendirdiğini ifade etmiştir. Öz yeterliliği yüksek bireylerin genel olarak yaşamda karşılaştıkları problemlere karşı çözüm odaklı olduğu, direnç gösterdiği ve yaşamdan haz duyduğu, sonuç olarak yaşam doyumlarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, güçlü öz-yeterlilik, bireylerin yaşam kalitesini artırmakta ve yaşamlarından aldıkları tatmini de arttırdığı gözlenmektedir (Aydiner, 2011).

İki kavramın bireylerin günlük yaşamları ve genel refahları üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasına katkısı yüksektir. Ayrıca, bu araştırma, öz yeterlilik ve yaşam doyum kavramlarının farklı kültürel, sosyal bağlamlardaki değişimini ve bireylerin yaşam deneyimlerine etkilerini keşfetmeyi hedeflemektedir. Öz yeterlilik ve yaşam doyum, bireylerin motivasyonunu ve başarılarını doğrudan etkilediği varsayılmaktadır. Bu çalışmanın tüm yukarıda anlatılanlardan dolayı literatüre katkı sağlayacağı ve öz yeterlilik ve yaşam doyumun farkındalığının artmasına olumlu etkiler yapacağı düşünülmektedir (Diener vd.,2018).

1.3.Araştırma Problemi

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkisinin bazı değişkenler açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı çalışmanın ana problemini oluşturmaktadır.

1.3.1. Alt Problemler

1. Katılımcıların ve öz yeterlilik yaşam doyum puanları spor yaşı değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
2. Katılımcıların öz yeterlilik ve yaşam doyum puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3. Katılımcıların öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Katılımcıların öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanları bölüm değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
5. Katılımcıların öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanları yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
6. Katılımcıların öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanları sertifika durumu değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
7. Katılımcıların yaş değişkenine ve öz yeterlilik ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

1.4. Sayıtlar

Bu araştırma aşağıda yer alan sayıtlar üzerine yapılandırılmıştır.

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının var olan problem durumunu ortaya çıkarmada yeterli düzeyde olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katkı sağlayacak bireylerin ölçekte yer alan soruları dikkatli bir şekilde okuyacakları, samimiyet ve içtenlikle yanıtlayacakları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma, 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Yeterlilik

Yeterli olma durumu, kişinin belirli bir alanda kendini yeterli, güvenli ve tatmin hissettiği bir durumu ifade eder. Bu durum, genellikle kişinin kendine olan güveni, başarı hissi ve kendini kabul etmesiyle ilişkilidir. Yeterlilik duygusu, kişiyle ilgili içsel bir kabul, özgüven ve memnuniyet ortamı yaratır (Bandura, 1996).

Duygusal Doyum

Duygusal doyum, kişinin duygusal yaşamından kaynaklanan, elindekinden hoşnut olma, yetinme ve kanma durumudur. Bu durum, kişinin sevildiğini, değer verildiğini ve emek harcadığını hissettiği ilişkilerde daha belirgin hale gelir. Duygusal doyum, aynı zamanda

bilgiye dayalı düşüncenin karşısında, duygusal yaşamdan beslenen bir düşünce biçimini de ifade edebilir (Kaya, 2019).



BÖLÜM 2

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1.Kuramsal Temel

2.1.1. Öz Yeterlilik

Albert Bandura, öz-yeterliliği, bir kişinin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme yeteneğine olan inancı olarak tanımlamıştır. Öz yeterlilik, bireylerin öğrenme deneyimlerini sergiledikleri hedeflenen seviyeye ulaştırmak için kendi yeterliliklerine inançlarıdır. Bandura, 1986 yılında yayımladığı "Düşünce ve Davranışların Sosyal Temelleri" adlı eserinde, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme ve çeşitli ayarlamalar yapabilme yetisine sahip bir öz sistemine sahip olduklarını ifade etmiştir (Bandura, 1986). Bu öz sistemi, bireyin bilişsel ve duygusal unsurlarını barındırmanın yanı sıra, sembolleştirme, model alarak öğrenme, alternatif stratejiler geliştirme, davranışları düzeltme ve öz eleştiri gibi yeterlilikleri içerir (Pajares, 1996). Öz yeterlilik inançlarının dört farklı kaynağının tanımı, öğretmenlerin öğrencilerin öz farkındalıklarını arttırmak için çalışabilecekleri belirli alanları belirlemek için kullanılabilir. Örneğin, ustalık deneyimleriyle ilgili olarak, öğrencilerin başarılarını veya başarısızlıklarını nasıl yorumladıklarını anlamak, motivasyonel öğretim uygulamasının temel bir bileşeni olarak kabul edilir (Dörnyei, 2001).

Öz yeterliliğe ilk ilgi, bireylerin kendi seçimlerini ve davranışlarını kontrol etmede aktif ajanlar olarak anlaşıldığı, sosyal bilişsel teorilerin gelişmesiyle ortaya çıktı (Wyatt, 2018). Araştırmalar, öz yeterlilik inançlarının akademik motivasyonu, öğrenmeyi ve başarıyı etkileyebileceğini göstermektedir (Schunk 1995; Pajares 1996; Schunk & Pajares 2002). En yararlı etkinlik yargıları, kişinin gerçek yeteneklerini biraz aşan yargılar olabilir, çünkü 'bu mütevazı abartma aslında zor zamanlarda çabayı ve sebatı artırabilir' (Artino, 2012). Bununla birlikte, vurgu 'mütevazı' üzerinedir, çünkü birinin yeteneklerini abartmak uygunsuz davranışlara veya gerçekçi olmayan beklentilere yol açabilir (Wyatt,2018)

Öz yeterlilik, amacı doğrultusunda gerçekleştirilen davranışların düzenlenmesi ve sürdürülmesi ile ilgili olarak bireylerin öznel bir yargılamasıdır. Bireylerin fiziksel ve kişilik özelliklerine dair öz-yargılarının ötesinde, hangi alanlarda daha iyi performans gösterebileceklerine ilişkin bir inanç sistemi olarak değerlendirilmektedir (Zimmerman & Cleary, 2006). Öz yeterlilik düzeyi, belirli görevlerin zorluklarının karşısındaki değişimleri ifade eder. Öz yeterliliğin genellenebilirliği, bireyin yeterlilik algılarını farklı görevlerde ve alanlarda kullanabilme yeteneği ile ilgilidir. Güç ise, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine

getirme konusundaki güven düzeyini ifade eder. Örneğin, karmaşık matematik sorunlarını çözme yeteneği öz yeterlilik düzeyine; farklı akademik zorlukların üstesinden gelme yeteneği ise öz yeterliliğin genellenebilirliğine dair örnekler arasında yer alır (Zimmerman, 1995; Zimmerman, 2000). Anlaşılması gereken çok önemli bir nokta, kavramın kişinin gerçek yetenekleri veya performansı ile değil, belirli bir görevi tamamlamak için algılanan yetenekleri veya yetersizlikleri hakkındaki inançlarla ilgili olmasıdır (Mills, Pajares ve Herron 2007)

Öz yeterlilik inançları, insan davranışlarını birkaç şekilde etkileyebilir. İlk olarak, öz yeterlilik bireylerin hangi davranışları seçecekleri üzerinde etkili olmaktadır; bu da kişinin sergileyeceği davranışları öz yeterlilik inançlarıyla ilişkilendirir. İkinci olarak, algılanan öz yeterlilik, bireylerin kaygılı durumlarla başa çıkabilmek için ne kadar çaba harcayacaklarının belirlenmesinde önemli bir kaynak sağlar. Son olarak, öz yeterlilik inançları, bireylerin düşünce kalıplarını ve duygusal tepkilerini de etkileyebilir (Kumar & Lal, 2006: 249).

Dolaylı deneyimlerle ilgili olarak, akran modelleme ve akran gözlemini içeren etkinlikler, öğrencilerin başkalarının görevleri başarıyla yerine getirmelerini izleyerek kendi öz yeterliliklerini oluşturmaları için fırsatlar sağlayabilir (Waddington 2019). Sözlü ikna göz önüne alındığında, öğretmenler, öğrencilere iyileştirme alanlarını belirlemeye ve bu gelişmelerin ulaşabilecekleri bir yerde olduğunu kabul etmeye teşvik eden göze çarpan ve zamanında geri bildirim sağlayarak olumlu ve gerçekçi öz-yeterlilik inançlarını teşvik etmede kilit bir rol oynamaktadır.(Horwitz, Horwitz, ve Cope 1986).Mercer & Gregerson (2020), sağlıklı ve gerçekçi öz-yeterlilik inançları oluşturmak için öğretmen eğitimi ortamlarında veya çeşitli pratik görevler sunmaktadır. Bir görev, öğrencilerin başarılarını veya başarısızlıklarını nasıl yorumladıkları ve anlamlandırdıkları ile ilgili olarak yukarıda tartışılan ustalık deneyimleriyle rezonansa girer. Öz yeterlilik belirli görevlerle ilgili olduğundan, insanlar aynı anda bazı görevler için yüksek öz yeterliliğe ve diğerleri için düşük öz yeterliliğe sahip olabilir. Örneğin, bir yönetici, yönetim muhasebesi gibi rolünün teknik yönleri için yüksek öz yeterliliğe sahip olabilir, ancak çalışanların performans sorunlarıyla başa çıkmak gibi diğer yönler için düşük öz yeterliliğe sahip olabilir (Feltz vd., 2008).

Öz yeterlilik, kendine güvenden (yani, insanların çoğu durumda ne kadar güvenle hissettikleri ve davrandıklarıyla ilgili genel bir kişilik özelliği) veya benlik saygısından (yani bir kişinin kendini ne ölçüde sevdiği) daha spesifik ve sınırlı olduğundan, genellikle özgüven veya benlik saygısından daha kolay geliştirilir. Öz yeterlilik, aynı zamanda, insanların belirli bir görevi etkili bir şekilde yerine getireceklerinin, öz güvenlerinden veya öz saygılarından çok daha güçlü bir göstergesidir. Yüksek derecede öz yeterlilik, tekrarlanan engeller, alay ve

asgari teşvikle yılmayan birçok büyük yenilikçi ve politikacının gösterdiği gibi, insanları çok çalışmaya ve aksilikler karşısında ısrar etmeye yönlendirir(Heslin vd.,2006). Başarılı olabileceğine inanan Thomas Edison, sonunda ilk akkor ampulü geliştirmeden önce en az 3.000 farklı başarısız prototipi test etti. Abraham Lincoln ayrıca, nihai siyasi zaferinden önce yaşadığı sayısız ve tekrarlanan azarlama ve başarısızlıklara yanıt olarak yüksek öz yeterlilik sergiledi. Araştırmalar, öz yeterliliğin, örneğin topluluk önünde konuşma ve etkili bir yönetici olma gibi becerilerde ustalaşmak ve gereken önemli çabayı sürdürmek için önemli olduğunu bulmuştur. Karmaşık görevleri öğrenirken, yüksek öz yeterlilik, insanların göreve ilgi duymamak gibi bahaneler aramak yerine, varsayımlarını ve stratejilerini geliştirmek için çaba göstermelerine neden olur. Yüksek öz yeterlilik, çalışanların ilgili bilgileri toplama, sağlam kararlar alma ve özellikle zaman baskısı altındayken uygun önlemleri alma kapasitelerini geliştirir. Düşük öz yeterlilik, problem çözmede dağınık ve etkisiz düşünmeye yol açabilir. Buna karşılık, yüksek öz yeterlilik, bireylerin bilgiye dayalı ve sürekli gelişim gerektiren ortamlarda olumsuz geri bildirimlere daha az savunmacı yaklaşımlarını sağlar.

