

T. C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÖVÜŞ SPORCULARININ YAŞAM DOYUMU VE MOTİVASYONEL İKLİM
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Tuğçe SERTYÜREKLİ

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ

2023

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÖVÜŞ SPORCULARININ YAŞAM DOYUMU VE MOTİVASYONEL İKLİM
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Tuğçe SERTYÜREKLİ

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Danışman: Prof.Dr.Betül BAYAZIT
Etik Kurul Onay No:369513

KOCAELİ
2023

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Tez Adı: Dövüş Sporcularının Yaşam Doyumu ve Motivasyonel İklim Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tez Yazarı: Tuğçe SERTYÜREKLİ

Tez Savunma Tarihi:22/06/2023

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Betül BAYAZIT

Bu çalışma, sınav kurumumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında BİLİM UZMANLIĞI tezi olarak kabul edilmiştir.

Onay

Bu tez Kocaeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla onaylanmıştır.

.../.../2023

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

DÖVÜŞ SPORCULARININ YAŞAM DOYUMU VE MOTİVASYONEL İKLİM DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Amaç: Bu çalışmanın amacı dövüş sporcularının yaşam doyumu ve motivasyonel iklim düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmamız dövüş sporcuları üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya 162'si (%79) erkek, 43'ü (%21) erkek olmak üzere toplam 205 dövüş sporcusu dahil edilmiştir. Veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Kadın ve erkek dövüş sporcular arasında yaşam doyumu açısından anlamlı farklılık saptanmadı. Çalışmamız sonucunda lise mezunu olan katılımcıların yaşam doyumlarının ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunu olanlara kıyasla anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Çalışmamız neticesinde kronik hastalığı olmayanların yaşam doyumlarının kronik hastalığı olanlara kıyasla anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edildi. Çalışmamız neticesinde nadiren fiziksel aktivite yapan katılımcıların yaşam doyumlarının düzenli olarak ve fırsat buldukça fiziksel aktivite yapanlardan anlamlı şekilde düşük olduğu görüldü. Çalışmamız sonucunda cinsiyete, yaşa, medeni duruma göre motivasyonel iklim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışmamız sonucunda lise mezunu olanlarda performans ve ustalık iklimi düzeyinin ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunu olanlardan anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışmamız neticesinde kronik hastalığı olmayanların performans iklimi, ustalık iklimi ve toplam motivasyonel iklim düzeylerinin kronik hastalığı olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamız sonucunda yaşam doyumu ile performans iklimi arasında pozitif yönde ve orta şiddette, ustalık iklimi arasında pozitif yönde ve orta şiddette, toplam motivasyonel iklim düzeyi arasında pozitif yönde ve orta şiddette ilişki saptandı.

Sonuç: Sonuç olarak yaşam doyumu ile motivasyonel iklim düzeyi arasında karşılıklı pozitif yönlü ilişki olduğu, bu nedenle de yaşam doyumu veya motivasyonel iklim düzeyleri üzerinde etkili olan faktörlerin belirlenmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dövüş Sporcu, Yaşam Doyumu, Motivasyonel İklim

ABSTRACT

EXAMINATION OF LIFE SATISFACTION AND MOTIVATIONAL CLIMATE LEVELS OF FIGHTING ATHLETES

Objective The aim of this study is to examine the life satisfaction and motivational climate levels of martial artists.

Method: Our study was conducted on martial artists. A total of 205 martial artists, 162 (79%) men and 43 (21%) women, were included in the study. Questionnaire method was used as data collection method.

Results: There was no significant difference between male and female martial artists in terms of life satisfaction. As a result of our study, it was determined that the life satisfaction of the participants who graduated from high school was significantly lower than those who graduated from secondary school and university and above. As a result of our study, it was determined that the life satisfaction of those without chronic disease was significantly higher than those with chronic disease. As a result of our study, it was observed that the life satisfaction of the participants who rarely did physical activity was significantly lower than those who did physical activity regularly and whenever possible. As a result of our study, it was seen that there was no significant difference in motivational climate levels according to gender, age and marital status. As a result of our study, it was observed that the level of performance and mastery climate in high school graduates was significantly lower than those who graduated from secondary school and university and above. As a result of our study, it was observed that the performance climate, mastery climate and total motivational climate levels of those without chronic disease were significantly higher than those with chronic disease. As a result of our study, a positive and moderate relationship was found between life satisfaction and performance climate, a positive and moderate relationship between mastery climate and a positive and moderate relationship between total motivational climate level.

Conclusion: As a result, it can be said that there is a mutually positive relationship between life satisfaction and motivational climate level, therefore it is important to determine the factors that affect life satisfaction or motivational climate levels.

Keywords: Martial Arts, Life Satisfaction, Motivational Climate

TEŞEKKÜR

Kolay bir süreç olmayan yüksek lisans eğitim sürecimde her daima bana olumlu dönüş sağlayan, bütün eksik noktalarımı tamamlayan, en stresli anlarda sakin tavrıyla ve çözüm odaklı olarak beni sonuca götüren ve bugün bu süreci tamamlamamda en önemli kişi olan sevgili tez danışmanım Prof.Dr. Betül BAYAZIT'a,

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bilgi birikimlerini benimle paylaşan tüm arkadaşlarıma,

Anketlerimin sağlıklı sonuca ulaşmasında sporcularıyla bütün desteklerini sonuna kadar esirgemeyen Aldemir Spor Kulübüne,

Beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, her kararımı destekleyen ve arkamda olan kıymetli aileme TEŞEKKÜR EDERİM.

ORİJİNALLİK BİLDİRİMİ

Tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, çizim, çizelge ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimin herhangi bir yayından kısmen ya da tamamen aşırma olmadığını ve bir İntihal Programı kullanılarak test edildiğini beyan ederim.

...../...../2023

Tuğçe Sertyürekli



İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	Error! Bookmark not defined.
ORJİNALLİK BİLDİRİMİ	iv
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Spor Kavramı	3
1.1.1. Sporun Tanımı	3
1.1.2. Sporun Önemi	4
1.2. Yaşam Doyumu Kavramı	5
1.2.1. Tanımı ve Önemi	5
1.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	7
1.2.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar	10
1.2.3.1. Haz ve Acı Kuramı	10
1.2.3.2. Bir Noktaya Ulaşma (Telik/Ereksel) Kuramı	10
1.2.3.3. Aktivite Kuramı	10
1.2.3.4. Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramı	11
1.2.3.5. Bağ Kuramı	11
1.2.3.6. Yargı Kuramı	12
1.2.4. Spor ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	12
1.3. Motivasyonel İklim	13
1.3.1. Tanım	13
1.3.2. Motivasyonel İklimi Etkileyen Unsurlar	16
1.3.3. Algılanan Motivasyonel İklim	18
1.3.4. Motivasyonel İklimin Altboyutları	20
2. AMAÇ	24
3. YÖNTEM	25
3.1. Araştırma Grubu	25
3.2. Veri Toplama Araçları	25
3.3. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR	27
4.1. Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	27
4.2. Motivasyonel İklim Düzeyine İlişkin Bulgular	29
4.3. Korelasyon Analizi Bulguları	33
5. TARTIŞMA	33
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	37
KAYNAKLAR	39
EKLER	40
Ek-1. Yaşam Doyumu Ölçeği	45
Ek-2. Motivasyonel İklim Ölçeği	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. 1. Motivasyonel iklimin alt boyutları (Toros, 2001)	21
--	----



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3. 1. Katılımcıların demografik özellikleri	25
Tablo 4. 1. Cinsiyete göre yaşam doyumuğunun karşılaştırılması	27
Tablo 4. 2. Yaşa göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması.....	27
Tablo 4. 3. Eğitim durumuna göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması.....	27
Tablo 4. 4. Medeni duruma göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması	28
Tablo 4. 5. Ailedeki birey sayısına göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması.....	28
Tablo 4. 6. Kronik hastalığın olup olmamasına göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması	28
Tablo 4. 7. Düzenli ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması.....	29
Tablo 4. 8. Fiziksel aktivite sıklığına göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması	29
Tablo 4. 9. Katılımcıların motivasyonel iklim düzeyi	29
Tablo 4. 10. Cinsiyete göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması.....	30
Tablo 4. 11. Yaşa göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması.....	30
Tablo 4. 12. Eğitim durumuna göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması.....	30
Tablo 4. 13. Medeni duruma göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması	31
Tablo 4. 14. Ailedeki birey sayısına göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması	31
Tablo 4. 15. Kronik hastalık olup olmama durumuna göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması.....	31
Tablo 4. 16. Düzenli ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması	32
Tablo 4. 17. Fiziksel aktivite sıklığına göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması.....	32
Tablo 4. 18. Yaşam doyumu ile motivasyonel iklim düzeyi arasındaki ilişki.....	33

1. GİRİŞ

İnsanoğlu yaşamında mutlu olabilmek ve yaşamının anlamlı hale gelebilmesi için ön koşullardan birisi yaşam doyumudur. Yüzyıllar boyunca yaşam doyum kavramı insanların ilgi odaklarından birisi olmuştur. Yaşam doyum kavramı öznel iyi oluşunu bilişsel bileşenlerinden birini ve bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel yargılarını içermektedir (Diener, 1984).

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalarda çoğunlukla öznel iyi oluş kavramı mutlulukla aynı manada kullanılmaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş pozitif duygular, negatif duygular ve yaşam doyumunu şeklinde 3 bileşenden meydana gelir. Pozitif ve negatif duygular öznel iyi oluşun duygusal/duyuşsal boyutunu oluşturmakta iken yaşam doyumunu da bilişsel/yargısal boyutunu oluşturur (Diener ve ark., 1985)

Subjektif iyi oluş üzerine gerçekleştirilen çalışmalar insanoğlunun kendi yaşamlarını neden pozitif yollar şeklinde değerlendirdikleri üzerine odaklanmakta olup bu çalışmalar mutluluk, moral, doyum, olumlu duygu vb kavramları içermektedir (Yetim, 1991).

Yaşam doyum kavramı ilk olarak 1961 yılında Neugarten ve arkadaşları tarafından ortaya atılmıştır. Bu tarihten itibaren de çok sayıda araştırmacı tarafından çalışmalara konu olmuştur. Yaşam doyumunun tanımlanabilmesi için öncelikle doyum kavramını açıklamakta fayda vardır. Doyum beklenti, gereksinim, istek ve arzuların karşılanması şeklinde tanımlanabilir. Bu tanımdan yola çıkılarak yaşam doyumunu da bir kişinin beklentileri ile elinde olanların karşılaştırılması sonucunda elde edilen durum ve sonuç şeklinde tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle bireyin beklentilerini gerçeğ durum ile karşılaştırması neticesinde ortaya çıkan sonuç yaşam doyumunu ifade eder. Yaşam doyumunu genel itibariyle bireyin bütün yaşamını ve bunun çeşitli boyutlarını içine almaktadır. Yaşam doyumunu belli bir durumla ilgili doyumunu değil genel itibariyle bütün yaşantılardaki doyumunu ifade eder (Tobin ve Neugarten, 1961).

Günümüzün modern insanı bir taraftan sanayileşme, kentleşme ve teknoloji alanında yaşanan gelişmelerin neden olduğu hızlı değişim içerisinde yalnızlık ve yabancılaşma sorunu ile karşı karşıya kalmakta iken bir taraftan da günlük hayatın

sorumluluklarını gerçekleştirme, başkaları ile sosyal ilişkiler kurma ve sağlıklı bir yaşam devam ettirmenin kaygısı içerisinde olmaktadır.

Başarı hedeflerine ilişkin spor araştırmaları ana hatlarıyla iki alanda toplanmış durumdadır. Bunlardan birincisi hedef yönelimi tercihlerinde bireysel farklılıklara yoğunlaşmaktadır. Bu alana yönelik gerçekleştirilmiş olan çalışmalar hedef yönelimleriyle bilişsel ve duygusal özellikler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır (Duda ve Nicholls, 1989). İkinci grup çalışmalar ise durumsal faktörler üzerine gerçekleştirilen çalışmalardır. Bu çalışmalarda öğrenme ortamının yapısı ile hedef yönelimler ve motivasyon arasındaki ilişkiler ele alınmıştır (Ames ve Archer, 1988).

Sporcuların etkili strateji kullanmasının, rekabet tercihlerinin, öğrenmeye karşı sahip oldukları pozitif duyuyumların ve gayret göstermelerinin ustalık modivasyonel ikliminde çok daha fazla grldği saptanmıştır (Ames ve Archer, 1995).

Motivasyonel iklim iki bölümde incelenmekte olup bunlar ustalık iklimi ve performans iklimi şeklinindedir. Ustalık iklimi antrenörlerin barşıyı bireysel gelişim, görev yeterliliği ve st düzey çaba ve performans gösterme açısından tanımlanan iklim olarak nitelendirilmektedir (Ames, 1992). Sporcular ustalık ikliminde antrenörlerin bireysel beceri gelişimi üzerinde yoğunlaştığını, onun hatalarını öğrenmenin bir parçası olarak kabul ettiğini algılamakta olup doğunluğu bireysel ilerlemeden elde etmektedirler (Ntoumanıs ve Biddle, 1999).

Performans iklimi başarıyı değerlendirmenin temelinin sosyal kıyaslama olduğunu desteklemektedir. Antrenörler performans iklimi tesis etmeleri halinde ayrımcı ilgi gstrme ve olumlu desteği yalnızca en başarılı olan veya kazanmaya en fazla katkıda bulunan sporcuya odaklanma eğilimi içerisinde olurlar (Duda ve Ntoumanıs, 2005; Toros ve Koruç, 2005).

1.1. Spor Kavramı

1.1.1. Sporun Tanımı

Spor kelimesi Latince “dağıtmak”, “birbirinden ayrılmak” anlamlarına gelmekte olan “*Disportere*” ya da “*Deportere*” kelimelerinden gelmektedir. Bu kelime zaman içerisinde değişikliğe uğrayarak “*disport*” olarak kullanılmaya başlanmıştır. 17. Yüzyıl ile birlikte “sport” halini almıştır. Dilimiz de uluslar arası dil etkileşiminden etkilenmiş olup sport kelimesi “spor” olarak dilimize geçmiştir (Atasoy ve Kuter, 2005).

Fişek (1988) tarafından yapılan tanıma göre spor bireyin doğayla mücadele ederken kazandığı becerileri ve bunun neticesinde geliştirdiği araçlı ve araçsız savunma tekniklerini, boş zamanlardaki artış sonucunda tek tek ya da toplu şekilde, barışçıl yollarla ve benzetim yoluyla oyun, işten uzaklamak için uygulanan yöntem, estetik yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir.

Voigt (1998) tarafından yapılan tanıma göre spor sağlık ve eğlence amacıyla gerçekleştirilen bedensel aktivitelerdir.

Karakuş (2005) sporu insan ruhundaki mücadele ve başarıma istek ve arzusunun sistemli ve adil koşullar altında, bazı zorlu süreçleri de göz önünde bulundurarak yarışmaya dönüştürmesi şeklinde tanımlamıştır.

Doğu ve arkadaşları (2002) sporu kazanma ve başarıma gibi insanların içgüdülerini tatmin etmeyi amaçlayan, belli kurallar çerçevesinde yapılan, rekabete dayalı, fiziksel, zihinsel ve ruhsal hareketler toplamı şeklinde tanımlamıştır.

Coakley (2001) tarafından ise resmi ve organize durumlarda ortaya gerçekleştirilen yarışmalar olarak tanımlanmıştır.

Ayrıca spor insanları belli amaçlar doğrultusunda bir araya getiren, insanların örf ve adetlerini yaşayıp yaşatmalarını, bir gruba ait olmalarını tesis eden önemli organizasyonlar arasında yer almaktadır. Sporda elde edilen başarı tüm ülkeyi etkisi altına alarak tüm yurttaki birlik ve aidiyet duygularını önemli ölçüde artırmaktadır (Karakuş, 2005).

1.1.2. Sporun Önemi

Tarihsel süreç incelendiğinde sporda günlük yaşamda bir yerden bir yere ulaşabilmek ve yaşamı devam ettirebilmek adına aletli/aletsiz vücut hareketlerinin kullanıldığı görülmektedir. Spor günümüzde kişi ve toplum sağlığını koruyup geliştirici özelliklere sahiptir (Gündoğdu ve Devecioğlu, 2008).

Sporun fiziksel ve ruhsal sağlık bakımından pozitif etkileri dikte alındığında düzenli sportif aktivitelerle kalp damar sistemi, kas, kemik ve eklem fonksiyonlarının maksimal seviyede olduğu, yaşam kalitesinin artması bakımından önem arz ettiğini söyleyebiliriz. Vücut uzun süre hareketsiz kalması durumunda hareket kabiliyetini yitirir ve bunun neticesinde de zaman içerisinde sağlık sorunları yaşamaya başlayabilir (Demir ve Filiz, 2004). Bu sebepten ötürü de sağlık sorunu bulunanların yaşam kalitesinin sağlıklı bireylerden daha düşük olduğu söylenebilir. Günümüzde sedanter yaşam tarzı oldukça yaygın hale gelmiştir. Bununla birlikte yoğun ve hızlı iş yaşamı beraberinde sağlıksız ve dengesiz beslenmeye de neden olmaktadır. Bu durum aynı zamanda insanların tüketim politikası etkisinde yaşamalarına da yol açmaktadır. Belirtilen tüm bu hususlar insanlarda sosyal ve ekonomik sorunlara, sonucunda da stres gibi insan sağlığı üzerinde son derece olumsuz etkilere sahip olabilen durumlara yol açabilmektedir. Tüm bunlar da zamanla aşırı kilo ve obeziteye yol açmakta iken psikolojik sorunlara da sebebiyet vermektedir.

İnsanlar yukarıda belirtilen olumsuz durumları çözebilmek adına sağlık profesyonellerine başvurdukları zaman bu sağlık profesyonellerinin uzun dönemde en sağlıklı çözüm yolunun hareket yani spor olduğunu vurgulamaları ve acilen ilaç önerisinde bulunmaları önemlidir. Toplumsal olarak spora bakılacak olursa düzenlenmekte olan organizasyonların farklı kültürlerin birbirlerini tanımalarını sağlamanın yanı sıra dünya insanlarının birbirleriyle yakınlaşmalarını, ülke içerisinde de milli birlik ve beraberliği sağladıklarını söyleyebiliriz (Tel, 2007). Bu da insanları birleştirici rolü açısından sporu önemli kılmaktadır. Ayrıca spor aktivitelerinin sayısı ve çeşitliliğindeki artış, spor müsabakalarının stadyum ve televizyonlardan izlenme oranı, spor haberlerinin gazete ve dergilerde okunurluk düzeyi ve diğer ürünlerin tanıtımı için spor alanlarının yaygın bir ekilde kullanımı günümüzde spor endüstrisinin önemli boyutlara ulaşmış olduğunu çok net bir şekilde göstermektedir (Ekmekçi ve ark., 2013).

1980'den sonra sporda reklama izin verilmesinin yanı sıra spor kulüplerinin yayın haklarını pazarlama imkanı elde etmeleri, sponsorluk gibi uygulamalar, spor kulüpleri ve federasyonların yapısal değişikliğe gitmeleri vb gelişmeler neticesinde para ve spor iç içe geçmeye başlamıştır. Zaman içerisinde de spor sektörü dünyadaki en önde gelen sektörlerden birisi haline gelmiştir (Gündoğdu ve Devecioğlu, 2008).

Atatürk, “Başarılı olmak için sporun özünü ve değerini anlamak, ona gönülden sevgi göstermek ve bunu bütün bir millet olarak her türlü yardımdan çok milli bir görev olarak görmek gerekir. Bu denli önem arz eden spor yaşamı bizim için çok daha önemlidir. Zira bu bir ırk meselesidir. Mesele de ırkın ıslahı ve gelişimidir” demek suretiyle sporun milletler açısından ne kadar önemli bir unsur olduğunu vurgulamıştır (Palazoğlu, 1999).

1.2. Yaşam Doyumu Kavramı

1.2.1. Tanımı ve Önemi

Çoğu felsefi yaşamın özünü iyi bir yaşamı neyin belirlediği ve yaşamı neyin anlamlı hale getirdiği sorusu oluşturmaktadır (Hybron, 2008: 17). Bu yaklaşımlar da insan hayatı ve ontolojik yaşam görüşüyle ilişkili hususlara açıklık getirme gayretini temsil eder. Varlığın nesnel yahut öznel bir deneyim olarak kabul edildiği bu yaklaşımlarda yaşanılabilir bir hayat için bireyler arasında değişiklik göstermeyen kriterlerin, haz ve tutku duyguları vermekte olan maddi kaynakların, yaşama yüklenilen mana ve amaçların değeri incelenmiştir. Bunların yanı sıra yaşamdan memnun olanların özelliklerine de yoğunlaşmıştır. İnsanın yaşamından memnuniyet duyması, hissetmiş olduğu bir duyguyu yahut vermiş olduğu kararı ifade etmesi bakımından 2 farklı görüş söz konusu olmakla beraber yaklaşımların yanıtını aradığı soruların özünde insanların devamlı olarak düşünme ve yaşamlarını değerlendirme halinde oldukları konusu yer almaktadır. Zira insanların önemli bir bölümü daha önceki yaşamlarına ilişkin değerlendirmeler yapmaktadırlar. Yaşamlarıyla ilgili bu değerlendirmeler araştırmacıların da dikkatini çeken konular arasında yer almaktadır. Bu durum da yaşam doyumu kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Yaşam doyumu kavramı kişinin yaşamın tamamına ilişkin bilişsel karar verme süreci şeklinde ifade edilebilir (Juengst ve ark., 2015). Bu süreç kişinin içerisinde bulunduğu yaşamı değiştirme istek

ve arzusunu, geçmişinden, geleceğinden ve mevcut yaşamından hangi ölçüde memnuniyet duyduğunu ve çevresindek kişilerin kendisiyle ilgili düşüncelerini kapsamaktadır (Diener ve ark. al., 1999).