Öz yeterlilik düzeyi düşük olan bireyler, olumsuz sonuçları genellikle kendi yetersizliklerinin bir göstergesi olarak görürler. Bu durum, öz yeterliliğin ve performansın daha da düşmesine yol açan bir kısır döngü yaratabilir. Böyle bireyler, başarısızlık durumunda genellikle suçu başkalarına veya koşullara atma eğilimindedir. Ancak sorumluluk almamak, gelecekte daha iyi performans göstermeyi öğrenmelerini engeller (Heslin vd., 2006).

2.1.2. Öz Yeterlilik Kaynakları

Bireylerin kişisel yeterliliklerini geliştirmelerinde çeşitli bilgi kaynaklarından yararlanılır. Bu süreçte, bireyler kendi yeterliliklerini anlamalarına yardımcı olan bir algı sistemi oluştururlar. Bu bilgi kaynakları, dört temel unsurdan oluşur. Bunlar; insanın doğrudan kendi deneyimlediği tecrübeler, dolaylı tecrübeler, sözel ikna ve fizyolojik-psikolojik durumlardır.

Doğrudan deneyimler:

Bireylerin kendi hayatlarından edindiği tecrübeler, yeterlilik algılarını şekillendirmektedir. Öz yeterlilik kaynağı olarak direk deneyimlerin alt bileşenleri, Bandura'nın sosyal bilişsel teorisi kapsamında sıkça vurgulanmaktadır. Bu doğrudan yaşantılar, bireylerin kendi deneyimlerinden faydalananarak öz yeterlilik algılarını geliştirmelerini sağlar. (Bandura, 1997). Bu bileşenler ise:

1. *Başarı Deneyimleri:* Bireylerin belirli bir görev veya aktivitede başarılı olmaları, öz yeterlilik hissini artırır. Bu başarılar, kişinin o alandaki yetenekleri konusundaki inancını artırır.
2. *Başarısızlık Deneyimleri:* Başarısızlıklar da önemli bir faktördür. Bireyler, hatalarından ders çıkararak ve başa çıkma stratejileri geliştirerek öz yeterlilik inançlarını yeniden oluşturabilir. Ancak sık sık yaşanan başarısızlıklar, öz yeterlilik duygusunu olumsuz etkilemesi mümkündür.
3. *Deneyim Kazanma:* Katılım yoluyla elde edilen deneyimler, bireyin belirli bir alandaki becerilerini geliştirmesine ve bu alandaki öz yeterlilik algısını güçlendirmesine katkıda bulunur (Bandura, 1986).

Dolaylı deneyimler:

Başkalarının yaşadıklarından ve gözlemlerinden elde edilen tecrübeler, bireylerin kendi yetkinliklerine dair fikirlerini etkiler. Öz yeterlilik kaynağı olan dolaylı deneyimlerin alt bileşenleri, bireylerin başkalarının yaşadığı deneyimlerden ve gözlemlerden ne şekilde etkilendiğini ifade eder (Pajares, 2002). Bandura'nın sosyal bilişsel teorisi çerçevesinde bu unsurlar şunlardır;

1. *Modelleme:* Bireyler, belirli bir alanda başarılı olan kişilerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenme sürecine dahil olurlar. Başarılı rol modeller, bireylerin öz yeterlilik inançlarını artırmada önemli bir etkiye sahiptir.
2. *Sosyal Destek:* Diğer bireylerin sunmuş olduğu teşvik ve destek, bir kişinin görevleri başarma konusunda öz yeterlilik algısını pekiştirebilir. Bu tür destek, bireyin kendine olan güvenini arttırmaya katkıda bulunur.
3. *Hikâye Paylaşımı:* Başkalarının başarı öyküleri, bireylere yaşamış oldukları zorlukları ve elde ettikleri başarıları anlamaları için ilham kaynağı oluşturur. Bu hikayeler, öz yeterlilik duygusunu artırır.
4. *Duygusal Tepkilerin Gözlemlenmesi:* Bireyler, başkalarının belirli durumlarda nasıl hissettiklerini gözlemleyerek kendi duygusal tepkilerini şekillendirebilir. Örneğin, başkalarının cesur davranışları, bireylerde benzer bir cesaret durumunun ortaya çıkmasına sağlayabilir (Pajares, 2002).

Sözel ikna gücü:

Diğer bireylerin ikna edici fikirleri, yeterlilik hissini etkileyen bir diğer unsurdur. Öz yeterlilik kaynağı olan sözel ikna gücü, bireylerin kendine güvenlerini artırmada kritik bir rol

oynamaktadır. Bu kalite, genellikle başkalarının destekleyici ve güven verici ifadeleri ile şekillenir. Sözel ikna gücünün alt bileşenleri aşağıdadır:

1. *Teşvik Edici İfadeler*: Bireylerin yeterlilik algılarını güçlendiren olumlu ve cesaretlendirici sözlerdir. Bu tür ifadeler, kişilerin potansiyelleri hakkında daha iyimser düşüncelerini sağlar.
2. *Yapıcı Geribildirim*: Performansları hakkında bilgi veren olumlu ve yapıcı eleştiriler alındığında, bireylerin öz yeterlilik algılarını artırır. Geribildirim, kişinin hangi alanlarda başarılı olduğunu fark etmesine katkıda bulunur ve motivasyon oluşturur.
3. *Destekleyici İletişim*: Aile, arkadaşlar veya öğretmenler gibi yakın çevreden gelen destekleyici mesajlar, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir. Bu destek, zorluklarla başa çıkabilme yeteneği için gerekli motivasyonu sağlar.
4. *Başarı Örnekleri*: Başkalarının başarı hikayelerinin paylaşılması, bireylere ilham verebilir. Özellikle benzer durumlardaki kişilerden gelen başarılar, öz yeterlilik algısını artırır.
5. *Eğitim ve Bilgilendirme Faaliyetleri*: Bireylere bilgi ve beceriler kazandıran eğitimler ile bilgilendirici konuşmalar, öz yeterlilik inançlarını artırmada etkili olabilir. Bu tür bilgiler, bireylerin kendilerini o konularda daha donanımlı hissetmelerini sağlar (Zimmerman, 2000).

Fizyolojik ve ruhsal haller:

Bireylerin içinde bulunduğu fiziksel ve duygusal haller, kişisel yeterlilik algısını şekillendiren önemli faktörlerdir. Öz yeterlilik kaynağı olan fizyolojik ve ruhsal haller, bireylerin öz yeterlilik algısını etkileyebilir. Bu kaynakların alt bileşenleri şunlardır:

1. *Fiziksel Rahatsızlık ve Ağrı*: Bireylerin sağlık durumları, öz yeterlilik algısını doğrudan etkileyebilir. Fiziksel acı veya rahatsızlık hissi, kişinin kendine olan güvenini azaltarak belirli görevleri yerine getirme konusundaki duygusunu zayıflatabilir.
2. *Duygusal Durumlar*: Bir kişinin ruh hali, öz yeterlilik algısını etkiler. Olumsuz duygular, kaygı veya stres gibi faktörler, bireyin kendine güvenini olumsuz yönde etkilerken, olumlu duygu durumları ise bu güveni artırabilir.
3. *Stres ve Anksiyete Düzeyleri*: Yüksek düzeyde stres ve anksiyete, bireylerin kendilerine güven duygusunu azaltabilir. Bu durum, kişilerin günlük yapması gereken işleri yerine getirmesinde zorluklar yaşamasını sağlayabilir.

4. *İçsel Motivasyon:* Bireyin hedeflerine olan bağlılığı ve motivasyon durumu, öz yeterlilik duygusunu etkileyebilir. Yüksek motivasyon, zorluklarla başa çıkma yeteneğini artırırken, düşük motivasyon öz yeterlilik algısını azaltabilir.

5. *Geçmiş Başarı ve Başarısızlık Deneyimlerine Bağlı Hisler:* Önceki başarılar ya da başarısızlıklar, bireyin ruh halini ve öz yeterlilik algısını etkileyebilir. Geçmişteki olumlu deneyimler, mevcut zorluklarla başa çıkma konusunda kolaylıklar sağlar (Zimmerman, 2000).

2.1.3. Sporda Öz Yeterlilik

Sporda öz yeterlilik, sporcuların belirli eylemleri başarıyla gerçekleştirme yeteneklerine olan inançlarını ifade eder. Albert Bandura'nın önerdiği bu teori, atletlerin ve atletik performansın önemli bir parçasıdır. Öz yeterlilik teorisi, öz yeterlilik inançlarının kaynaklarını ve ilgili bilişsel, davranışsal ve duygusal sonuçları belirlemek için kullanılır. Bu teori, sporcuların motivasyon düzeylerinin, belirli bir hedefe ulaşma çabalarının, düşünce kalıplarının ve duygusal tepkilerinin ana belirleyicisi olarak öz yeterlilik inançlarını önerir (Bandura, 1997).

Öz yeterlilik inançlarının kaynakları arasında geçmişteki başarıları, gözlemsel öğrenme veya modelleme yoluyla oluşan başarılar, sözlü ikna (koçlar, takım arkadaşları, ebeveynler, öğretmenler veya bireyin kendisi tarafından sağlanan teşvik ve ikna teknikleri) ve fizyolojik ve duygusal durumlar (örneğin, kalp atış hızı, solunum miktarı, ruh hali, hisler) bulunmaktadır. Ayrıca, başarılı olma hayalleri kurmak gibi deneyimler de öz yeterlilik inançlarının arasında yer alır. Bu teori, sporcuların kendi performanslarına olan inançların, harcadıkları çabayı, direndikleri zorluklar ve genel olarak gösterdikleri performansı etkilediğini göstermektedir. Öz yeterlilik inançları, sporcuların belirli bir görevde ne kadar başarılı olacaklarına dair kendi beklentilerinin dışı vurumudur. Örneğin, bir golfçü, farklı mesafelerden topu deliğe sokma konusunda kendine olan güvenini 0'dan (hiç güven olmadığı) 10'a (yüksek güven duyduğu) kadar bir ölçekte değerlendirebilir. Bu türde inançlar, genellikle incelenen beceri veya görevler için özel olarak oluşturulan duruma özgü ölçümlerle ifade edilir (Watson, Binks ve Kawycz, 2011).

Sporda öz yeterlilik, sporcuların kendi yeteneklerine olan inançlarını ve bu inançların onların performansları üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir kavramdır. Bu, spor psikolojisinin en etkili teorilerinden biri olarak kabul edilir ve araştırma ve uygulama arasında güçlü bağlantılar ortaya koyar (Sports Psychology Today, 2023; iResearchNet, 2023).

Öz yeterlilik, bireylerin belirli bir görevi ya da aktiviteyi başarıyla gerçekleştirme yeteneklerine olan inançlarıdır. Bu kavram, bireyin kendi becerilerine olan güvenini ifade

eder. Öz yeterlilik, bireylerin karşılaştıkları zorluklar ve engeller karşısında ne kadar etkili hareket edebileceklerine dair kişisel inançlarını yakından ilgilendirir. Bu inançlar, geçmiş performans başarıları, gözlemsel öğrenme, sözlü ikna ve fizyolojik ve duygusal durumlar gibi dört ana kaynaktan etkilenir (ResearchNet, 2023).

Özellikle sporda öz yeterlilik, sporcuların performanslarını, karar verme süreçlerini, motivasyonlarını ve zorluklar karşısındaki dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Sporcular, belirli görevleri başarıyla gerçekleştirme konusundaki inançlarını arttırdıkça, çoğunlukla daha yüksek performans sergiler ve zorluklarla kolaylıkla üstesinden gelebilirler. Spor psikolojisinde, öz yeterlilik inançlarının geliştirilmesi, sporcuların mental hazırlıklarının önemli bir kısmı olarak kabul edilir ve bu inançlar, sporcunun performansında doğrudan etkili olabilir (Sports Psychology Today, 2023).