Shin ve Johnson (1978:478) tarafından yaşam doyumu kişinin kendi kıstaslarına öre yaşam kalitesinin genel bir değerlendirmesi şeklinde tanımlanmıştır. Yapılan bu tanımdan da görüleceği gibi kişinin yaşamına yönelik değerlendirmeleri içerisinde bulunduğu şartlarla uygun gördüğü kıstasları karşılaştırmasıyla ilişkilidir (Diener ve ark., 1985). Dolayısıyla kişinin yaşamına ilişkin bilişsel karar verme sürecinin diğer insanların ölçütlerinden bağımsız olduğu belirtilmektedir (Diener, 1984). Aynı şekilde bireylerin kriterleri kişiden kişiye farklılık gösterdiği için hayattaki belli bir duruma yükledikleri anlamın da farklı olacağı belirtilmektedir. Bu sebepten ötürü de belirli bir duruma ilişkin kişisel değerlendirmeler, bireyin hayattan ne kadar memnun olduğu sorusunu cevaplamak için yetersizdir. Buradan hareketle genel bir değerlendirmeyi ifade etmede yaşam doyumunun önemi anlaşılmaktadır. Ancak yaşam doyumu bütüncül bir değerlendirme olmakla birlikte belirli yaşam alanlarına ilişkin doyumlardan etkilendiği görüşü de vardır (Dijkers, 2004). Diener ve ark. (1999) iş, aile, boş zaman, para ve benlik gibi belirli doyum alanlarını listeler ve bu alanlardan doyumun bireyin genel değerlendirmesini etkilediğinden bahseder. Bu açıdan bakıldığında, yaşam doyumunun bilişsel bir değerlendirmeyi yansıttığı noktasında her iki görüşün hemfikir olduğu ancak bütüncül karar verme konusunda farklılıkların olduğu söylenebilir.

Konu üzerine çalışmalar gerçekleştirilen araştırmacılara göre olumlu duygular yaşam doyumunu artırmakta olup kişiye olumlu duygular sunmakta olan deneyimlerdeki artışa bağlı olarak yaşamı değerlendirme de daha olumlu hale gelmektedir (Cohn ve ark., 2009; Bastian ve ark., 2014). Yapılan araştırmalar yüksek yaşam doyumuna sahip olan kişilerin iyi bir evliliğe (Strine ve ark., 2008), yüksek gelir düzeyine (Cheung ve Lucas, 2015), dışa dönük kişilik yapısına (Mroczek ve Spiro, 2005) sahip bireyler olduklarını göstermiştir. Bunun yanı sıra yüksek yaşam doyumuna sahip kişilerin çevrelerinden daha fazla destek aldıkları (Addabbo ve ark., 2015), dindarlık düzeylerinin yüksek olduğu (Baker ve ark., 2013), bu kişilerin sağlık durumlarının da iyi olduğu (Boehm ve ark., 2011; Diener ve Chan, 2011) bildirilmiştir.

1.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Kişinin düşünceleri, aile ve ev yaşamı, sosyallik düzeyi, sosyal etkileşimleri, aktif yaşam standartları, politik istikrarı, otokontrol sistemi, içinde yaşadığı çevre gibi yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör vardır (Dockery, 2004). Schmitter (2003) yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Kişinin hayatından memnun olması
- Hayatı yaşamaya değer görmesi
- Amaç ve hedeflerinin gerçekleştirebilmesi
- Pozitif bir kişiliğe sahip olması
- Kendini fiziksel açıdan beğenmesi
- Ekonomik refahın sağlanması
- Sosyal olma durumu

İnsanlar hayatları boyunca pek çok şeyi başarmak isterler. Çoğuna ulaşmalar bile hepsine ulaşamayabilirler. Ulaşılamayanlar ise kişinin yaşam doyumunu üzerinde etkilidir. Başka bir deyişle, kişi sahip olduklarını ve sahip olmak istediklerini karşılaştırır. Bunun sonucunda yaşam doyumuna ulaşabilir. Ancak bazı açılardan hem fiziksel hem de ruhsal olarak iyi hissedebilmek yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Yukarıda da belirtildiği gibi yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Konuyla ilgili olarak Dockery (2004) yaptığı çalışmada yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamıştır; Özgürlüklerin kısıtlanmadığı, demokratik ve maddi refahın olduğu, istikrarın sürekli olduğu, çoğunluğun yanında yer alan, refah bakımından en yüksek insan grubuna dahil olan ülkelerde yaşamak. Bunlara ek olarak zengin olma, aktif olma, spor yapma, otokontrol sistemine sahip olma, düşüncelerini rahat ifade etme, fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olma, yakın çevre ile olumlu etkileşim içinde olma, evli olma gibi faktörlerin etkili olduğunu belirtmiştir. yaşam doyumunu üzerinde de etkilidir.

Yaşam doyumu öznel bir kavram olduğundan sınırlarına ve tanımına yönelik bir yaklaşımdan söz etmek mümkün değildir. Bu nedenle de yaşam doyumu üzerinde etkili olan faktörler de kişiler arasında farklılık gösterir. Yurt içi ve dışında gerçekleştirilen araştırmalar dikkate alındığında yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin farklı başlıklar altında ele alınabileceği söylenebilir. Bu faktörlerden birinin de demografik ve kişisel faktörler olduğu görülmektedir. Bu grupta benlik saygısı, eğitim düzeyi, kişisel özellikler, yaş ve cinsiyet faktörleri dikkate alınabilir. Yaşam doyumu ile ilgili kişisel özellikler önemlidir. Birçok çalışma, insanların dışa dönük ve içe dönük olmalarına odaklanmıştır. Dışa dönük olmayanların yaşam doyumunun daha yüksek olduğu, içe dönüklerin ise daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu söylenebilir. Benlik saygısı yüksek olanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu da bir gerçektir. Bu kişiler karşılaştıkları güçlükler karşısında ve her durumda özgüven sahibidirler ve olayları daha olumlu değerlendirebilirler (Motzer ve Stewart, 1996).

İş ve çalışma açısından yaşam doyumu üzerine gerçekleştirilen çalışmalardan farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Keser (2003) araştırmasında kadın akademisyenlerin erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu bildirmiştir. Ünal ve ark. (2001) Malatya'da doktorlar üzerinde yaptıkları çalışmada yaş, cinsiyet, tükenmişlik düzeyi ve iş doyumu faktörlerinin yaşam doyumunu ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda kadın doktorların erkeklere, evlilerin bekârlara, gelirinden memnun olanların olmayanlara göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirlendi.

Çetinkaya (2004) yaptığı çalışma sonucunda eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Yetim (2001) tarafından yapılan çalışmada medeni durum ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiş olup çalışma sonucunda evli bireylerin yaşam doyumlarının bekarlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Evlilik kurumunun, insanları derin ve özel ilişkilere sokmak, çekici ve ilgi çekici bir dizi ilişkiyi sağlamak gibi etkileri vardır. Evlilik kurumu sayesinde insanlar hayattaki zorluklarla tek başına mücadele etmek yerine eşleriyle birlikte mücadele etme imkânına kavuşmaktadırlar (Mastekaasa, 1992).

Dikmen (1995) çalışmasında evlilik süresinin artmasıyla yaşam doyumunun arttığını bildirmiştir. Aysan ve Bozkurt (2004) yaptıkları çalışmada yaşam doyumu ile evlilik arasında etkileşim olmadığını bildirmişlerdir. Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada evlilik çatışması nedeniyle ayrılan eşlerin çocuklarında yaşam doyum düzeyinin oldukça düşük olduğu belirlenmiş ve söz konusu tespitin birçok toplum için geçerliliğini koruduğu belirtilmiştir. Ayrıca evliliğin kişi üzerinde olumlu etkileri olduğu için kişinin ruh halini iyileştirdiği belirtilmiştir (Yetim, 2001).

Bireylerin statüsü ve yaşam doyumu birbiriyle ilişkilidir ve Tümkaya ve ark. (2008), profesörlerin yaşam doyumunun daha düşük statüdeki akademisyenlerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biri de meslektir. Kişinin çalıştığı iş yeri, iş güvenliği, hijyen gibi konular yaşam doyumu üzerinde etkilidir (Özdevecioğlu, 2003). İş hayatın önemli parçalarından biridir. Kişinin işinden aldığı doyum, doğal olarak yaşam doyumunu da etkiler (Keser, 2005). Olumsuz çalışma koşulları, uzun çalışma saatleri, düşük ücretler gibi faktörler yaşam doyumunu azaltmaktadır (Tümkaya ve ark., 2008). Kişinin yaşam doyumunun artırılması amaçlanıyorsa iş doyumunun da artırılması gerekmektedir (Yılmaz ve ark., 2010).

Kişinin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biri de sosyal faktörlerdir. Sosyal faktörler, sosyal etkileşimler ve sosyal aktiviteler gibi faktörleri içermektedir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Araştırmalar, sosyal ilişkilerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Kişinin kültürel değerleri ve yakın ilişkileri de yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasındadır.

Yukarıdaki çalışmalardan elde edilen sonuç ve tespitler dikkate alındığında bireylerin yaşam doyum düzeylerinin birçk farklı faktörden etkilenebileceği ve bu nedenle genellemeler yapılamasa da net ve net bir sonuca varılamadığı söylenebilir.

1.2.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Yaşam doyumu ile ilgili ileri sürülmüş olan kuramlar aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.2.3.1. Haz ve Acı Kuramı

Bu teori, mutluluğa ulaşmak için kişinin amaçlarının ve ihtiyaçlarının tamamen karşılanması gerektiğini savunur. Tatarkiwicz, kişinin önemli acı ve zevk kaynaklarına sahip olduğunu belirtti. Zevk veren kaynakların artması acı veren kaynakları da çoğaltacaktır ve bu kaynaklara uyum sağlamanın mutluluk getireceği bilinmektedir. Kişi acı ve hazzı neden olan etkenlere uyum sağladığı sürece acı ve haz düzeyi azalacaktır (Diener, 1984).

1.2.3.2. Bir Noktaya Ulaşma (Telik/Ereksel) Kuramı

1960'larda Wilson tarafından, mutluluğun bir ihtiyaç veya amaç olarak algılandığında elde edilebileceğini savunan, sonuca ulaşan bir teori önerildi. Teoriye göre ihtiyaçların karşılanması mutluluğa, ihmal edilen ihtiyaçlar ise mutsuzluğa yol açabilir (Yetim, 1991). Başka bir deyişle iyi oluş ve çocukluk çağı travmaları bazı ihtiyaçlar ve amaçlarla ilişkilidir (Onur, 1997). Birçok düşünür teleolojik yaklaşımlarla ilgilenmiştir. Mutluluğun beklentileri karşılamakla mı yoksa bastırmakla mı kazanılacağı konusu düşünürlerin ilgisini çekmiştir. Asteks, mutluluğu arzuların arınmasıyla ilişkilendirirken, Hedonistler, gerçekleşen istek ve arzuların mutluluk getirdiğini iddia etmişlerdir (Yetim, 1991). Hedef yaklaşımlar öğrenilmiş ihtiyaçlara odaklanırken, hedef yaklaşımlar kişinin farkında olduğu belirli isteklere odaklanır. Belirli ihtiyaçlar belirli hedefleri beraberinde getirir ve kişiyi hedeflere ulaşmaktan mutlu eder (Yetim, 1991).