Öz yeterlilik inançlarının geliştirilmesi, sporcuların kendi yeteneklerine daha fazla güvenmelerine, zorluklar karşısında daha dirençli olmalarına ve hedeflerine ulaşmaları için gerekli motivasyonu kazanmalarını sağlayabilir. Bu nedenle, spor psikolojisi uygulamalarında öz yeterlilik inançlarının geliştirilmesine değer verilmektedir. Sporcuların öz yeterlilik inançlarını geliştirmek için kullanılan yöntemler arasında başarılı performansların tekrarı, modelleme yoluyla öğrenme, olumlu geribildirim ve teşvik, duygusal ve fiziksel durumların yönetimi yer alır (Merriam-Webster, 2023).

Öz yeterlilik ve spor, özellikle spor psikolojisi alanında önemli bir ilişkiyi anlatır. Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'ndan türetilen öz yeterlilik kavramı, sporcuların performanslarını, motivasyonlarını ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini anlamak için ele alınır. Öz yeterlilik, sporcuların belirli beceri ve hedefleri başarıyla gerçekleştirme konusundaki inançlarını ifade eder. Bu kavram, sporcuların kendilerine olan güvenlerini ve hedeflerine ulaşmaları için gereken motivasyon ve direnci etkiler.

2.1.4 Yaşam Doyumu

İlk kez Neugarten (1961) tarafından ortaya konan yaşam doyumu, başlangıçta mutluluk olarak adlandırılmış ve tarih boyunca insanlık tarafından ilgiyle incelenmiş önemli bir konu olmuştur. Yaşam doyumu, bireyin beklentileriyle mevcut durumunu karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan bir olgudur. Bu kavram, kişinin beklentileri ve gerçek durumu arasındaki uyumu yansıtır. Genellikle yaşam doyumu, bir kişinin tüm yaşamını ve yaşamın çeşitli alanlarını kapsar; belirli bir duruma değil, genel yaşam kalitesine odaklanır (Özer & Karabulut, 2003). Ayrıca, yaşam doyumu büyük ölçüde duygusal temele dayanan bir değerlendirmedir ve bireyin yaşamını kendisi açısından ideal biçimde görmesiyle

bağlantılıdır. Aynı zamanda, kişinin mutluluğu ve yaşamın kalitesiyle de yakından ilişkilidir. Kişinin yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi, yaşam doyumunu artırırken, olumsuz duygular bu doyumunu azaltabilir (Piccolo vd, 2005: 966; Zhao vd., 2011).

Yaşam doyumunu, insanın mutluluğuyla ilgili kavramlardan biri olan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil eder. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını hem bilişsel hem de duygusal açıdan değerlendirmesi şeklinde ifade edilir. Doyum alanları ise iş, aile, serbest zaman, sağlık, maddi imkanlar, benlik ve yakın çevre gibi farklı kategorilere ayrılabilir (Dost, 2007). Son yıllarda yapılan araştırmalar, yaşam doyumunu konusunda çeşitli sonuçlara ulaşmıştır. Bu yaklaşımlar arasında amaçsal yaklaşım (Wilson, 1967), etkinlik temelli yaklaşım (Csikszentmihalyi &Figurski, 1982), aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı (Kozma & Stones, 1980), ilişkilendirici yaklaşım (Schwarz & Clore, 1983) ve yargı temelli yaklaşım yer almaktadır (Sirgy &Samli, 1995). Wilson tarafından 1960’larda ortaya konan amaçsal yaklaşım, ihtiyaçların karşılanmasıyla mutluluğun veya mutsuzluğun şekillendiğini öne sürer. Etkinlik yaklaşımı ise, bireyin mutluluğunun, kendi etkinlikleri ve yaşam aktiviteleriyle bağlantılı olduğunu varsaymaktadır (Diener, 1984: 564). Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı yaklaşımlar ise, oldukça yaygın görüşlerdir. Aşağıdan yukarı yaklaşımında, birey, kendi yaşamındaki mutluluğu ve memnuniyetsizlikleri gözden geçirerek tanımlar; buna göre mutlu bir yaşam, mutlu anların toplamından oluşur (Kozma & Stones, 1980). Öte yandan, yukarıdan aşağı görüşe göre ise, bireyin yaşam doyumunu, içsel güç ve pozitif bakış açısıyla ilgilidir; birey, mutlu olduğu için yaşamından memnuniyet duyar ve bu durum tek taraflıdır. Kişinin karakter özellikleri, olumsuz veya iyimser bakış açıları yaşam doyumunu etkiler (Eroğlu, 2011). İlişkilendirici yaklaşım ise, olumlu olayların içsel faktörler ile bağlantılı olduğu ve bunların birey için büyük bir mutluluk kaynağı olduğu görüşünü benimser. Örneğin, Bower (1981), bireylerin mevcut anı, geçmiş yaşantılarıyla karşılaştırarak değerlendirmekte olduklarını saptamıştır.

Etkileşimsel yaklaşım, dışsal faktörler ile bireyin kişilik özellikleri arasındaki etkileşime odaklanır. Bu çerçevede, bireylerin yeni ilişkileri veya etkileşimleri, karmaşık ve esnek bir çağrışım ağıyla örülmüş durumdadır (Ünlü vd., 2013). Yargı kuramında ise, olayların olumlu veya olumsuz olarak karşılaştırılması yerine, olayların sonucunda ortaya çıkan duygu durumlarının anlaşılması ön plana çıkar. Yani, olayların nasıl bir duygu durumu yarattığı, temel analiz konusudur (Diener, 1984).

2.1.5. Yaşam Doyumunun Ölçülmesinde Dikkate Alınması Gereken Faktörler

Kültürel ve Demografik Faktörler

Yaşam doyumu ölçümünde, bireylerin kültürel ve demografik durumları önemli faktörlerdir. Yaşam doyumu ölçümü, öznel bir değerlendirme sürecidir ve bireylerin kendi yaşamlarını nasıl algıladıklarını ve değerlendirdiklerini ortaya çıkarır. Bu nedenle, yaşam doyumu ölçeklerinin sonuçları, bireylerin kişisel deneyimleri ve algılarıdır. Kültürel değerler ve normlar, bireylerin yaşam doyumunu algılama ve değerlendirme durumlarını etkileyebilir. Farklı kültürler, yaşam doyumuna farklı anlamlar yükleyebilir ve bu da bireylerin memnuniyet düzeylerini etkileyebilir (Schimmack, vd. 2002)

Psikolojik Faktörler

Kişilik özellikleri, bireylerin yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Özgüven, iyimserlik, esneklik ve duygusal istikrar gibi özellikler yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirilmiştir (Diener vd., 1999). Mental ve fiziksel sağlık, yaşam doyumunun önemli bir bileşenidir. Sağlıklı bireyler genellikle daha yüksek yaşam doyumu bildirirken, kronik sağlık sorunları yaşayan bireylerde bu düzeyler daha düşük olabilir (Lyubomirsky vd., 2005). Sosyal destek ve doyumlu ilişkiler, yüksek yaşam doyumu ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişilerle olumlu ilişkiler, bireylerin yaşam doyumunu artırabilir (Diener & Seligman, 2002).

Layard(2003), sosyal ve psikolojik faktörlerin yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olduğunu dillendirmiştir. Yaptığı araştırmada; sağlık, aile ilişkileri ve iş tatmini gibi faktörlerin de yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

2.1.6. Sporda Yaşam Doyumu

İnsanların yaşam şartlarını değerlendirmeleri adına en etkili yöntemlerden biri, yaşam doyumu seviyelerini incelemektir. 2014 yılı Dünya Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği raporuna göre, insanların yaşam memnuniyetinde en önemli faktörlerden biri sağlık durumlarıdır (OECD, 2014). Günümüzde, bireylerin günlük görevleri dışında boş vakitlerini verimli şekilde değerlendirebilecekleri, yaşam kalitesini yükselten ve mutluluğu artıran çeşitli sosyal ve sportif etkinlikler sunulmaktadır. Eric From'a göre mutluluk, yalnızca kısa süreli zevkler değil; aynı zamanda yeteneklerin kullanıldığı, uzun soluklu, tatmin edici deneyimlerle ilgilidir (Balci, 2011).

Spora yönelik pozitif tutumlar bireylerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Bu, spora aktif olarak katılan veya spora ilgi duyan bireylerin genel olarak daha yüksek yaşam doyumu sergilediği söylenebilir. Spora yönelik tutumların bireylerin fiziksel sağlığı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermiştir. Bu, sporun stresi

azaltma, bedensel sağlık ve sosyal etkileşim gibi faydalarıyla ilişkilendirilebilir. Spor aktiviteleri, öğrencilere sosyal etkileşim ve yeni sosyal ağlar oluşturma fırsatları oluşturur. Bu durum, sosyal etkileşimin, bireylerin yaşam doyumuna katkıda bulunabilir (Fox, 1999).

2.2. İlgili Çalışmalar

2.2.1. İlgili Ulusal Araştırmalar

Karasar ve Demir'in (2019) yaptığı araştırma, öğretmen adaylarının öz yeterlilik algılarını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, öğretmen adaylarının ders planlama, öğretim yöntemleri, sınıf yönetimi ve öğrenci değerlendirme gibi alanlardaki kendine güven düzeylerini ölçmeyi hedeflemiştir. Araştırmanın sonuçları, öğretmen adaylarının genel olarak yüksek düzeyde öz yeterlilik algısına sahip olduklarını göstermiştir. Bu, adayların mesleki becerilerine ve öğretmenlik görevlerini başarıyla yerine getirebileceklerine dair güçlü bir inanca sahip olduklarını göstermektedir. Bu çalışma, 12-14 yaş arasındaki ergenlerde spor yapmanın öz yeterlilik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamında, farklı sosyoekonomik seviyeleri temsil eden İstanbul'un Avrupa yakasındaki 10 farklı okul seçilmiştir. Elde edilen bulgular, spor yapan ergenlerin, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek öz yeterlilik seviyelerine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Kermen ve diğerleri (2016) yaptığı bir çalışmada, sosyal kaygının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma, yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin genellikle daha düşük yaşam doyumu, düşük düzeyde kaygı yaşayan öğrencilerin ise yüksek psikolojik iyi oluş seviyelerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş; öğrencilerin duygularını yönetmelerine ve sosyal ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Akademik başarısı yüksek ve sağlıklı sosyal ilişkilere sahip öğrenciler genellikle daha yüksek yaşam doyumu göstermektedir.

Belli ve diğerleri (2019) yaptığı çalışmada, Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşam doyumunu değerlendirmek için, öğrencilerin genel yaşam memnuniyeti, kişisel hedeflere ulaşma dereceleri ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli alanlardaki memnuniyet düzeyleri ölçülmüştür. Araştırmanın bulguları, spora yönelik tutumların öğrencilerin fiziksel sağlığı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermiştir.

Kaygusuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışma, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumları ile spor ve ego yönelim durumlarını incelemektedir. Araştırmanın bulguları, cinsiyet, yaş, spor yaşı ve milli sporcu

olma durumlarına göre yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur.

2.2.2. İlgili Uluslararası Araştırmalar

Diener ve diğerleri (2003) tarafından yapılan çalışma, farklı kültürlerde yaşam doyumunu değerlendirmelerinin farklılık gösterdiğini ve bu kültürel farklılıkların bireylerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkilerini analiz etmiştir. Bazı kültürlerde yüksek yaşam doyumunu, bireysel başarılar ve kişisel hedeflere ulaşma ile ilişkilendirilirken, diğer kültürlerde sosyal uyum, aile ilişkileri ve toplumsal sorumluluklar daha önemli rol oynar. Bu, bireylerin yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerinin kültürel bağlama göre farklılık gösterdiğini görmekteyiz. Bu çalışma,

yaşam doyumunun ve mutluluğun evrensel olmayan, kültürel olarak değişken kavramlar olduğunu gösterir.