1.2.3.3. Aktivite Kuramı

Bu teoriye göre, çocukluk çağı travmaları insan faaliyetlerinin bir sonucudur. Örneğin, bir yüzme etkinliğinin kendisi, yüzme yoluyla hedefe ulaşma anından çok daha önemli bir çocukluk çağı travma kaynağıdır. Aristoteles, çocukluk travmalarının hissinin erdemli faaliyetlerle elde edilebileceğini ve ortaya çıkan aktivitenin çocukluk

travmalarının hissine neden olduğunu savunur. Basit aktiviteler can sıkıntısına, zor aktiviteler ise kaygıya neden olabilir. Kişi becerisine uygun zorluk seviyesinde bir aktivite yaptığında aktivitenin tamamlanma aşaması keyif verecektir. Etkinlik teorisyenleri, mutluluğun davranıştan kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir (Yetim, 2001). Kişinin beceri düzeyi ile uyumlu etkinlikler daha fazla doyum sağlayabilir (Diener ve ark., 1985).

1.2.3.4. Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramı

Modern psikolojide yaygın bir şekilde kullanılmakta olan bu yaklaşım bireyin hayatındaki mutluluğunu değerlendirirken mutlu ve mutsuz olduğu zamanları karşılaştırdığını savunmaktadır. Mutlu zamanlar birleştiği zaman mutlu bir hayat olur (Kozma ve Stones, 1980). Mutlu bir hayat, mutlu zamanların bir kombinasyonu olabilir. Bu teori mutluluğun kişinin evrensel niteliğini ve olaylara tepkilerini belirlediğini savunmaktadır. Mutlu bir dünya fikrine yönelik eğilim, aşağıdan yukarıya yaklaşımı destekler. Kişi hayata bakışının kriterlerini belirledikten sonra aldığı doyum buna göre şekillenmektedir. Hazcılar, özenle seçilmiş ve bir araya getirilmiş hazların insanı mutlu ettiğini savunurlar (Yetim, 2001). Kişi olayları bireysel olarak değerlendirdiği için yukarıdan aşağıya bir süreç gerekir. Ancak bazı olayların tüm insanlar tarafından bir zevk kaynağı olarak algılanabilmesi tabandan tavana teorisini desteklemektedir (Yetim, 2001).

1.2.3.5. Bağ Kuramı

İnsanların mutluluğa yönelik eğilimlerinin nedenlerini açıklamak için çoğunlukla bilişsel kurallar, koşullanma ve hafızaya dayalı çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bilişsel veya içsel unsurlara atfedilen olumlu deneyimler daha fazla zevk sağlayacaktır. Başka bir yaklaşıma göre yükün varlığı ya da yokluğu iyi deneyimlerin gerçekliğini değiştirmez (Braun, 1977). Bower (1981), insanların o anki duygularından yola çıkarak geçmiş deneyimleri hatırladıklarını ve değerlendirdiklerini belirtmiştir. Hafıza üzerine yapılan araştırmalar sonucunda mutlu insanlar arasında pozitif etkileşime dayalı zengin ağların olduğu, mutsuz insanlar arasında ise izole, sınırlı ve negatif ağların olduğu tespit edilmiştir (Yetim, 2001).

1.2.3.6. Yargı Kuramı

Bazı yaklaşımlar öznel iyiliği bazı koşullar ve standartlar arasındaki karşılaştırmaların sonuçları olarak yorumlamakta olup asıl durum standartlar düzeyinde olduğu zaman doyum gerçekleşmektedir. Kişiyile ilgili standartların boyutu önem arz etmektedir. Kişi kendisini kıyasladığı kişiden daha üstün görüyorsa doyum elde edebilmektedir (Diener, 1984). Doyum söz konusu ise bu karşılaştırmalar bilinçli bir şekilde yapılmakta iken duygusal açıdan karşılaştırma ise bilinçsiz olarak yapılmaktadır. Yargı yaklaşımları olayların olumlu veya olumsuz olmasını belirlemenin yanı sıra olaylara bağlı olarak meydana gelen duygu düzeyini de öngörebilmektedir. Standartların incelenmesi yargı yaklaşımlarının gruplandırma yollarındandır. Kişinin kendisi ile karşılaştırdığı kişi kendisine göre daha düşük düzeyde ise düşük düzeyde karşılaştırma yapmaktadır. Kendisini diğerlerine kıyasla daha iyi bulan kişi doyumludur.

1.2.4. Spor ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Mutluluk, yaşam kalitesi ve doyum zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılmakta olan ilişkili kavramlardır. Yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyi üzerinde etkili olan tüm olgular kişinin yaşam doyumunu üzerinde de etkilidir. Spor ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki sporun fiziksel, ruhsal ve sosyal yararlar bağlamında bireyin yaşam kalitesi ve mutluluğuna etkisi açısından değerlendirilebilir (Güngör, 2011: 33).

Sporla hareket esnasında ve sonrasında kişide doyum ve mutluluk duygularını uyandıran aktivitelerdir. Günümüzün en büyük sorunlarından olan stres ile mücadeledeki en etkili yolların başında spor yer almaktadır. Kişinin yaşadığı olumsuzluklardan uzaklaşmasına ve içerisinde bulunduğu ana odaklanmasına katkıda bulunur (Akgül, 2014:8; Aydın, 2016:24; Doğaner, 2017:54).

Spor stresin etkisini azaltmak suretiyle depresyon ve anksiyete gibi sorunlarda rehabilite edici bir rol üstlenmektedir (Koruç ve Bayar, 2004:61). Spor ayrıca engelli kişilerin bireysel ve sosyal gelişimleri ve aynı zamanda topluma uyum sağlamaları açısından da son derece önemlidir (Balcıoğlu, 2003:161).

Spor ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair Lippke ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan ve 17-79 yaş arasındaki 396 kişi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada düzenli egzersiz yaptığını ifade eden katılımcılarda stres düzeyinin düşük, motivasyon düzeyinin ise yüksek olduğu bildirilmiştir.

Tekin ve arkadaşları (2009) yapmış oldukları çalışmada katılımcıları kontrol ve egzersiz grubu şeklinde iki gruba ayırmışlardır. Çalışma kapsamında kontrol grubundaki bireyler 8 hafta süresince normal yaşamlarını sürdürürken egzersiz grubundakiler ise haftada 3 gün spor yapmışlardır. Çalışma sonucunda egzersiz yapan grupta depresyon düzeyinin kontrol grubuna kıyasla anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır.

Toplumlarda bütün yaş gruplarına ve mesleklere hitap etme özelliğine sahip olan spor insanların sağlıklı yaşamları ve sosyalleşmeleri açısından son derece olumlu etkilere sahiptir. Bu katkılar da kişinin yaşama karşı bakışını etkilemektedir. Yaşamdan beklenenler ile elde edilenlerin karşılaştırılması temeline dayalı olan yaşam doyumunun fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak kısmen veya tamamıyla tatmin olanlarda yüksek olması beklenir. Bu sebepten ötürü de sportif faaliyetler ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki söz konusudur.

1.3. Motivasyonel İklim

1.3.1. Tanım

Spor ortamında motivasyon davranışları harekete geçiren, onlara yön veren bir istek ya da arzu şeklinde tanımlanmaktadır (Baron, 1983). Roberts ve arkadaşları (2007) tarafından motivasyon süreci başarı davranışının yönlendirilmesi, düzenlenmesi ve ona güç katılması gibi psikolojik yapılar ile açıklanmıştır. Onlara göre temel motivasyon kaynağı kişinin büyüme ve kendisi olma isteği olup bu istek yaşam boyunca davranışlara yön verir.

Motivasyonel iklim başarı halinde eylemin hedefine yön veren durumsal ortam şeklinde ifade edilmektedir (Ames, 1992). Algılanan motivasyon iklim yapısı, Başarı Hedefi Kuramından kaynaklanmaktadır (Nicholls, 1984; Ames ve Archer, 1988; Elliot ve Dweck, 1988). Yeterlik görev yönelimi ve ego yönelimi olmak üzere iki farklı başarı

yönelimi ile kendini gösterir (Ntoumanis ve ark., 2007). Ames (1992), bunu ustalık ve yetenek hedefleri olarak ayırt etmiştir. Roberts (1992), ustalık ve rekabetçi hedefler arasında ayırım yapmıştır ve Deci ve Ryan (1985) görev ve ego içerikli kavramları ile karşılık vermiştir. Ames ve Archer (1988), bu başarı hedef çerçevelerinin, performans hedefine (performans, yetenek, ego katılımı, rekabetçi) göre bir ustalık hedefi (öğrenme, ustalık, görev katılımı) biçiminde ifade etmeyi doğrulayacak kadar kavramsal olarak benzer olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Genel olarak, görev odaklı öğrenciler, görev yönelimli bir motivasyon iklim algılar, ego odaklı öğrenciler ise ego yönelimli bir iklim algılamaya eğilimlidirler (Xiang ve Lee, 2002).

Görev (ya da uzmanlık) yönelimli motivasyonel iklim (task oriented motivational climate)

Görev yönelimli bireyler normatif temelli başarıya ulaşmak yerine görevin kendisini yapma becerisini göstermeye eğilimlidirler. Bu kavramda çaba, başarı için önemli bir ölçüttür. Sporcular kendi performansları üzerinden becerilerini değerlendirebilirler, sosyal karşılaştırma yapmaya gereksinim duymazlar.

Görev yönelimli motivasyonel iklim ortamında sporcular, önemli bireyleri, performansı değerlendirirken bireysel becerilerinin gelişimine odaklanan, kayıpları ya da hataları ise öğrenme sürecinin bir parçası olarak yorumlayan kişiler olarak algılar. Görev yönelimli motivasyonel iklimde vurgulanan esas nokta bireysel gelişim ve öğrenmedir. Problem çözme, uzmanlık ve eğlenme bu yönetime sahip bireyler için önemli unsurlardır. Bu nedenle, sonuçtan daha çok süreç önemlidir. Sosyal karşılaştırmanın ve yarışmanın daha az vurgulandığı böyle bir ortamda, centilmenlik ve karakter gelişimini sağlamak daha kolay olacaktır. Araştırmalara göre, görev yönelimli motivasyonel iklim, sporcularda motivasyon ve sonuç değişkenlerini yordar. Örneğin, keyif ve doyum, başarı yüklemesinin çabaya yapılması, hedefe katılım gibi kişinin kendinden referans alan bilgi kaynakları, içsel motivasyon, algılanan yeterlik, özyeterlik ve problem odaklı başa çıkma gibi (Ntoumanis ve ark., 2007).

Ego (ya da yetenek) yönelimli motivasyonel iklim (ego oriented motivational climate)

Olumsuz sonuçları etkiler ve uygunsuz örüntüleri ortaya çıkarır. Ego yönelimi baskın olan bireyin başarı anlayışı ne olursa olsun kazanmaktır. Örneğin, endişe ve stres, başarı yüklemesinin yeteneğe yapılması, yaşlılarıyla karşılaştırma ve yarışma performansı gibi *diğerlerinden referans alan* bilgi kaynakları, dışsal motivasyon ve duygu odaklı başa çıkma, gibi. Kuşkusuz yarışmacı motivasyonel iklim ortamlarında karakter gelişimi sağlanamaz demek doğru değildir; birey iyi bir karakter geliştirdiyse, yarışmalar bu karakteri sınama ve geliştirme olanağı sunacaktır (Weinberg ve Gould, 2003). Bir başarı ortamında bireyin hangi yönelimi sergileyeceği, kişilik yapısı olarak ego ya da görev yöneliminden hangisine daha yakın olmasının ve başarı durumuna yapılan yüklemenin etkisine bağlı olacaktır (Quinlan, 2010).