Harvard Üniversitesi'nde Yaşam doyumunu üzerine yürütülen araştırmada, Harvard T.H. Chan Halk Sağlığı Okulu'nun, uzun dönemli verileri kullanarak yaşam doyumunun belirleyicilerini ve sağlık üzerindeki etkilerini araştırmaktadır (Harvard, 2023). Ekonomik büyüme, artan refah ve iş olanakları yaşam doyumunu artırabilirken, ekonomik krizler ve işsizlik yaşam doyumunu azaltabilir. Toplumların sosyal yapısı ve kültürel değerleri zamanla evrilebilir. Bu değişiklikler, bireylerin yaşam doyumunu etkileyen sosyal normlar, beklentiler ve davranış kalıplarını da değiştirdiği görülmüştür. Sağlık, eğitim, sosyal güvenlik gibi alanlarda yapılan politika değişiklikleri, iklim değişikliği, çevre kirliliği ve doğal kaynakların kullanımı gibi çevresel faktörler de bireylerin refahını ve dolayısıyla yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür.

COVID-19 pandemisi sırasında yapılan bir araştırmada, spor topluluğuna katılımın ve Psikolojik Sermayenin (PsyCap), yaşam doyumuna olan etkisi incelenmiştir. Bu araştırma, spor topluluğu katılımının ve Psikolojik Sermayenin, özellikle Z Kuşağı bireylerde, yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermiştir.

Spora Katılım ve yaşam doyumunu Arasındaki İlişkiyi incelemek adına Şanghay'da yapılan bir araştırma, spora katılımın, özellikle kendi kendine yeterlilik ve motivasyon aracılığıyla yaşam doyumunu artırabileceğini belirtmiştir (Park vd., 2022).

Lyubomirsky vd. (2005), kişilik özelliklerinin ve pozitif duyguların yaşam doyumunu etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, pozitif duyguların yaşam doyumunu arttırdığını ve bireylerin genel başarı hislerine katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur.

Diener ve Seligman'ın (2002) çalışmaları, yaşam doyumu ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları, yüksek yaşam doyumu düzeylerine sahip bireylerin genellikle daha mutlu olduğunu ve daha iyi sosyal ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, işlem/süreç ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma, spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemek amacıyla karşılaştırmalı ve ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte veya günümüzde var olan durumu doğrudan betimlemeyen araştırma yaklaşımlarıdır. Betimsel tarama modelleri ise iki kategoriye ayrılır: genel tarama ve örnek olay incelemeleri. İlişkisel tarama modeli, bu temel tarama yöntemini kapsar. Genel tarama modelleri, belirli bir evrende çok sayıda eleman üzerinden, evren hakkındaki genel görüşleri ortaya koymak amacıyla, tüm evrenin veya örneklemin taranmasıyla gerçekleştirilir. Bu kapsamda yer alan ilişkisel tarama modelleri ise, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim derecesini belirlemek amacıyla kullanılır ve bu nedenle bu tür araştırmalara uygun görülür (Büyüköztürk, 2016).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %49.4'ünün kadın, %50.6'sının erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların %29.6'sının öğretmenlik, %21.6'sının antrenörlük, %24.9'unun spor yöneticiliği ve %23.9'unun rekreasyon bölümünde eğitim aldıkları görülmektedir. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin %29.9'unun aile konutunda, %54'ünün yurttan, %16.1'inin de kendi evinde kalmaktadır. Ayrıca katılımcıların %56.9'unun sertifikasının olmadığı, %26'sının antrenörlük sertifikasına, %13.2'sinin hakemlik sertifikasına ve %3.9'unun da her iki sertifikaya sahiptir. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların %25.7'sinin 1-5 yıl aralığında spor yaşına sahip olduğu, %40.5'inin 6-10 yıl aralığında, %23.6'sının 11-15 yıl aralığında ve %10.1'inin 16 yıl ve üzeri spor yaşına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 1'e göre; araştırmaya katılan erkeklerin yaş ortalaması ve standart sapması $\bar{X}=20.72$; $SS=2.52$) iken, kadınların yaş ortalaması ve standart sapması $=20.25$; $SS=1.85$ dir., genel olarak araştırmaya katılanların yaş ortalaması ve standart sapması ise ($\bar{X}=20.49$; $Ss=2.23$) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 1 *Araştırma örnekleminin demografik bilgileri*

Demografik Özellikler	Gruplar	f	%
Spor Yaşı	1-5 yıl	99	25.7
	6-10 yıl	156	40.5
	11-15 yıl	91	23.6
	16 ve üstü	39	10.1
Cinsiyet	Erkek	195	50.9
	Kadın	190	49.4
Sınıf	1.sınıf	107	27.8
	2.sınıf	92	23.9
	3.Sınıf	96	24.9
	4.sınıf	90	23.4
Bölüm	Öğretmenlik	114	29.6
	Antrenörlük	83	21.6
	Spor Yöneticiliği	96	24.9
	Rekreasyon	92	23.9
Yaşadığı Yer	Aile Konutu	115	29.9
	Yurt	208	54.0
	Kendi Evi	62	16.1
Sertifika Durumu	Yok	219	56.9
	Antrenörlük	100	26.0
	Hakemlik	51	13.2
	Her İkisi	15	3.9
Öğretmenlik	1.sınıf	31	27.2
	2.sınıf	20	17.5
	3.Sınıf	37	32.5
	4.sınıf	26	22.8
Antrenörlük	1.sınıf	27	32.5
	2.sınıf	15	18.1
	3.Sınıf	23	27.7
	4.sınıf	18	21.7
Spor Yöneticiliği	1.sınıf	27	28.1
	2.sınıf	29	30.2
	3.Sınıf	19	19.8
	4.sınıf	21	21.9
Rekreasyon	1.sınıf	22	23.9
	2.sınıf	28	30.4
	3.Sınıf	17	18.5
	4.sınıf	25	27.2

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak; Genel Öz yeterlilik ve Yaşam Doyumu Ölçekleri ile Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıdaki gibidir.

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen ölçek, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu uyarlamaya göre ölçek, beşli Likert tipi 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan ortalama olarak 1-5 arasında değişmekte olup, puanın yüksek olması, öz-yeterlilik düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Belirlenen faktörler; “Başlama” (m 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 17), “Yılmama” (m 3, 13, 14, 15, 16) ve “Sürdürme Çabası- Israr” (m 1 8, 9) olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha değeri .83 olarak bulunmuş, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .69’dur (Yıldırım & İlhan, 2010). Bu bulgular, ölçeğin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçek maddelerinde ters puanlanan maddeler bulunmakta olup, bunlar sırasıyla: m 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17’dir. Bizim veri setimize göre Cronbach Alpha değeri ölçeğin toplamı için .86’dır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale), Diener ve arkadaşları (1985) tarafından bireylerin yaşam memnuniyet düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. Türkçeye uyarlama çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmış ve ölçütün geçerlilik ile güvenilirliği bu çalışmada değerlendirilmiştir. Orijinal formu, 7 puanlık Likert tipi, 5 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan maddeleri 1’den 7’ye kadar derecelendirmeleri istenmekte olup, burada 1 “hiç uygun değil” ve 7 “çok uygun” anlamına gelmektedir. Ölçeğin toplam puanları 5 ile 35 arasında değişmektedir ve yüksek skorlar, katılımcının yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlamaya göre, ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.87, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,82 olarak hesaplanmıştır. Dağlı ve Baysal’ın (2016) Türkçe uyarlamasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.88, test-tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak belirlenmiştir. (Dağlı & Baysal, 2016). Bizim veri setimize göre Cronbach Alpha değeri ölçeğin toplamı için .85’dir.

Demografik Bilgi Formu, forum araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, katılanların biyolojik yaşları, spor yası, cinsiyet, okuduğu bölüm, yaşadığı yer, sertifika durumu bilgilerini içermektedir. Bu değişkenlerin hepsi çalışmada bağımsız değişken olarak kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu, 10/06/2026 tarihli, 038 sayılı kurum izni ile araştırmaya başlanmıştır. Kullanılan veri toplama araçları, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçeklere ilişkin izinler alınmıştır. Veriler araştırmacı tarafından yüz yüze 2024-2025 Eğitim Öğretim yılında toplanmıştır. Demografik bilgi forma ilişkin bilgiler ve ölçekler, gizliliğe uygun şekilde toplanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılmasından dolayı verilerin analizinde bağımsız değişkenlerin (cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, yaşam yeri, lisans, sertifika, spor yaşı, hakemlik belgesi vb.) bağımlı değişkenlere olan etkilerini incelemek için t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yaşam Doyumu ve Öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Tablo 2 *Normallik analizi sonuçları*

Ölçekler	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Max	Skewness	Kurtosis
Başlama	385	3.87	.63	1.78	5	-.58	.23
Yılmama	385	4.00	.62	1.80	5	-.64	.29
Sürdürme Çabası- Israr	385	3.72	.68	1.33	5	-.09	.03
Öz Yeterlik (Toplam)	385	3.88	.53	2.29	5	-.48	.06
Yaşam Doyumu (Toplam)	385	4.09	1.29	1	7	-.09	-.50

Tablo 2 incelendiğinde; Dağılımın normalliğini değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık katsayılarına ilişkin literatürde belirli kesme noktaları bulunmaktadır. Normal bir dağılım söz konusuysa, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında yer alması gerektiği öne sürülmektedir. Ek olarak, çarpıklık katsayısı -1 ile +1 aralığında ise basıklık katsayısının -2 ile +2 arasında olması beklenmektedir. Aynı şekilde, basıklık katsayısı -1 ile +1 arasında olduğunda çarpıklık katsayıları -2 ile +2 arasında olabilir (George & Mallery, 2001; Leech ve diğ. 2005). Bununla birlikte, Tabachnick ve Fidell (2013), eğer örneklem küçük veya orta büyüklükteyse, çarpıklık ve basıklık katsayılarının standart değerlerine bakarak normalliğin değerlendirilmesine yönelik önerilerde bulunmaktadır.

Tablo 3 *Katılımcıların spor yaşı grupları değişkenine göre öz Yeterlilik ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları*

Ölçekler ve Alt Boyutları	Spor Yaşı	N	$\bar{X}$	SS	F	sd	p
Başlama	1-1-5 yıl	99	3.93	0.66	1.77	3 381	.15
	2-6-10 yıl	156	3.92	0.62			
	3-11-15 yıl	91	3.77	0.57			
	4-16 ve üstü	39	3.76	0.72			
Yılmama	1-1-5 yıl	99	40.0	0.67	1.33	3 381	.26
	2-6-10 yıl	156	4.06	0.64			
	3-11-15 yıl	91	3.96	0.55			
	4-16 ve üstü	39	3.85	0.53			
Sürdürme Çabası- Israr	1-1-5 yıl	99	3.84	0.70	1.60	3 381	.19
	2-6-10 yıl	156	3.69	0.65			
	3-11-15 yıl	91	3.64	0.71			
	4-16 ve üstü	39	3.72	0.65			
Öz Yeterlilik (Toplam)	1-1-5 yıl	99	3.93	0.55	1.77		.15
	2-6-10 yıl	156	3.92	0.54			
	3-11-15 yıl	91	3.80	0.46			
	4-16 ve üstü	39	3.78	0.54			
Yaşam Doyumu	1-1-5 yıl	99	4.14	1.38	.31	3 381	.82
	2-6-10 yıl	156	4.11	1.29			
	3-11-15 yıl	91	4.10	1.24			
	4-16 ve üstü	39	3.91	1.26			

Tablo 3 incelendiğinde; Katılımcıların “Spor Yaşı Grupları” değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında “Öz Yeterlilik” ve “Yaşam Doyumu” ölçek puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4 Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik bağımsız gruplar t testi sonuçları

Ölçek ve Alt boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Başlama	Erkek	195	3.89	.65	.44	383	.66
	Kadın	190	3.86	.62			
Yılmama	Erkek	195	4.05	.62	1.84	383	.07
	Kadın	190	3.94	.61			
Sürdürme Çabası- Israr	Erkek	195	3.72	.67	.13	383	.90
	Kadın	190	3.72	.69			
Öz Yeterlilik (Toplam)	Erkek	195	3.91	.54	.94	383	.35
	Kadın	190	3.86	.52			
Yaşam Doyumu	Erkek	195	3.83	1.32	-4.18	383	.00*
	Kadın	190	4.37	1.21			

*p<.05

Tablo 4 İncelendiğinde; katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği puanlarında “Cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t_{(383)} = .94$; $p=.00$, $p<.05$). Erkek katılımcıların yaşam doyumu puanları ($\bar{X}=3.83$), kadın katılımcılardan ($\bar{X}=4.37$) anlamlı biçimde düşüktür.