Keegan ve arkadaşları (2010), ustalık kavramını vurgulayan/destekleyen bir ortamın algılanmasının, sporcuların katılımı ve gelişimi için çok sayıda arzu edilebilir sonuçlar doğuracağını öne sürmektedir. Aksine, katılımcıların performans iklimi algıladıklarında, daha az olumlu veya uyumlu, arzu edilmeyen inanç ve davranış kalıplarının oluşacağı vurgulanmıştır.

Görev yönelimli bireyler, bir performansı bireysel gelişim ve çaba harcayarak başarmayı hedeflerler. Başarısızlık durumlarında, daha ısrarlı olurlar ve içsel olarak motive dirler çünkü başarının göstergesi, kontrol edilebilirliğe ve içsel örüntülere odaklanmaktır (O'Rourke ve ark., 2011). Ego yönelimli birey için önemli olan başkalarını en az çabayı harcayarak geçmek ya da yenmektir, kendi başarı algılarını diğerleriyle yaptıkları sosyal karşılaştırmanın sonucuna göre değerlendirirler (Quinlan, 2010). Görev yönelimli motivasyonel iklimde kişi kendini değerlendirir, sosyal bir karşılaştırma yoktur. Bu nedenle kaygı daha düşüktür. Ego yönelimli motivasyonel iklim ise karşılaştırma ve dolayısıyla kontrol edilemez sonuçlar içerdiği için kaygı yaratan bir iklim oluşturur (O'Rourke ve ark., 2011).

Performansı artırma isteği, psikolojik iyi olma hissinin ve oyundan keyif almanın önüne geçmemelidir (Duda, 2001). Destekleyici biçimde, yapılan araştırmalarda da görev yönelimli motivasyonel iklim sonucunda, sporcuların öz yeterlik ve kolektif yeterlik düzeylerinde, özgüven değerlerinde ve takım saygınlığı değerlerinde artış görülmüştür (Stein ve ark., 2012).

Görev yönelimli motivasyonel iklim ortamı öğrenme hedefleri, yeterlik, zevk, memnuniyet ve çaba ile pozitif (Kavussanu ve Roberts, 1996; Reinboth ve Duda, 2006; Van de Pol ve ark., 2012); daha düşük sonuç hedefleri, kaygı, endişe ve can sıkıntısı ile negatif ilişkilidir (Pensgaard ve Roberts, 2000; Smith ve ark., 2007). Ego yönelimli motivasyonel iklim ortamı ise öğrenme hedefleri, zevk, memnuniyet ve çaba ile negatif ilişkiliden (Vallerand ve ark., 1989; Walling ve ark., 1993; Carpenter ve Morgan, 1999); daha yüksek sonuç hedefleri, kaygı, gerilim ve sıkıntı ile pozitif ilişkilidir (Van de Pol ve ark., 2012; Pensgaard ve Roberts, 2000; Smith ve ark., 2007).

1.3.2. Motivasyonel İklimi Etkileyen Unsurlar

Motivasyonel iklim, sporcuların öğrenme ortamlarının sosyal psikolojik koşullarına ilişkin öznel algılarından oluşur. Bu nedenle de motivasyonel iklimin farklı yapılardan etkilenen çok boyutlu bir yapısı vardır (Duda ve Balaguer, 2007). Motivasyonel iklim, genellikle, diğerleri tarafından beslenen başarı bağlamında çalışan sosyal çevreyi ifade eder. Bu “önemli diğerleri”, gençler için öğretmen ya da aile, yetişkinler için süpervizör ve diğer önemli kişiler olabilir.

Motivasyonel iklim alanındaki gençlik sporu çalışmaları, genellikle öğretmenin (Walling ve ark., 1993) ya da antrenörün (Sarrazin ve ark., 2002) rolüne odaklanır. Bununla birlikte, potansiyel akran etkisi görmezden gelinemez. Bu konuda, Ntoumanis ve Vazou (2005), görev (*iyileştirmenin altboyutunu oluşturan çaba ve ilişkisellik/otonomi desteği*) ve ego (*takım içi yarışma/ yetenek ve takım içi çatışma altboyutları*) yönelimini içeren, iki faktörlü akran motivasyonel iklim modelini öne sürmüştür. Araştırmacılara göre, yetişkin ve akran olmak üzere her iki kaynaktan da algılanan motivasyonel iklimin etkilerini değerlendirmek önemlidir; aynı zamanda, genç kişilerde spora katılım faktörleri için daha kapsamlı değerlendirme sağlamaktadır.

Motivasyonel iklim önemli bir antrenörlük değişkenidir (Stein ve ark., 2012). Araştırmacılara göre takımdaki bir oyuncu her zaman takımın motivasyonel iklimiyle aynı algıları paylaşmaz. Bazen sporcular antrenörün diğer sporcularla ilişkisini önemsemez ve sadece onun kendileriyle ilişkilerine odaklanırlar.

Bir sporcunun mükemmelliği ararken birçok engelle dayanması ve onların üstesinden gelmesi gerektiği açıktır. Bu nedenle antrenör ve sporcular için motivasyonun önemini vurgulamak gerekir. Bu nedenle, antrenörün yarattığı ortam ve sporcunun bunu nasıl algıladığı, sporcunun motivasyonu üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir (Vallerand ve ark., 1987).

Gençlik sporu çocuklar, arkadaşlar, antrenörler ve aileleri kapsayan bir sosyal sistemdir (Horn, 2002). Bu sistem değerleri, tutumları, yeterlik algılarını, kişilerarası ilişkileri ve motivasyonel etkenleri kapsar. Sistemde genç sporcu hem katılım biçiminden hem de dışsal bir kısım unsurlardan etkilenmektedir. Bu yüzden antrenörün davranışları, örneğin, bireysel geribildirimleri motivasyonel iklimle ilişkili önemli faktörlerden biridir (Duda, 2001).

Antrenörün yarattığı motivasyonel iklim, sporcular tarafından sergilenen motivasyonun kalitesi açısından önemlidir (Duda ve Hall, 2001). Başarı hedefi kuramına göre (Ames, 1992), motivasyonel iklim, bir görev ya da sonuç odağını kapsar. Görev içeren motivasyonel iklim, kendini geliştirmeye değer verir ve çabanın yetenekle eş anlamlı olduğu fikrini destekler. Öte yandan sonuç odağı, takım içi rekabet, sosyal karşılaştırma ve kişilerarası değerlendirmenin antrenör tarafından vurgulandığı bir iklime işaret etmektedir (Newton ve ark., 2000). Antrenörler takım içi rekabeti ön plana çıkardığında, en yetenekli oyuncuları kayırdıklarında ve oyuncuları hatalarından dolayı cezalandırdıklarında ego yönelimli bir motivasyonel iklim oluşabilir. Ego yönelimli motivasyonel iklim, normatif başarıya değer verir ve çaba ve yeteneğin farklılaşmış kavramlar olduğu fikrini destekler. Farklı özellikleri göz önüne alındığında, görev ve ego yönelimli motivasyonel iklimlerin, sporcular için çok farklı motivasyonel sonuçları öngörmeleri beklenmektedir (Curran ve ark., 2015). Antrenörler, kazanmanın önemini düşürülüp beceri gelişimi, çaba ve yardımlaşmaya odaklanılarak görev yönelimli bir motivasyonel iklim yaratabilir.

Antrenörler bir görev ortamı yarattığında, kendilerine yüklenen bir şekilde başarı bilgilerinin işlenmesini vurgulamaktadırlar. Bu durum sporcuların sporla ilgili eylemleri ve sonuçları üzerinde kontrol algılarının artmasını sağlamıştır. Buna karşılık, antrenörler bir sonuç yani ego ortamı yarattıklarında, başarı bilgilerinin normatif bir şekilde işlenmesini vurgulamaktadırlar. Ego yönelimli motivasyonel iklim, görev yönelimli motivasyonel ikliminin aksine, sporcuların spordaki eylemleri ve sonuçları üzerindeki kontrol algılarını aktif olarak azaltmaktadır (Duda ve Hall, 2001).

Genel olarak, antrenör tarafından oluşturulan motivasyonel iklim çalışmaları, görev yönelimli motivasyonel iklimin, ego yönelimli motivasyonel iklimle karşılaştırıldığında, daha olumlu bilişsel-duygusal tepkilerle ve daha uyumlu davranışlarla ilişkilendiğini göstermektedir (Duda ve Balaguer, 2007).

Antrenörün yaratacağı motivasyonel iklim, farklı kişilik özellikleri ve farklı gereksinimleri olan bireylerin spora en üst düzeyde katılımını sağlayabilecek bir etmen olarak kabul edilir (Weinberg ve Gould, 2003). Yapılan araştırmalar, antrenörlerin oyuncuların kaygı düzeyleri kadar aldıkları hazzı, güven ve fiziksel yeterliklerine ilişkin algılarını da etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca antrenörler, sporcular tarafından sporu bırakma nedenleri arasında da gösterilmektedir (White, 2007).

Motivasyon, kişisel özelliklerin yanı sıra, toplumsallaşma ve çevresel etmenlerden etkilenir ve bu nedenle de bireysel ayrılıklar gösteren bir görünüm sergiler. Bir sporcunun dışsal bir motivasyona gerek duymadan kendi motivasyonunu düzenlemesi, özellikle bir antrenör için oldukça önemlidir. Bu nedenle antrenörler içsel motivasyonu artırıcı müdahaleleri de bilmelidir (Hagger ve Chatzisarantis, 2005).

1.3.3. Algılanan Motivasyonel İklim

Bireylerin başarı ve yeterlilik algılarını etkileyen eğilimsel hedef yönelimleriyle (görev ve ego yönelimi) birlikte durumsal ve çevresel faktörlerde bu süreçte önemli rol oynamaktadır. Başarı hedefi kuramının yapısı hedef yönelimleri ile motivasyonel iklimlerin etkileşiminden oluşmaktadır. Motivasyonel iklim, belirli başarı hedef yönelimlerini gelişimine ve bir hedef katılımını durumuna etki eden durumsal ipuçlarının ve beklentilerin algılanması olarak tanımlanmaktadır (Ames, 1992).

Motivasyonel iklim, spor ortamlarında sporcunun yaşamındaki önemli kişilere (antrenörler, ebeveynler, akranlar, takım arkadaşları) iletilen tutumlar, düşünceler, duygular ve davranışlara atıfta bulunmaktadır. Bununla birlikte sporcuların algılanan yeterlilik, başarı ve çaba hakkındaki görüşlerini etkilemektedir (Roberts, Treasure ve Conroy, 2007). Araştırmalar, motivasyonel iklimin sporcuların bireysel – takım performanslarına ve deneyimlerine etki eden önemli bir faktör olduğunu açıklamaktadır (Roberts ve Treasure, 2012).