Tablo 5 Katılımcıların sınıf değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	F	sd	p	LSD
Başlama	1.sınıf	107	3.89	0,57	.41	3 381	.74	
	2.sınıf	92	3.91	0,72				
	3.Sınıf	96	3.87	0,60				
	4.sınıf	90	3.81	0,65				
Yılmama	1.sınıf	107	4.09	0,67	2,62	3 381	.05	1,2>4
	2.sınıf	92	4.05	0,54				
	3.Sınıf	96	3.97	0,64				
	4.sınıf	90	3.86	0,58				
Sürdürme Çabası- Israr	1.sınıf	107	3.65	0,70	.57	3 381	.63	
	2.sınıf	92	3.75	0,67				
	3.Sınıf	96	3.76	0,64				
	4.sınıf	90	3.72	0,71				
Öz Yeterlilik (Toplam)	1.sınıf	107	3.91	0,51	.83	3 381	.48	
	2.sınıf	92	3.92	0,55				
	3.Sınıf	96	3.88	0,52				
	4.sınıf	90	3.81	0,54				
Yaşam Doyumu	1.sınıf	107	4.26	1.13	2.41	3 381	.07	
	2.sınıf	92	4.10	1.36				
	3.Sınıf	96	4.18	1.31				
	4.sınıf	90	3.79	1.37				

 $p<.05$

Tablo 5 İncelendiğinde; Katılımcıların “Sınıf” değişkenine göre “Öz Yeterlilik” ölçeği alt boyutu olan “Yılmama” puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır [$F_{(3,381)} = 2.62$; $p = .05$] Post-Hoc test sonuçlarına göre; 1. sınıfta okuyanların ($\bar{X}=4.09$; $SS=.67$) ve 2 sınıfta okuyanların ($\bar{X}=4.05$; $SS= .54$) puanları, 4. sınıfta okuyanların puanlarından ($\bar{X}= 3.86$; $SS=.58$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 6 Katılımcıların bölüm değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları		Bölüm	N	$\bar{X}$	SS	F	sd	p
Başlama	1.	Öğretmenlik	114	3.79	0,64	1.24	3 381	.30
	2.	Antrenörlük	83	3.96	0,63			
	3.	Spor Yönetimi	96	3.86	0,65			
	4.	Rekreasyon	92	3.90	0,61			
Yılmama	1.	Öğretmenlik	114	3.90	0,62	1.59	3 381	.19
	2.	Antrenörlük	83	4.07	0,63			
	3.	Spor Yönetimi	96	4.06	0,59			
	4.	Rekreasyon	92	3.98	0,63			
Sürdürme Çabası- Israr	1.	Öğretmenlik	114	3.69	0,63	.94	3 381	.42
	2.	Antrenörlük	83	3.64	0,67			
	3.	Spor Yönetimi	96	3.80	0,70			
	4.	Rekreasyon	92	3.75	0,72			
Öz Yeterlilik (Toplam)	1.	Öğretmenlik	114	3.81	0.54	1.16	3 381	.33
	2.	Antrenörlük	83	3.94	0.53			
	3.	Spor Yönetimi	96	3.91	0.55			
	4.	Rekreasyon	92	3.90	0.49			
Yaşam Doyumu	1.	Öğretmenlik	114	3.89	1.11	1.28	3 381	.28
	2.	Antrenörlük	83	4.21	1.44			
	3.	Spor Yönetimi	96	4.16	1.28			
	4.	Rekreasyon	92	4.15	1.39			

p>.05

Tablo 6 incelendiğinde; Katılımcıların “Bölüm” değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında “Öz Yeterlilik” ve “Yaşam Doyumu” ölçek puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

Öz yeterlik ve Yaşam Doyumu ölçek puanlarının ortalamasına göre alınan puanların ortalamasına bakıldığında bölümler arası değişse bile seviyelerin yüksek oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 7 Katılımcıların “yaşadıkları yer” değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Yaşanan Yer	N	$\bar{X}$	SS	F	sd	p	LSD
Başlama	1-Aile evi	115	3.94	0.61	3.00	2 382	.05	3>2
	2-Yurt	208	3.80	0.63				
	3-Kendi evi	62	3.99	0.66				
Yılmama	1-Aile evi	115	4,05	0.63	1,51		.22	
	2-Yurt	208	3,95	0.63				
	3-Kendi evi	62	4,06	0.54				
Sürdürme Çabası- Israr	1-Aile evi	115	3.73	0.67	1.11		.33	
	2-Yurt	208	3.68	0.69				
	3-Kendi evi	62	3.83	0.67				
Öz Yeterlik (Toplam)	1-Aile evi	115	3.94	0.50	3,01		.05	3>2
	2-Yurt	208	3.82	0.53				
	3-Kendi evi	62	3.98	0.54				
Yaşam Doyumu	1-Aile evi	115	4.25	1.35	1.37		.26	
	2-Yurt	208	4.00	1.23				
	3-Kendi evi	62	4.09	137				

* $p<.05$

Tablo 7 İncelendiğinde; Katılımcıların “Yaşadıkları yer” değişkenine göre “Öz Yeterlilik” ölçeği alt boyutu olan “Başlama” puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır [$F_{(2,382)} = 3$; $p = .05$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; kendi evinde oturanların puanları ($\bar{X}=3.99$; $SS=.66$),yurtta yaşayanların puanlarından($\bar{X}= 3.80$; $SS=.63$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).Ayrıca “Öz Yeterlilik” toplam puanlarında da anlamlı farklılığa rastlanmıştır [$F_{(2,382)} = 3.01$; $p = .05$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; kendi evinde oturanların puanları ($\bar{X}=3.98$; $SS=.54$), yurtta yaşayanların puanlarından ($\bar{X}= 3.82$; $SS=.53$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 8 *Katılımcıların sertifika durumu değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları*

Ölçekler ve Alt Boyutları	Sertifika Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	sd	p
Başlama	1-Yok	219	3.88	0.60	1.09	3 381	.35
	2-Antrenörlük	100	3.81	0.73			
	3-Hakemlik	51	3.98	0.60			
	4-Her İkisi	15	3.73	0.52			
Yılmama	1-Yok	219	3.97	0.64	.65	3 381	.58
	2-Antrenörlük	100	4.04	0.53			
	3-Hakemlik	51	4.00	0.65			
	4-Her İkisi	15	3.72	0.70			
Sürdürme Çabası- Israr	1-Yok	219	3.78	0.64	.83	3 381	.48
	2-Antrenörlük	100	3.67	0.67			
	3-Hakemlik	51	3.51	0.72			
	4-Her İkisi	15	3.88	0.54			
Öz Yeterlik (Toplam)	1-Yok	219	3.87	0.52	.24	3 381	.87
	2-Antrenörlük	100	3.93	0.52			
	3-Hakemlik	51	3.82	0.45			
	4-Her İkisi	15	4.05	1.30			
Yaşam Doyumu	1-Yok	219	4.02	1.32	1.36	3 381	.26
	2-Antrenörlük	100	4.25	1.32			
	3-Hakemlik	51	4.64	0.64			
	4-Her İkisi	15	3.88	0.60			

Tablo 8 incelendiğinde; Katılımcıların “Sertifika Durumu” değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında “Öz Yeterlilik” ve “Yaşam Doyumu” ölçek puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 9 Katılımcıların yaş değişkenine göre öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarına yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları		1	2	3	4	5
Yaş	r	1	-.070	-.094	-.085	.083
	p		.170	.065	.096	.103
Öz Yeterlik (Toplam) (1)	r		1	.915**	.805**	.625**
	p			.000	.000	.000
Başlama (2)	r			1	.562**	.378**
	p				.000	.000
Yılmama (3)	r				1	.458**
	p					.000
Sürdürme Çabası-Israr (4)	r					1
	p					.017
Yaşam Doyumu (Toplam) (5)	r					
	p					1

**p<.01

Tablo 9 İncelendiğinde; katılımcıların Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile “Yaş” değişkeni arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ($p<.01$). “Öz Yeterlilik Ölçeği” ve “Başlama” alt boyutu arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır ($r=.915$, $p=.00$; $p<.01$). Aynı ölçeğin “Yılmama” alt boyutu ile arasında ise gene yüksek düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır ($r=.805$, $p=.00$; $p<.01$). Bir diğer alt boyut olan “Sürdürme Çabası-Israr” ile arasında da orta düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır ($r=.625$, $p=.00$; $p<.01$). “Öz Yeterlilik Ölçeği” ve Yaşam Doyumu Ölçeği” arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=.227$, $p=.000$; $p<.01$).

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular belirlenen alt amaçlar çerçevesinde ele alınarak ayrı başlıklar altında tartışılmıştır.

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma”

Araştırmanın ilk alt problemine yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ölçeğinin başlama alt boyutundan, yılmama alt boyutundan, sürdürme çabası – ısrar alt boyutundan aldıkları puanlarının ve öz yeterlilik ölçeği toplam puanlarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın birinci alt problemine yönelik bir diğer bulgu ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (Tablo 3).

Öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanlarının spor yaşı değişkeni ile ele alındığı araştırmaların literatürde mevcut olduğu görülmüştür. Örneğin, Asan tarafından 2023 yılında 52 kadın, 127 erkek olmak üzere toplam 179 spor bilimleri fakültesinde eğitim görmekte olan aktif sporcu ile yapılan araştırmada, Ertoğan tarafından 2017 yılında farklı branşlarda aktif sporcu olan 113 kadın ve 88 erkek olmak üzere toplam 221 sporcu ile yapılan araştırmada, Çetinoğlu tarafından 2016 yılında amatör futbol oynayan 111 sporcu ile yapılan araştırmada, Sarı tarafından 2013 yılında 289 güreşçi ile yapılan araştırmada, Creed ve Patton tarafından 2003 yılında 200 kadın, 167 erkek olmak üzere toplam 367 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların öz yeterlilik puanlarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Belirtilen sonuçların aksine Özkan tarafından 2019 yılında 176 kadın futbolcu ile yapılan araştırmada sporcu öz yeterlilik puanlarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtmektedir. Ayrıca Cihan tarafından 2014 yılında farklı üniversitelerde eğitim görmekte olan 349 kadın, 437 erkek olmak üzere toplam 786 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçlarına göre öz yeterlilik puanlarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirtilmektedir. Literatür incelendiğinde yaşam doyumu değişkeninin de spor yaşı değişkeni ile birlikte ele alındığı araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin, Cibali tarafından 2024 yılında 109 kadın, 104 erkek olmak üzere toplam 213 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada sporcuların yaşam doyumu puanlarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Ek olarak Durmaz tarafından 2017

yılında 124 kadın, 156 erkek olmak üzere toplam 280 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada yaşam doyum puanlarının spor yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmanın örneklemi Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu durum benzer yapıdaki bireylerden oluşmasına yol açabilmektedir. Toplumsal yapı içerisinde benzer kültürel ve sosyal çevreden oluşan bireylerin sahip oldukları inançları, değerleri ve davranış şekilleri benzer olabilir (Steffen vd., 2002). Belirtilen durumdan yola çıkarak aynı toplumsal yapı içerisinde yer alan Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin değerlerinin de benzer olabileceği düşünülebilir ve bu durumdan kaynaklanarak bireylerin spor yaşları gözetmeksizin yaşam doyum düzeylerinin de benzer olabileceği söylenebilir.

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma”

Araştırmanın ikinci alt problemine göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin öz yeterlilik ölçeğinin “başlama”, “yılmama” ve “sürdürme çabası – ısrar” alt boyutlarından aldıkları puanlar ile toplam öz yeterlilik puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak, öğrencilerin yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanların ise cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı, kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Literatürde, öz yeterlilik ve yaşam doyum değişkenlerinin cinsiyet değişkeniyle birlikte ele alındığı çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin, Asan (2023) tarafından yapılan çalışmada, toplam 179 spor bilimleri fakültesi öğrencisi (52 kadın, 127 erkek) aktif sporculardan oluşmaktadır. Özdemir (2022) çalışmasında ise 318 öğrenci (152 kadın, 166 erkek) yer almaktadır. Barut’un (2008) araştırması ise farklı spor branşlarında aktif olan 160 sporcu ile gerçekleştirilmiş ve burada da cinsiyete göre öz yeterlilik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yıldırım (2023) tarafından yapılan araştırmada ise, 899 öğrenci (345 kadın, 554 erkek) incelenmiş ve akademik öz yeterlilik seviyeleri açısından da cinsiyet faktörünün anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca, Can ve Cantez (2018), Ertoğan (2017), Karaduman (2015) ve Aydiner (2011) gibi araştırmalarda, öz yeterlilik puanlarının cinsiyetle anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir; bu çalışmalarda genellikle erkek katılımcıların, kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Yaşam doyum değişkenine ilişkin yapılan çalışmalarda ise, Demirbilek ve Bozanoğlu

(2023), Arslan ve Bektaş (2019), Barut ve diğerleri (2019) ile Özkara, Kalkavan ve Çavdar (2015) gibi araştırmalarda, cinsiyet faktörünün yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, Ayyed (2023), Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2017), ayrıca Aydın (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek Yaşam Doyumu puanları aldığını ortaya koymuştur. Araştırmaların bazılarında cinsiyetin, öz yeterlilik ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, diğer çalışmalar bu değişkenlerde cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Tablo 4). Çalışmanın örneklem grubunun yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması ve yaş aralığının birbirine yakın olması, benzer bir algı yapısının ortaya çıkmasına ve dolayısıyla öz yeterlilik seviyelerinde farklılık olmamasına katkıda bulunabilir. Ayrıca, öğrenci gruplarının yaşam doyumu puanlarının cinsiyet açısından farklılaştığı ve kadın katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, kadınların ve erkeklerin beklentilerinin farklı olmasından kaynaklanabilir. Kadın üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına daha hızlı uyum sağladığı ve beklentilerini daha kısa sürede karşıladığı düşünülebilir. Buna karşılık, erkek öğrencilerin üniversite yaşamında özerklik ihtiyaçlarını daha yoğun şekilde hissettikleri, maddi sorumluluklar ve yaşam koşullarıyla ilgili endişeler taşıyor olabilecekleri ve bu durumun da yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebileceği düşünülebilir.

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma”

Araştırmanın üçüncü alt problemi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Üçüncü alt probleme yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ölçeğinin başlama alt boyutundan, sürdürme çabası, ısrar alt boyutundan aldıkları puanlarının ve öz yeterlilik ölçeği toplam puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ancak yılmama alt boyutunda sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya konulmaktadır (Tablo 5). 1. ve 2. Sınıfta okuyanların puanları, 4. Sınıfta okuyanların puanlarından fazla çıkmıştır. Ek olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (Tablo 5).

Literatür incelendiğinde öz yeterlilik ve yaşam doyumu değişkenlerinin sınıf değişkeni ile bir arada ele alındığı araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin, Yıldırım tarafından

2023 yılında 345 kadın, 554 erkek olmak üzere toplam 899 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada akademik öz yeterlilik puanlarının, Özkan tarafından 2019 yılında 176 kadın futbolcu ile yapılan araştırmada sporcu öz yeterlilik puanlarının, Tekeli tarafından 2017 yılında 154 kadın, 230 erkek olmak üzere toplam 384 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile yapılan araştırmada akademik öz yeterlilik puanlarının, Karaduman tarafından 2015 yılında 242 kadın, 228 erkek olmak üzere toplam 470 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada öz yeterlilik puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Can ve Cantez tarafından 2018 yılında 208 kadın, 115 erkek olmak üzere toplam 323 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada ise katılımcıların öz yeterlilik puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirtilmektedir. Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, Ayyed tarafından 2023 yılında 58 kadın, 87 erkek olmak üzere toplam 145 öğrenci ile yapılan araştırmada, Demirbilek ve Bozanoğlu tarafından 2023 yılında 389 kadın, 172 erkek olmak üzere toplam 561 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada, Yıldırım tarafından 2023 yılında 345 kadın, 554 erkek olmak üzere toplam 899 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada, Arslan ve Bektaş tarafından 2019 yılında 159 kadın, 23 erkek olmak üzere toplam 182 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada ve Özkara, Kalkavan ve Çavdar tarafından 2015 yılında 82 kadın, 172 erkek olmak üzere toplam 254 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların yaşam doyumu puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Tanrıverdi tarafından 2024 yılında 213 kadın, 188 erkek olmak üzere toplam 401 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların sportif yaşam doyumu puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Spor ortamı, sporcuların sorumluluk sahibi ve bilinçli olmasına katkıda bulunarak öz yeterlilik düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Cox, 1990). Belirtilen durumun sınıf değişkeni ile ilgili olmadan bireyde sorumluluk bilincine sahip olma ve öz yeterlilik düzeyini geliştirme üzerine katkısı olabileceği söylenebilir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı yönündedir. Yaşam doyumu, bireyin mutluluk ve moral gibi farklı açılardan iyi olma halini yansıtarak bireyin beklentilerinin, dileklerinin ve gereksinimlerinin karşılanması anlamına gelmektedir (Vara, 1999). Bu durum ele alındığında sporcuların beklentileri ve beklentilerinin karşılanması ile ilişkili olan yaşam doyumunun sınıf düzeyine bağlı olmadan genel yaşantıyı kapsadığı düşünülebilir.

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma”

Araştırmanın dördüncü alt problemi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve Yaşam Doyumlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Dördüncü alt probleme yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ölçeğinin başlama alt boyutundan, yılmama alt boyutundan, sürdürme çabası – ısrar alt boyutundan aldıkları puanlarının ve öz yeterlilik ölçeği toplam puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya koyulmaktadır. Öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanlarının bölüm değişkeni ile bir arada ele alındığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu duruma bağlı olarak bölüm değişkeni ve yakın olabileceği düşünülen değişkenler ele alınarak literatür taraması yapılmıştır. Örneğin, Yıldırım tarafından 2023 yılında 345 kadın, 554 erkek olmak üzere toplam 899 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların akademik öz yeterlilik puanlarının, Barut ve arkadaşları tarafından 2019 yılında doğa yürüyüşü ve paraşüt kulüplerine üye olan 50 kadın, 116 erkek olmak üzere toplam 166 katılımcı ile yapılan araştırmada ve Yıldırım tarafından 2018 yılında psikoloji bölümünde yüksek lisans eğitimine devam eden 166 kadın, 34 erkek olmak üzere toplam 200 öğrenci ile yapılan araştırmada katılımcıların öz yeterlilik puanlarının, Tekeli tarafından 2017 yılında 154 kadın, 230 erkek olmak üzere toplam 384 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların akademik öz yeterlilik puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Belirtilen sonuçların aksine Karaduman tarafından 2015 yılında 242 kadın, 228 erkek olmak üzere toplam 470 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların öz yeterlilik puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirtilmiştir. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan yaşam doyumu değişkeni ile bölüm değişkeninin ele alındığı araştırmalara bakıldığında ise Tanrıverdi tarafından 2024 yılında 213 kadın, 188 erkek olmak üzere toplam 401 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada, Demirbilek ve Bozanoğlu tarafından 2023 yılında 389 kadın, 172 erkek olmak üzere toplam 561 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada, Barut ve arkadaşları tarafından 2019 yılında doğa yürüyüşü ve paraşüt kulüplerine üye olan 50 kadın, 116 erkek olmak üzere toplam 166 katılımcı ile yapılan araştırmada ve Özgür, Gümüş ve Durdu tarafından 2010 yılında 143 kadın, 57 erkek olmak üzere 200 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçların aksine Yaşartürk, Akyüz ve Karataş tarafından 2017 yılında 213 kadın, 426 erkek olmak üzere

toplam 639 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile yapılan araştırmada yaşam doyumu puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirtilmektedir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Örneklem grubunda yer alan öğrencilerin öğretmenlik, antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon gibi farklı bölümlerde eğitim görmelerine rağmen spor bilimleri fakültesine bağlı oldukları ve genel çerçevede ortak yönetim ve ortak anlayış üzerinde eğitim aldıkları varsayılabilir. Bu duruma bağlı olarak öz yeterlilik düzeylerini etkileyecek bölüm faktörünün olmayacağı ve benzer puanlara sahip oldukları söylenebilir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının bölüm değişkenine göre farklılaşmadığı yönündedir. Spor bilimleri fakültesinde yer alan öğrencilerin genel olarak sportif yaşam tarzı benimsedikleri söylenebilir. Sportif yaşamı benimseyen öğrencilerin spor bilimleri fakültesi bünyesinde birçok sportif etkinlik amaçlı mekâna, eşyaya veya etkinliğe sahip olduğu düşünülebilir. Spor bilimleri fakültesine bağlı olan dört bölüm içinde öğrencilerin sportif yaşantılarını destekleyecek imkanların olması öğrencilerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilmiş ve benzer şekilde ortaya çıkmasında rol oynamış olabilir.

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının yaşadıkları yer değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma”

Araştırmanın beşinci alt problemi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Beşinci alt probleme yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarının yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (Tablo 7). Ancak öz yeterlilik alt boyutu olan başlama değişkeninde ve öz yeterlilik toplam puanında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Kendi evinde yaşayanların puanları yurttaki yaşayanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Öz yeterlilik ve yaşam doyumu bağımlı değişkenleri ile yaşanan yer bağımsız değişkeninin bir arada ele alındığı araştırmaların sayıca az olmasına rağmen literatürde yer aldığı görülmüştür. Örneğin, Yıldırım tarafından 2023 yılında 345 kadın, 554 erkek olmak üzere toplam 899 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların akademik öz yeterlilik puanlarının yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Başka bir araştırma Özkan tarafından 2019 yılında 176 kadın futbolcu ile yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların sporcu öz yeterlilik puanlarının yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmektedir. Diğer yandan Tekeli tarafından 2017 yılında 154

kadın, 230 erkek olmak üzere toplam 384 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların öz yeterlilik puanlarının yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ek olarak yaşam doyumu puanlarının yaşanan yer değişkenine göre ele alındığı araştırmalara bakıldığında Özgür, Gümüş ve Durdu tarafından 2010 yılında 143 kadın, 57 erkek olmak üzere 200 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu puanlarının yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Yıldırım tarafından 2023 yılında 345 kadın, 554 erkek olmak üzere toplam 899 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada sonuçları ise katılımcıların yaşam doyumu puanlarının yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtilmiştir.