Motivasyonel iklim gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde, eğitim ve spor ortamlarında çocukların başarı ve yeterlilik algıları ebeveynlerinden, öğretmenlerinden, antrenörlerinden, akranlarından ve takım arkadaşlarından önemli ölçüde etkilenmektedir. Çocukların spora başladıklarında, etki derecesi açısından ilk olarak ebeveynlerinin öne çıktığı ifade edilmektedir. Bu kapsamda çocukların ebeveyn davranışlarına yönelik algıları; hedef yönelimlerini, duygu durumlarını ve algılanan yeterlilik düzeylerini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Spora katılımın ilerleyen dönemlerinde ise çocukların ev dışındaki aktivitelere katılım sıklığının artışıyla beraber ebeveynlerle birlikte antrenörlerin ve takım arkadaşları da sürece dahil olmaktadır. Destekleyici ebeveyn ve antrenör yaklaşımı çocukların üzerinde bir baskı unsuru oluşturmadan spora katılımlarını teşvik etmektedir. Çocuklar bu süreçte antrenman ve müsabakalara katılarak çaba göstermenin ve zorluklar karşısında devam etmenin önemini ve değerini deneyimlemektedir. Özetle, gelişimsel açıdan çocukların yaşantılarındaki önemli kişilerin tutumları davranışlarını etkilemektedir. Spor ortamlarında çocukların başarı algılarını ve algılanan yeterliliklerini yaşadıkları deneyimlerin, uygulamaların ve rekabete yükledikleri anlamın motivasyonel iklime etkisi büyüktür (Brustad, Babkes ve Smith, 2001; Roberts, Treasure ve Conroy, 2007).

Vazou, Ntoumanis ve Duda (2005), akranlar tarafından oluşturulan motivasyonel iklime etki eden faktörleri belirlemek için 12-16 yaş arasındaki adölesan sporcularla görüşmeler sağlamışlardır. Görüşmeler sonucunda ortaya çıkan bulgular değerlendirildiğinde, motivasyonel iklimi etkileyen 11 boyut belirlenmiştir:

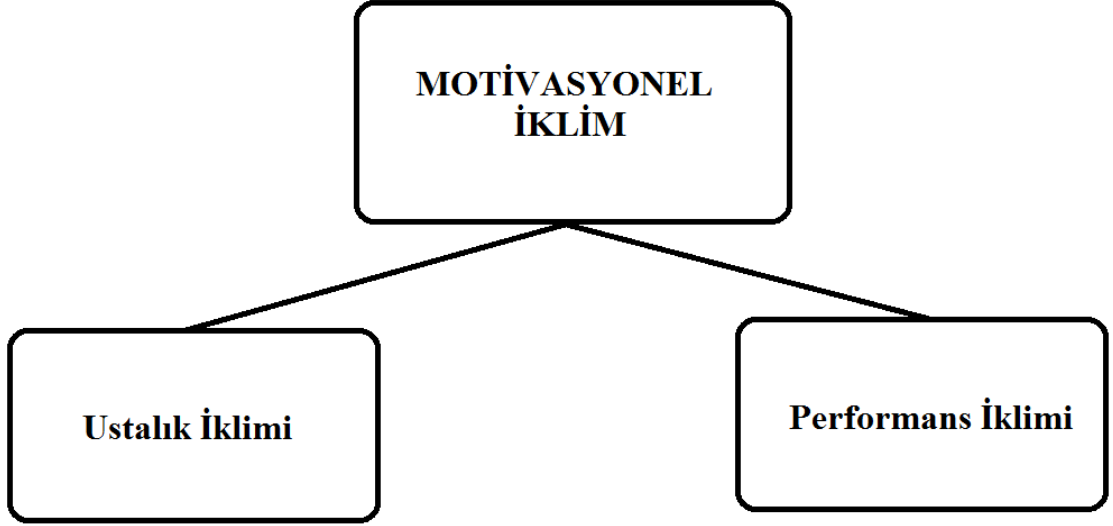
1. İyileştirme (takım arkadaşlarının birbirlerinin gelişimlerini destekleme ve geri bildirim sağlama),

2. Eşit yaklaşım (takım içi rollerin tüm sporculara adil bir şekilde dağıtılması),
3. Bağlılık (takımın bir parçası olmaya yönelik destek ve takım aidiyeti),
4. İş birliği (sporcuların takım çalışması yoluyla bireysel olarak zayıf yönlerin gelişimine destek olma),
5. Çaba (sporcuların ellerinden gelenin en iyisini yapmalarının önemi),
6. Takım içi rekabet (takım arkadaşlarının birbirlerinden daha iyi performans göstermeye verdikleri önem ve takım içi performans karşılaştırmalarının yapılıp yapılmadığı),
7. Takım içi çatışma (takım arkadaşları tarafından sergilenen olumsuz ve destekleyici özellikte olmayan davranışlar),
8. Yetenek (bireysel yeteneğin gösterilmesine yönelik vurgu ve takımda en yetenekli sporcuların tercih edilmesi),
9. Özerklik desteği (sporcuların karar alma süreçlerinde takım arkadaşları tarafından takdir görüp görmediği),
10. Hatalar (sporcunun hata yaptığı durumlarda takım arkadaşlarının nasıl tepki verecekleri),
11. Yeterlilik değerlendirmesi (sporcuların takım arkadaşlarını değerlendirmek için kullandıkları kriterler).

1.3.4. Motivasyonel İklimin Altboyutları

Motivasyonel iklim, önemli bireyler tarafından oluşturulan takım ortamının durumsal hedef yapısı olarak açıklanmaktadır. Bu kapsamda, motivasyonel iklim ustalık (görev içeren iklim) ve performans (ego içeren iklim) olarak ikiye ayrılmaktadır. Ustalık iklimi, başarı için bireyin öz değerlendirmelerinin vurgulandığı bir iklimdir. Başka bir deyişle, başarı – başarısızlık, algılanan yeterlilik ve çaba bireysel gelişime göre değerlendirilmektedir. Performans iklimi ise başarı – başarısızlık, algılanan

yeterlilik ve çaba için bireyler arası karşılaştırmayı vurgulamaktadır. Bu durumda sosyal karşılaştırma, performans ikliminde temel ölçüt olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor ortamlarında takımların motivasyonel iklim düzeyleri genel olarak ustalık ve performans iklimlerinin bileşimidir (Ames, 1992; Chi ve Duda, 1995; Duda ve Whitehead, 1998).



Şekil 1. 1. Motivasyonel iklimin alt boyutları (Toros, 2001)

Ustalık iklimi, beceri gelişimi, öğrenme becerilerinin önemine yönelik iletişim, grupta yer alan tüm bireylerin rollerinin değerli olduğu ve güçlendirildiği bir iklimdir. Görev yönelimine benzer şekilde beceri gelişimini destekleyen bir ustalık iklimi uyarlanabilir motivasyonel süreçlerle ilişkilidir. Ego içeren bir iklim ise bireyler arasında eşit olmayan bir popülerliğe yol açabilecek yüksek yeteneğin önemini öne çıkarmaktadır. Bireylerin yaptığı hatalar ve başarısızlık durumlarının yansımalarına vurgu yapılmaktadır. Genellikle takım arkadaşları arasında takım içi rekabet üst düzeydedir (Gano-Overway ve Ewing, 2004).

Bireysel ve takım sporları bağlamında yürütülen 104 çalışmanın sistematik incelemesinin yapıldığı araştırmada; çaba, bireysel gelişim, iş birlikçi öğrenme ve rol netliğini destekleyen ustalık ikliminin görev yönelimli hedefler, olumlu sosyal davranışlar, özgüven, öz saygı, algılanan yeterlilik ve içsel motivasyonla pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte performans iklimlerinin ego yönelimli hedefler, olumsuz duygular, antisosyal davranışlar, karşılaştırmalı yetenek ve düşük düzeyde

spora katılımıla pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Bu kapsamda ustalık ikliminin uyarlanabilir; performans ikliminin ise uyumsuz motivasyonel süreçleri yordadığı belirlenmiştir (Bortoli ve ark., 2012; Eys ve ark., 2013; Isoard-Gauthier, Guillet-Descas ve Duda, 2013).

Sporcuların sosyal çevrelerindeki önemli kişilerin (ebeveynler, antrenörler, akranlar ve takım arkadaşları) motivasyonel iklim düzeylerine olan etkilerinin incelendiği araştırmalarda, sporcuların yaptıkları spora yönelik duygu, düşünce ve davranışların etkilendiği bulunmuştur (Duda ve Balaguer, 2007). Çaba ve beceri gelişimini temel alan, hataları cezalandırmaktan ziyade deneyim olarak gören, hatalara yönelik destek sağlayan, kabul ve katılıma teşvik eden önemli kişilerin ustalık iklimini olumlu olarak yordadığı ve sporcunun spor ortamından daha fazla haz ve keyfi artırdığı belirlenmiştir (Parish ve Treasure, 2003). Sosyal karşılaştırmaları vurgulayan, hata yapmamayı, takım içi rekabeti ve hangi şartlarda olursa olsun kazanmayı temel alan önemli kişilerin performans iklimini geliştirdiği; sporcularda yüksek düzeyde tükenmişlik ve düşük benlik saygısını yordadığı açıklanmıştır (Gotwals, Dunn ve Wayment, 2003; Roberts, Treasure ve Conroy, 2007).

Motivasyonel iklimin sporcular üzerindeki etkilerinin incelendiği diğer çalışmalarda ise araştırmacılar koçun geliştirdiği motivasyonel iklim üzerine odaklanmıştır. Ustalık iklimindeki sporcular daha çok içsel olarak motive olurken performans iklimindeki sporcuların daha çok dışsal olarak motive olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte ustalık iklimindeki düşük yetenekli sporcuların spora katılımı ve sürdürmelerinin performans iklimine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Amorose, 2007; Jaakkola, Ntoumanis ve Liukkonen, 2016). Ustalık ikliminin artan takım birlikteliği, psikolojik ihtiyaçların karşılanması, artan davranışsal katılım, öz saygı, algılanan yeterlik, düşük kaygı ve spora yönelik devamlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Atkins ve ark., 2015; Curran ve ark., 2015; Hodge ve Gucciardi, 2015; McLaren ve ark., 2015; Smith, Somoll ve Cumming, 2007). Performans iklimindeki sporcuların ise daha az coşku ve canlılık, stresin belirtisi olarak artan kortizol tepkileri, utanç ve antisosyal davranışlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Curran ve ark., 2015; Hodge ve Gucciardi, 2015; Hogue ve ark., 2013).

Hedef yönelimleri ve motivasyonel iklimlerin ilişkisi incelendiğinde, bireylerin belirli bir ortama uzun süre katılım göstermesi durumunda hedef yönelimlerinin değişime uğrayabileceği öne sürülmüştür. Bu kapsamda birey görev yönelimi yüksek bir düzeye sahipse ve bir performans iklimine katılımı sağlanırsa zamanla hedef yönelimi değişmeye başlayacaktır. Başka bir deyişle, bireylerin içinde buldukları motivasyonel iklimin yapısı hedef yönelimlerini şekillendirmektedir (Gano-Overway ve Eving, 2004; Nicholls, 1984). Görev ve ego yönelimi, spor ve fiziksel aktivitedeki psikolojik ve davranışsal süreçlerle ilişkilendirilmiştir (Boyd, Weinmann ve Yin, 2002). Bu nedenle, ustalık iklimi içerisinde bulunan sporcuların eğilimsel olarak görev yönelimini benimseyeceği düşünülmektedir. Tersine durumda, performans iklimi içerisinde bulunan sporcuların eğilimsel olarak ego yönelimini benimseyeceği ifade edilmiştir. Bu nedenlerle, sporcuların sosyal çevrelerindeki önemli kişilerin başarı algıları ve algılanan yeterlilikleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabileceği öne sürülmüştür (Gano-Overway ve Eving, 2004).

2. AMAÇ

Yaşam doyumu bilişsel-yagısal bir süreci işaret etmekte olup kişilerin kendi belirledikleri kriterler çerçevesinde yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesi şeklinde ifade edilebilir (Shin ve Johnson, 1978; Diener ve ark., 1985; Diener ve Suh, 1997). Yaşam doyumunun yargısal süreci kişinin içerisinde bulunduğu şartları uygun standartlar ile kıyaslamasına dayanmaktadır. Kişilerin hangi oranda doyum yaşadıklarına yönelik yargılarının mevcut gidişatla kişinin kendi için belirlediği standartların mukayesesine dayandığı ifade edilmektedir (Diener ve ark.,1985).

Yaşam doyumu ve öznel iyi oluş değerlendirmeleriyle amaç yapısı ve amaca erişim arasında ilişki olduğu ileri sürülmüştür (Diener, 1984; Emmons, 1986; Michalos, 1985; Yetim, 1993). Ryan ve Dziurawiec (2001) yaptıkları çalışma neticesinde özerklik, ilgililik ve yeterlilik gibi içsel ihtiyaçlara ilişkin amaçlı davranışların yüksek doyum algısı sağladığını bildirmişlerdir. Csikszentmihayi ve Csikszentmihayi (1975) Csikszentmihayi (1990), çalışmalarında uygun beceri düzeyine sürdürülen etkinliklerin, zamanın akışı içerisinde mutluluk ve doyum sağladığını bildirmişlerdir. Bu bağlamda sportif faaliyet sürecinin, bu süreçte ele alınmakta olan amaçların ve bunlara ulaşmanın, sporcunun yaşam doyumu elde etmesini sağlayacağını söyleyebiliriz.

Spor alanında algılanan motivasyonel iklim ustalık ve performans iklimi şeklinde iki gruba ayrılmaktadır. Sporcu motivasyonunda yaşanmakta olan takım deneyimlerinin karakterinin ve yapısal özelliklerinin etkili olup olmadığının motivasyonel iklim çerçevesinde incelenmesi gerekir. İnsanların öğrenme, beceri geliştirme ve faaliyetlerini değerlendire ortamları ele alınmaktadır.

Bu çalışmanın amacı dövüş sporcularının yaşam doyumu ve motivasyonel iklim düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Grubu

Çalışmamıza 162'si (%79) erkek, 43'ü (%21) kadın olmak üzere toplam 205 dövüş sporcusu dahil edilmiştir. Araştırmamıza dahil edilen katılımcıların çeşitli demografik özellikleri Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3. 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Parametreler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	43	21.0
Erkek	162	79.0
Yaş		
18-24	67	32.7
25-35	121	59.0
36 ve üzeri	17	8.3
Eğitim		
İlkokul	9	4.4
Ortaokul	12	5.9
Lise	29	14.1
Üniversite ve üzeri	155	75.6
Medeni Durum		
Bekar-Boşanmış-Eşi Vefat Etmiş	149	72.7
Evli	56	27.3
Ailedeki Birey Sayısı		
1-3 Birey	77	37.6
4-6 Birey	113	55.1
7 ve üzeri birey	15	7.3
Kronik Hastalık		
Hayır	188	91.7
Evet	17	8.3
Düzenli Kullanılan İlaç		
Hayır	192	93.7
Evet	13	6.3
Fiziksel Aktivite Sıklığı		
Düzenli olarak	146	71.2
Nadiren	18	8.8
Fırsat buldukça	41	20

3.2. Veri Toplama Araçları

Yaşam Doyumu Ölçeği: Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için Diener ve ark (1985) tarafından geliştirilmiş olan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanıldı. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindeki toplam 5 sorudan oluşmaktadır.

Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği: Katılımcıların motivasyonel iklim düzeylerini belirlemek için Walling ve ark (1993) tarafından geliştirilmiş olan ölçek kullanıldı. Ölçek 9'u performans, 12'si ustalık iklimi olmak üzere iki altboyut ve toplam 21 sorudan oluşmaktadır. Sorular 5'li Likert tipindedir. Ölçeğin Türk sporculara uyarlanması Toros (2001) tarafından yapılmıştır.

Etik Kurul Onayı

Araştırmanın etik onayı Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 369513 sayılı proje numarası, 2023/01 nolu ve 14.02.2023 tarihinde alınmıştır.

3.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.0 Paket Programı kullanılmıştır. Ortalama, standart sapma ve yüzdeler dağılımlar tanımlayıcı istatistikler olarak verilmiştir. İki parametrelili değişkenlere ilişkin karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla parametrelili değişkenlere ilişkin karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) ve Post-Hoc (Tukey LSD) analizi, sürekli değişkenler arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için de Pearson Korelasyon analizi kullanılmış olup. $p < 0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler daha fazla kişiye ulaşılması amacıyla Google formular aracılığıyla online olarak toplanmıştır. Google formlar üzerinden oluşturulan anket linki dövüş sporcularının oluşturduğu ve yoğun olarak kullandıkları sosyal medya gruplarında paylaşılmış ve katılımcılar, gönüllülük esasına göre çalışmaya katılmaya davet edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Tablo 4. 1. Cinsiyete göre yaşam doyumunun karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	Ss (\pm)	t	p
Kadın	43	3.10	.84	.450	.653
Erkek	162	3.03	.93		

Kadın katılımcıların yaşam doyumları erkeklere göre daha yüksek saptansa da gruplar arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı düzeyde değildi ($p>0.05$) (Tablo 4.1).

Tablo 4. 2. Yaşa göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması

Yaş	N	Ort.	Ss (\pm)	F	p
18-24	67	3.06	.96	.627	.535
25-35	121	3.07	.88		
36 yaş ve üzeri	17	2.81	.96		
Total	205	3.05	.91		

Her ne kadar 36 yaş ve üzerindeki dövüş sporcularında yaşam doyumunu daha düşük olsa da gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmadı ($p>0.05$) (Tablo 4.2).

Tablo 4. 3. Eğitim durumuna göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması

	N	Ort.	Ss (\pm)	F	p
İlkokul mezunu	9	2.88	.64	3.039	.030
Ortaokul mezunu	12	3.45 ^a	1.21		
Lise mezunu	29	2.64 ^{a,b}	.92		
Üniversite ve üzeri	155	3.10 ^b	.88		
Total	205	3.05	.91		

Not: Aynı üstel harfler arasındaki fark anlamlıdır.

Tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonucunda eğitim durumunun yaşam doyumunda anlamlı farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.3). Post-Hoc (Tukey LSD) analizi sonucunda farklılığın lise mezunu olan katılımcılar

ile ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunu katılımcılar arasında olduğu, lise mezunu olan katılımcıların yaşam doyumlarının ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunu olanlardan anlamlı şekilde düşük olduğu görüldü (Tablo 4.3).

Tablo 4. 4. Medeni duruma göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması

Medeni Durum	N	Ort.	Ss (\pm)	t	p
Bekar-Boşanmış-Eşi Vefat Etmiş	149	3.02	.90	-.777	.438
Evli	56	3.13	.95		

Evli bireylerde yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptansa da gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı ($p>0.05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.4).

Tablo 4. 5. Ailedeki birey sayısına göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması

Ailedeki Birey Sayısı	N	Ort.	Ss (\pm)	F	p
1-3 birey	77	3.11	.89	1.323	.269
4-6 birey	113	3.05	.93		
7 ve üzeri birey	15	2.69	.91		
Total	205	3.05	.91		

Ailedeki birey sayısındaki artışa bağlı olarak yaşam doyumunda azalma olduğu görülse de gruplar arasındaki farklılığın istatistiki olarak anlamlı düzeyde olmadığı ($p>0.05$) saptanmıştır (Tablo 4.5).

Tablo 4. 6. Kronik hastalığın olup olmamasına göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması

Kronik Hastalık	N	Ort.	Ss (\pm)	t	p
Hayır	188	3.08	.92	2.016	.045
Evet	17	2.62	.74		

Kronik hastalığı olmayan katılımcıların yaşam doyumlarının kronik hastalığı olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.6).

Tablo 4. 7. Düzenli ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması

Düzenli İlaç	N	Ort.	Ss (\pm)	t	p
Hayır	192	3.07	.92	1.268	.206
Evet	13	2.73	.87		

Katılımcıların düzenli ilaç kullanıp kullanmamalarına göre yaşam doyumlarında farklılık saptanmadı ($p>0.05$) (Tablo 4.7).

Tablo 4. 8. Fiziksel aktivite sıklığına göre yaşam doyumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite Sıklığı	N	Ort.	Ss (\pm)	F	p
Düzenli olarak	146	3.13 ^a	.94	5.833	.003
Nadiren	18	2.36 ^{a,b}	.80		
Fırsat buldukça	41	3.05 ^b	.74		
Total	205	3.05	.91		

Fiziksel aktivite sıklığının yaşam doyumunda anlamlı farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Post-Hoc (Tukey LSD) analizi sonucunda farklılığın nadiren fiziksel aktivite yapanlar ile düzenli olarak ve fırsat buldukça fiziksel aktivite yapanlar arasında olduğu, nadiren fiziksel aktivite yapanlarda yaşam doyumunun anlamlı şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 4.8).

4.2. Motivasyonel İklim Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4. 9. Katılımcıların motivasyonel iklim düzeyi

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss (\pm)
Performans İklimi	205	1.00	5.00	3.12	.80
Uсталık İklimi	205	1.00	5.00	3.34	.92

Çalışmaya katılan dövüş sporcularının ustalık iklimi düzeyinin performans ikliminden daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.9).

Tablo 4. 10. Cinsiyete göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss (±)	t	P
Performans İklimi	Kadın	43	3.11	.57	-.038	.970
	Erkek	162	3.12	.86		
Uсталık İklimi	Kadın	43	3.26	.59	-.649	.517
	Erkek	162	3.36	.98		
Toplam Motivasyonel İklim	Kadın	43	3.20	.52	-.429	.668
	Erkek	162	3.26	.88		

Erkeklerde performans ve ustalık ikliminin yanı sıra toplam motivasyonel iklim düzeyinin daha yüksek olduğu, buna karşın cinsiyete göre gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı ($p>0.05$) görülmüştür (Tablo 4.10).

Tablo 4. 11. Yaşa göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss (±)	F	p
Performans İklimi	18-24	67	3.01	.82	1.495	.227
	25-35	121	3.20	.79		
	36 yaş ve üzeri	17	2.97	.83		
Uсталık İklimi	18-24	67	3.28	.92	.672	.512
	25-35	121	3.39	.92		
	36 yaş ve üzeri	17	3.16	.87		

Katılımcıların yaşına göre motivasyonel iklim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.11).