Yurtta kalan bireylerin belirli kurallar çerçevesinde hareket ettiği ve buna bağlı olarak yaşantılarını sürdürdükleri düşünülebilir. Bu durumun aksine kendi evinde kalan öğrencilerin ise kendi kuralları olduğu ve istekleri doğrultusunda bu durumlarda esneklik sağlayabilecekleri veya istedik yönde hareket ederek özerklik içerisinde bulunabilecekleri düşünülebilir. Bu durum kendi evinde yaşayan bireylerin istedikleri yönde hareket etmelerine bağlı olarak öz yeterlilik düzeylerinde artışa neden olabileceğine ve puanlarının daha yüksek olmasına gerekçe olarak gösterilebilir. Ayrıca spor bilimler fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite çağındaki bireyler düşünüldüğünde yaş ortalamasının benzer olacağı söylenebilir. Benzer yaş ortalamasına sahip üniversite öğrencilerinin ise benzer şekilde yaşantı geçirebilecekleri ve düşüncelerinin benzeşik olduğu düşünülebilir. Bu duruma bağlı olarak örneklem grubunda yer alan öğrencilerin yaşadıkları yer değişkenine bakılmaksızın ortak yaşantı biçimi sergiledikleri ve bu durumdan memnun oldukları söylenebilir.

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının sertifika durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma”

Araştırmanın altıncı alt probleme yönelik yapılan analiz sonuçları spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ölçeği toplam puanlarının sertifika durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (Tablo 8). Ek olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarının sertifika durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (Tablo 8).

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde öz yeterlilik değişkeninin veya yaşam doyumu değişkeninin sertifika durumu değişkeni ile bir arada ele alındığı araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu durum literatürde eksik olan bir değişken incelemesini ortaya koymak

açısından önemli görülmekte ve araştırmayı değerli kılmaktadır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik puanlarının sertifika durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaması bireylerin spor branşlarına ve bu branşlardaki öz yeterlilik durumlarına sertifikadan daha çok kendi düşüncelerine önem vermeleri durumu ile açıklanabilir. Daha açık bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin farklı sertifikalara sahip olmaları ya da herhangi bir sertifikaya sahip olmamaları ile ilgili değil, hangi sertifikaya sahip olursa olsun düşünceleri doğrultusunda öz yeterliliklerinin olduğunu düşünmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının sertifika durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bireylerin yaşantılarından keyif aldığı, mutlu olduğu durumları sertifika değişkenine bağlamamasından kaynaklı olabilir. Katılımcıların yaşantılarına bağlı olarak yaşam doyumlarının karşılandığı, sertifika durumu değişkeninin ise etkilemediği düşüncesi ile ele alınabilir.

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye dair tartışma”

Araştırmanın yedinci alt problemi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Yedinci alt probleme yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ölçeğinin başlama alt boyutundan, yılmama alt boyutundan, sürdürme çabası – ısrar alt boyutundan aldıkları puanları ve öz yeterlilik ölçeği toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya koyulmaktadır. Ek olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Tablo 9).

Öz yeterlilik ve yaşam doyumu puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmaların literatürde mevcut olduğu görülmüştür. Örneğin, Asan tarafından 2023 yılında 52 kadın, 127 erkek olmak üzere toplam 179 spor bilimleri fakültesinde eğitim görmekte olan aktif sporcu ile yapılan araştırmada, Yıldırım tarafından 2023 yılında 345 kadın, 554 erkek olmak üzere toplam 899 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada, Sarı tarafından 2013 yılında 289 güreşçi ile yapılan araştırmada, Creed ve Patton tarafından 2003 yılında 200 kadın, 167 erkek olmak üzere toplam 367 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada ve Aydınlar tarafından 2011 yılında 387 kadın, 139 erkek olmak üzere toplam 526 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların öz yeterlilik puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya koyulmaktadır. Creed ve Patton tarafından 2003 yılında 200 kadın, 167 erkek olmak üzere toplam 367 lise öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçlarında ise öz yeterlilik ile yaş arasında pozitif yönlü çok düşük

düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara bakıldığında ise Cibali tarafından 2024 yılında 109 kadın, 104 erkek olmak üzere toplam 213 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada, Ayyed tarafından 2023 yılında 58 kadın, 87 erkek olmak üzere toplam 145 öğrenci ile yapılan araştırmada, Yıldırım tarafından 2023 yılında 345 kadın, 554 erkek olmak üzere toplam 899 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada, Aydın tarafından 2011 yılında 387 kadın, 139 erkek olmak üzere toplam 526 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada ve Özgür, Gümüş ve Durdu tarafından 2010 yılında 143 kadın, 57 erkek olmak üzere 200 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya koyulmuştur. Bu sonuçların aksine Saltı tarafından 2024 yılında 164 kadın egzersiz katılımcısı ile yapılan araştırmada bireylerin yaşam doyum puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Tanrıverdi tarafından 2024 yılında 213 kadın, 188 erkek olmak üzere toplam 401 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçları da benzer şekilde yaşam doyum puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportif yaşantılarında kendilerini yeterli olarak düşündükleri varsayılabilir. Bu varsayıma bağlı olarak bireyin yaşı fark etmeksizin kendisini yeterli gördüğü varsayımı yapılabilir. Ek olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bireyin yaşam doyumunun mevcut yaşantısı ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yaşantısını olumlu yorumlayan bireyin ise yaşam doyumunun yüksek olacağı düşünülebilir. Bu bağlamda yaşam doyumunun yaş ile ilişkili olmadığı, hangi yaşta olursa olsun bireyin yaşantısına bağlı olmasından kaynaklanacağı söylenebilir.

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Öz Yeterlilik puanları ile Yaşam Doyumu puanları arasındaki ilişkiye dair tartışma (ana problem)”

Araştırmanın ana problemi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik puanları ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Ana probleme yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların öz yeterlilik puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 9).

Literatür incelendiğinde öz yeterlilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların mevcut olduğu görülmüştür. Örneğin, Keskiner tarafından 2024 yılında tenis federasyonuna bağlı olarak çalışan 75 antrenör ve tenis turnuvasına katılan 75 sporcu olmak üzere toplam 150 katılımcı ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu puanları ile öz yeterlilik ölçeğinin başlama alt boyutu puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, sürdürme çabası puanları ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, yılmama alt boyutundan alınan puanlar ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Yıldırım tarafından 2023 yılında 345 kadın, 554 erkek olmak üzere toplam 899 spor bilimleri fakültesi öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların yaşam doyumu puanları ile akademik öz yeterlilik puanları arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Barut, vd., tarafından 2019 yılında doğa yürüyüşü ve paraşüt kulüplerine üye olan 50 kadın, 116 erkek olmak üzere toplam 166 katılımcı ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu puanları ile öz yeterlilik puanları arasında pozitif yönlü orta derece anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Özcan tarafından 2017 yılında egzersiz yapan 75 ve egzersiz yapmayan 58 olmak üzere toplam 133 obez kadın ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların Yaşam Doyumu puanları ile öz yeterlilik puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Aydınlar tarafından 2011 yılında farklı bölümlerde okuyan 387 kadın, 139 erkek olmak üzere toplam 526 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların yaşam doyumu puanları ile öz yeterlilik puanları arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik puanları ile Yaşam Doyumu puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireyin kendisini yeterli hissetmesi hayatındaki olaylara pozitif açıdan bakmasına katkıda bulunabilir, yaptığı işlerden keyif almasına, mutlu olmasına yardımcı olabilir. Bu duruma bağlı olarak bireyin öz yeterlilik düzeyinin artması yaşam doyumunu da artırabilir şeklinde yorumlanabilir.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1.Araştırma bulguları, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Bu sonuç, benzer kültürel ve sosyal çevreye sahip bireylerin değer ve tutumlarının da benzer olabileceği görüşünü desteklemektedir. Literatürdeki benzer çalışmalar da genellikle bu bulguyu doğrulamakta, ancak bazı araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum, spor yaşının tek başına öz yeterlilik ve yaşam doyumunu belirlemede yeterli bir değişken olmadığını düşündürmektedir

2.Araştırma sonuçlarına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak, yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmuş ve kadın öğrencilerin yaşam doyum puanları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Bu durum, kadınların üniversite yaşamına daha hızlı uyum sağlama eğilimleri ve beklentilerini daha kısa sürede karşılama olasılıklarıyla açıklanabilirken; erkeklerin özerklik ihtiyacı, maddi sorumluluklar ve yaşam koşullarına dair endişelerinin yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

3. Araştırma sonuçlarına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri genel olarak sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak, öz yeterliliğin “yılmama” alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuş ve bu farkın, 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin 4. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek puan alması şeklinde olduğu belirlenmiştir. Bu durum, öz yeterliliğin bireysel sorumluluk ve motivasyonla geliştiğini, sınıf düzeyinden ziyade bireyin kişisel özellikleri ve deneyimleriyle şekillendiğini düşündürmektedir. Yaşam doyumunun ise bireyin genel yaşam beklentileriyle ilgili olması nedeniyle sınıf düzeyinden bağımsız şekilde oluştuğu söylenebilir.

4. Araştırma bulgularına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu durum, farklı bölümlerde (öğretmenlik, antrenörlük, spor yöneticiliği, rekreasyon) okuyan öğrencilerin aynı fakülte çatısı altında benzer eğitim ve sportif imkanlara sahip olmalarından kaynaklanabilir. Ortak eğitim anlayışı ve benzer sportif yaşam tarzı, öğrencilerin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeylerinin birbirine yakın olmasına neden olmuş olabilir.

5. Araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak öz

yeterlilik düzeyleri açısından, “başlama” alt boyutu ve toplam puanlarda, kendi evinde yaşayan öğrencilerin yurttaki kalanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bu durum, evde yaşayan bireylerin daha bağımsız hareket etme imkânına sahip olmalarıyla açıklanabilir. Yaşam doyumunun farklılaşmaması ise, üniversite öğrencilerinin benzer yaş grubu ve yaşam koşullarına sahip olmalarından kaynaklı olarak ortak bir yaşantı biçimi sergiledikleri şeklinde yorumlanabilir.

6. Araştırma bulgularına göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri, sertifika durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç, öğrencilerin öz yeterlilik algılarını sahip oldukları sertifikalardan ziyade kişisel inanç ve deneyimlerine dayandırdıklarını ve yaşam doyumlarını da sertifika sahipliğiyle ilişkilendirmediklerini göstermektedir. Literatürde bu iki değişkenin birlikte ele alındığı çalışmaların azlığı, bu araştırmanın alana katkı sunduğunu göstermektedir.

7. Araştırma sonuçlarına göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik alt boyutlarından başlama ve yılmama ile yaş değişkeni arasında yüksek düzeyde, sürdürme çabası ile ise orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşılık, yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, bireylerin yaşları ilerledikçe öz yeterlilik becerilerinde gelişme gösterebildiklerini, ancak yaşam doyumlarının yaşa bağlı olarak değişmediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, bireylerin yaşam doyumlarının yaşlarından çok, mevcut yaşantılarını nasıl algıladıklarıyla ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

8. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin kendilerini yeterli hissetmelerinin yaşamdan aldıkları doyumu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Öz yeterliliği yüksek bireylerin karşılaştıkları durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri ve bu sayede yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyabilecekleri söylenebilir.

6.2. Öneriler

1. Araştırmanın örneklemini Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Literatüre katkı sağlaması açısından daha geniş örneklem grupları ile çalışılması önerilebilir.
2. Sporcu örneklem gruplarında yaşam doyumu ve öz yeterlilik düzeylerini etkileyebileceği düşünülen değişkenler ile (kendisini başarılı olarak görüp görmemesi gibi) bir arada araştırmaların yapılması önerilebilir.

3. Özellikle ulusal literatürde sertifika durumu değişkenine rastlanılmamıştır. Literatüre katkı sağlaması açısından sertifika durumunu ele alan farklı araştırmaların yapılması önerilebilir.
4. Öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında düşük düzeyde de olsa anlamlı bir ilişki bulunması, öğrencilerin öz yeterliliklerinin yaşam doyumlarını belirli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, fakülte bünyesinde öğrencilerin öz yeterlilik inançlarını güçlendirmeye yönelik seminerler, atölye çalışmaları ve uygulamalı eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir.
5. Öz yeterlilik alt boyutları arasında yüksek ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin bulunması, öğrencilerin bir işe başlama, yılmama, sürdürme çabası ısrar süreçlerinin bir bütün olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle sporcu gelişim programlarında eğitimlerde sadece fiziksel yeterlilik değil, psikolojik sağlamlık ve hedef odaklılık gibi boyutlarda desteklenmelidir.

KAYNAKÇA

- Arslan, I.,& Bektaş, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ölçülmesi. *Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8, 767-784.
- Artino, A. R. (2012). Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice. *Perspectives on medical education*, 1, 76-85.
- Asan, S. (2023). Farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 55-63.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının, genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Sakarya Üniversitesi.
- Ayyed, A. N. (2023). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu ile sportmenlik yönelim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dinî İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Uludağ Üniversitesi.
- Bandura, A. (1996). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, Nj: Prentice-Hall Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barut, A. İ. (2008). *Sporda batıl davranış ve öz yeterlilik ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., & Çifçi, F. (2019). Doğa Yürüyüşü ve Yamaç Paraşütü Sporunu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu ve Öz yeterliliklerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137-145.
- Belli, E., Bedir, F., & Turan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 89-103. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etusbed/issue/49973/644774>
- Bower, G. H. (1981). Ruh hali ve hafıza. *Amerikan Psikolog*, 36(2), 129-148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (22.bas.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, M.,& Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cibali, E. (2024). *Spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bayburt ile örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bayburt Üniversitesi.
- Cihan, B. B. (2014). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akademik, sportif ve öğretmenlik öz yeterlilik algılarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology*. (2nd Edt.). Brown Publisher.
- Creed, P. A., & Patton, W. (2003). Predicting two components of career maturity in school based adolescents. *Journal of Career Development*, 29(4), 277-290.
- Csikszentmihalyi, M. ve Figurski, TJ (1982). Günlük yaşamda öz farkındalık ve olumsuz deneyim. *Kişilik dergisi*, 50 (1), 15-19.
- Çetinoğlu, G. (2016). *Bursa birinci amatör ligindeki futbolcuların öz yeterlilik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Demirbilek, N., & Bozanoğlu, B. (2023). The relationship between university students' life satisfaction, communication skills, and lifelong learning levels. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 24(1), 312-333.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dost, M.T., (2007), "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132- 143.
- Dörnyei, Z. 2001. *Motivational Strategies in the Language Classroom*. Cambridge University Press.
- Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Eroğlu, E., (2011). Örgütlerde İletişim Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 137-149.
- Ertoğan, C. (2017). *Sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- George, D. & Mallery, M. (2001). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. (3. Baskı). Allyn and Bacon.

- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). *The science of life satisfaction*. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu>
- Heslin, P. A., & Klehe, U. C. (2006). Self-efficacy. *Encyclopedia Of Industrial/Organizational Psychology*, SG Rogelberg, ed, 2, 705-708.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern language journal*, 70(2), 125-132.
- iResearchNet. (2023). *Self-Efficacy in Sport*. Retrieved December 24, 2023, <http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/self-efficacy-in-sport/>
- Karaduman, A. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile öz yeterlilik algıları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Karasar, N., & Demir, A. (2019). Öğretmen adaylarının öz yeterlilik algılarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 44(198), 31-45.
- Kaya, M. (2019). *Duygusal doyum ve psikolojik iyi oluş*. Akademik Yayınevi.
- Kaygusuz, Ş., Körmükçü, Y., & Adalı, H. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum durumları ile sporda görev ve ego yönelimi durumlarının bazı değişkenler tarafından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 852-863.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyum ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keskiner, S. (2024). *Tenis antrenörleri ve sporcularının öz yeterlilik ve yaşam doyum ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Kozma, A. & M.J. Stones, (1980), "The Measurement of Happiness: Development of the Memorial University Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)", *Journal of Gerontology*, 35, 906-912.
- Kumar, R., & Lal, R. (2006). The role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249-254.
- Layard, R. (2003). The secrets of happiness. *New Statesman*, 3(3), 03.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. & Morgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. (2. Baskı). Taylor & Francis.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Mercer, S., & Gregersen, T. (2020). *Teacher wellbeing*. Oxford University Press.
- Merriam-Webster. (2023). Self-sufficient definition & meaning. Retrieved December <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-sufficient>
- Mills, N., Pajares, F., & Herron, C. (2007). Self-efficacy of college intermediate French students: Relation to achievement and motivation. *Language learning*, 57(3), 417-442.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2014). *OECD Better Life Initiative*.

- Özcan, B. (2017). *Egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Özdemir, L. (2022). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özer, M. ve Ö.Ö. Karabulut, (2003), “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”, *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(11), 336-346.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, 66(4), 543-578.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and self-efficacy. <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>
- Park, J., Uhm, J. P., Kim, S., Kim, M., Sato, S., & Lee, H. W. (2022). Sport community involvement and life satisfaction during COVID-19: a moderated mediation of psychological capital by distress and generation Z. *Frontiers in Psychology*, 13, 861630.
- Pew Research Center. (2023). *Happiness & life satisfaction - Research and data from Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org>
- Piccolo, F.R., T.A. Judge, K. Takahashi, N. Watanabe ve E.A. Locke, (2005), “Core Self-Evaluations in Japan: Relative Effects on Job Satisfaction, Life Satisfaction, and Happiness”, *Journal of Organizational Behavior*, 26, 965-984.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saltı, A. S. (2024). *Bireyselleştirilmiş antrenman programına katılan kadınların yaşam doyumu ve egzersiz bağımlılıklarının araştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In *Development of achievement motivation* (pp. 15-31). Academic Press.
- Schwartz, S. H., & Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(3), 268-290.

- Sports Psychology Today. (2023). *Self-efficacy and sports performance*. Retrieved December <http://www.sportpsychologytoday.com/sports-psychology-lessons/self-efficacy-and-sports-performance/>
- Steffen, A. M., McKibbin, C., Zeiss, A. M., Gallagher-Thompson, D. ve Bandura, A. (2002). The revised scale for caregiving self-efficacy: Reliability and validity studies. *The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(1), 74-86.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6. Baskı).
- Tanrıverdi, S. N. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sportif yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlilik düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Ünlü, S., E. Eroğlu, R. Gökdağ ve M.S. Ergüven, (2013), “İş ve Yaşamda Motivasyon”, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyum ve genel yaşam doyum arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Waddington, J. (2019). Foreign language teaching: does it still make sense? *Working Papers on Culture, Education & Human Development/Papeles de Trabajo Sobre Cultura, Educacion y Desarrollo Humano*, 15(3).
- Watson, L., Binks, E., & Kawycz, S. (2011). ‘In it for the long run’: sources of self-efficacy in adolescent female athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 45(2), e1-e1.
- Wilson, W., (1967), “Correlates of Awaired Happiness”, *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Wyatt, M. (2018). Language teachers’ self-efficacy beliefs: An introduction. In S. Mercer and Frankl, V. E. (1937). Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. *Zentralblatt für Psychotherapie*.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3, 239-252.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308. Yıldırım, İ., & Korucu, A. T. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve öz yeterlilik algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(79), 368-383.
- Yıldırım, S. (2018). *Psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile benlik saygılarının değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yıldırım, S. (2023). *Spor bilimleri okuyan öğrencilerin akademik öz yeterlilik düzeyleri, yaşam doyum ve pozitif negatif duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.

EKLER

EK-1 ETİK BEYANI

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

Ayfer ŞAHİN

EK-2 ORJİNALLİK RAPORU



MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEKLİSANS TEZÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDENEĞİTİMİVESPORANABİLİMDALIBAŞKANLIĞINA

Tarih:22/05/2025

Tezin Adı: Spor Bilimleri Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi

Yukarıda adı verilen tez çalışmamın tamamının (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edildiğini beyan ederim. Kontrol sonucu aşağıda sunulmaktadır:

Rapor Tarihi	22.05.2025	Tez Savunma Tarihi	27.06.2025
Sayfa Sayısı	72	Benzerlik Endeksi	%15
Karakter Sayısı	11403	Gönderim Numarası	116366654

Uygulanan filtreler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 10 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orjinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

İmza

Adı Soyadı: Ayfer Şahin

Öğrenci No: 22013010013

Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Programı: Beden Eğitimi ve Spor

Statüsü: ☒Yüksek Lisans ☐Doktora

DANIŞMANONAYI

UYGUNDUR.

(Prof. Dr. Zekai PEHLEVAN, İmza)

EK-3 ÖZGEÇMİŞ



EK-4 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

(1) Yaş:

(2) Cinsiyet: 1 () Erkek, 2 () Kadın

(3) Sınıf : () 1. Sınıf, () 2. Sınıf () 3.sınıf () 4.sınıf

(4) Bölüm;

1 () Öğretmenlik

2 () Antrenörlük

3 () Spor Yöneticiliği

4 () Rekreasyon

(5) Yaşadığınız yer: 1() Aile Yanı 2() Yurt 3() Ev

(6) Sertifika durumu: () 1 Antrenörlük belgesi....2() Hakemlik belgesi

Spor Yaşı: 1 () 1-5 yaş 2() 6-10yaş 3() 11-15 yaş 4() 16 ve üzeri yaş

EK-5 GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin kendinize ilişkin duygu ve düşünceleriniz öğrenmek amacıyla hazırlanmış bir ölçek bulunmaktadır. Bu ölçekteki ifadeleri dikkatle okumanız ve sizin duygu ve düşüncelerinizi ne ölçüde yansıttığını altında bulunan ölçekteki uygun kutucuğu işaretleyerek belirtmeniz gerekmektedir. **Örneğin; sizi hiç yansıtmıyorsa hiç katılmıyorum, tamamen yansıtıyorsa kesinlikle katılıyorum kutucuğunu işaretleyiniz.** Cevaplarınızın samimi olması bizim için çok önemlidir.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.					
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.					
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.					
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.					
5. Her şeyi yarım bırakırım.					
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.					
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.					
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.					
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.					
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.					
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.					
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.					
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.					
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.					
15. Kendine güvenen biriyim.					
16. Kolayca pes ederim.					
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.					

EK-6 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda genel olarak yaşamınızla ilgili çeşitli ifadeler vardır. Burada yer alan hiçbir ifadenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi dürüst ve içtenlikle dile getirmenizdir. Size uygun olan cevabı daire içine alınız.

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katlıyorum	Katlıyorum	Kesinlikle Katlıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-7 ÖLÇEK İZİNLERİ