Tablo 4. 12. Eğitim durumuna göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss (±)	F	P
Performans İklimi	İlkokul mezunu	9	2.96	.50	3.849	.010
	Ortaokul mezunu	12	2.96	.72		
	Lise mezunu	29	2.70 ^a	.94		
	Üniversite ve üzeri	155	3.22 ^a	.78		
Uсталık İklimi	İlkokul mezunu	9	3.06	.98	4.257	.006
	Ortaokul mezunu	12	3.46 ^a	1.03		
	Lise mezunu	29	2.82 ^{a,b}	.98		
	Üniversite ve üzeri	155	3.44 ^b	.86		

Not: Aynı üstel harfler arasındaki fark anlamlıdır.

Katılımcıların eğitim durumuna göre motivasyonel iklim düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$) (Tablo 4.12). Farklılığın hangi eğitim grupları arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post-Hoc (Tukey LSD) analizi sonucunda performans iklimindeki farklılığın lise mezunları ile üniversite ve üzeri mezunları arasında olduğu, lise mezunlarının performans iklimi düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Uсталık iklimindeki farklılığın lise mezunları ile ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunları arasında olduğu, lise mezunlarının ortalık iklimi düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. (Tablo 4.12).

Tablo 4. 13. Medeni duruma göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort.	Ss (\pm)	T	p
Performans İklimi	Bekar-Boşanmış-Eşi Vefat Etmiş	149	3.14	.78	.494	.622
	Evli	56	3.07	.87		
Uсталık İklimi	Bekar-Boşanmış-Eşi Vefat Etmiş	149	3.34	.91	.089	.929
	Evli	56	3.33	.94		

Medeni duruma göre motivasyonel iklim düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$) (Tablo 4.13).

Tablo 4. 14. Ailedeki birey sayısına göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Birey Sayısı	N	Ort.	Ss (\pm)	F	p
Performans İklimi	1-3 birey	77	3.13	.77	1.704	.185
	4-6 birey	113	3.06	.82		
	7 ve üzeri birey	15	3.47	.85		
Uсталık İklimi	1-3 birey	77	3.29	.90	.874	.419
	4-6 birey	113	3.34	.92		
	7 ve üzeri birey	15	3.63	.98		
	7 ve üzeri birey	15	3.56	.88		

Katılımcıların ailelerindeki birey sayısına göre motivasyonel iklim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$) (Tablo 4.14).

Tablo 4. 15. Kronik hastalık olup olmama durumuna göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Kronik Hastalık	N	Ort.	Ss (\pm)	t	p
Performans İklimi	Hayır	188	3.16	.80	2.638	.009
	Evet	17	2.63	.66		
Uсталık İklimi	Hayır	188	3.39	.91	2.917	.004
	Evet	17	2.73	.81		

Kronik hastalığı olmayanların performans iklimi, ustalık iklimi düzeylerinin kronik hastalığı olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 4.15).

Tablo 4. 16. Düzenli ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Düzenli İlaç	N	Ort.	Ss (\pm)	t	p
Performans İklimi	Hayır	192	3.14	.79	1.554	.122
	Evet	13	2.78	.93		
Uсталık İklimi	Hayır	192	3.37	.90	1.813	.071
	Evet	13	2.89	1.03		

Katılımcıların düzenli ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre motivasyonel iklim düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0.05$) (Tablo 4.16).

Tablo 4. 17. Fiziksel aktivite sıklığına göre motivasyonel iklim düzeyinin karşılaştırılması

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Sıklığı	N	Ort.	Ss (\pm)	F	p
Performans İklimi	Düzenli olarak	146	3.13	.83	1.178	.310
	Nadiren	18	2.85	.85		
	Fırsat buldukça	41	3.20	.69		
Uсталık İklimi	Düzenli olarak	146	3.36	.94	2.587	.078
	Nadiren	18	2.89	.86		
	Fırsat buldukça	41	3.46	.81		

Katılımcıların fiziksel aktivite sıklığına göre motivasyonel iklim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.17).

4.3. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 4. 18. Yaşam doyumu ile motivasyonel iklim düzeyi arasındaki ilişki

Değişkenler		Yaşam Doyumu	Performans İklimi	Uсталık İklimi	Toplam Motivasyonel İklim
Yaşam Doyumu	r	1			
	p				
	N	205			
Performans İklimi	r	.462**	1		
	p	.000			
	N	205	205		
Uсталık İklimi	r	.518**	.776**	1	
	p	.000	.000		
	N	205	205	205	

Katılımcıların yaşam doyumu ile motivasyonel iklim düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için yaptığımız Pearson's korelasyon analizi sonucunda yaşam doyumu ile performans iklimi arasında pozitif yönde ve orta şiddette ($r = .462$; $p < 0.001$), uсталık iklimi arasında pozitif yönde ve orta şiddette ($r = .518$; $p < 0.001$), iklim düzeyi arasında pozitif yönde ve orta şiddette ($r = .525$; $p < 0.001$) ilişki saptandı. (Tablo 19). Bununla birlikte performans iklimi ile uсталık iklimi arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki saptandı. ($r = .776$; $p < 0.001$). (Tablo 4.18).

5. TARTIŞMA

Dövüş sporcularının yaşam doyumu ve motivasyonel iklim düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığımız çalışmada kadın ve erkek dövüş sporcular arasında yaşam doyumu açısından anlamlı farklılık saptanmadı. Literatür incelendiğinde genel olarak cinsiyete göre yaşam doyumunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Şahin (2008) tarafından yapılan çalışmada çalışmamızdan elde edilen sonuç ile benzer şekilde cinsiyete göre yaşam doyumunun anlamlı şekilde farklılaşmadığı bildirilmiştir. Çivitçi (2009) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada da benzer şekilde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Çalışmamızda her ne kadar 36 yaş ve üzerindeki katılımcıların yaşam doyumu 18-24 ve 25-35 yaş arasındakilerden daha düşük bulunsa da gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik farklı görüşler söz konusudur. Genel olarak çok genç ve çok yaşlı bireylerde yaşam doyumu noktasında bariz bir fark bulunmamakla beraber asıl farklılığın 45 yaş dolayında olduğu ve bu yaş grubunda yaşam doyumunun düşük olduğu ifade edilmektedir (Şahin, 2008; Gülcan, 2014).

Çalışmamız sonucunda lise mezunu olan katılımcıların yaşam doyumlarının ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunu olanlara kıyasla anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Keser (2005) tarafından yapılan çalışmada çalışmamızdan elde edilen bu sonuç ile benzer şekilde eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğu, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyumunun da yüksek olduğu bildirilmiştir. Demir (2017) tarafından yapılan çalışmada ise eğitim düzeyinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı saptanmıştır.

Çalışmamız sonucunda evli bireylerin yaşam doyumu daha yüksek bulunsa da evli bireyler ile bekar-boşanmış-eşi vefat etmiş bireyler arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Çalışmamızdan elde edilen sonuç ile benzer şekilde Şahin (2008) medeni durumun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bildirmiştir. Çalışmamızın aksine Yılmaz ve Aslan (2013) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde yaşam doyumunun bekar bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamız sonucunda her ne kadar ailedeki birey sayısındaki artışa bağlı olarak yaşam doyumunda azalma olduğu görülse de gruplar arasındaki farklılığın istatistiki olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Avcı (2020) tarafından yapılan çalışmada da çalışmamızdan elde edilen sonuç ile paralellik arz edecek şekilde evdeki birey sayısına göre yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir.

Çalışmamız neticesinde kronik hastalığı olmayanların yaşam doyumlarının kronik hastalığı olanlara kıyasla anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edildi. Çalışmamızdan elde edilen sonuçla benzer şekilde Acar (2011) yapmış olduğu çalışmada kronik hastalığı olanların yaşam kalitesinin daha düşük olduğunu bildirmiştir.

Buna karşın Ertaş ve Kıraç (2019) tarafından yapılan çalışmada kronik hastalığı olan ve olmayanlar arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir.

Çalışmamız sonucunda düzenli ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre yaşam doyumunun anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edildi. Çalışmamızdan elde edilen sonuçla benzer şekilde Ertaş ve Kıraç (2019) yaptıkları çalışmada düzenli ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre yaşam doyumunda anlamlı bir farklılaşma olmadığını saptamışlardır.

Çalışmamız neticesinde nadiren fiziksel aktivite yapan katılımcıların yaşam doyumlarının düzenli olarak ve fırsat buldukça fiziksel aktivite yapanlardan anlamlı şekilde düşük olduğu görüldü. Literatür incelendiğinde genel olarak düzenli egzersiz yapanlarda yaşam doyumunun yüksek olduğu görülmektedir. Hojjati ve ark (2014) tarafından düzenli egzersiz programlarının kendi kendine tutarlılık ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada düzenli egzersiz programı uygulananlarda yaşam doyumunun düzenli egzersiz programı uygulanmayanlara kıyasla anlamlı şekilde yüksek olduğu bildirilmiştir. Grant ve ark (2009) tarafından yapılan çalışmada da düzenli egzersiz yapanlarda yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışmamız sonucunda cinsiyete göre motivasyonel iklim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışmamızdan elde edilen bu sonuçla benzer şekilde Karademir (2021) yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin motivasyonel iklim düzeyinde anlamlı etkiye sahip olmadığını bildirmiştir. Murcia ve ark (2008) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde cinsiyete göre motivasyonel iklim düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Çalışmamız sonucunda yaşa göre motivasyonel iklim düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışmamızın aksine Karademir (2021) tarafından yapılan çalışmada yaştaki artışa bağlı olarak motivasyonel iklim düzeyinin anlamlı şekilde azaldığı bildirilmiştir.

Çalışmamız sonucunda lise mezunu olanlarda performans ve ustalık iklimi düzeyinin ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunu olanlardan anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışmamızın aksine Çekiç ve Kurt (2017) tarafından yapılan çalışmada ilköğretim mezunu olan katılımcıların performans iklimi düzeyinin üniversite mezunu olan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek olduğu bildirilmiştir.

Çalışmamızda medeni duruma göre motivasyonel iklim düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığı görüldü. Paspalj ve Brzakovic (2021) tarafından yapılan çalışmada medeni durumun motivasyonel iklim üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı, buna karşın evli bireylerde motivasyonel iklim düzeyinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Çalışmamız neticesinde kronik hastalığı olmayanların performans iklimi, ustalık iklimi ve toplam motivasyonel iklim düzeylerinin kronik hastalığı olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Sullins (2021) tarafından yapılan çalışmada kronik hastalığı olanlarda motivasyonel iklim düzeyinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Çalışmamız sonucunda yaşam doyumu ile performans iklimi arasında pozitif yönde ve orta şiddette, ustalık iklimi arasında pozitif yönde ve orta şiddette, toplam motivasyonel iklim düzeyi arasında pozitif yönde ve orta şiddette ilişki saptandı. Çalışmamız ile benzer şekilde Brown ve Fry (2014) motivasyonel iklimin bireylerin fiziksel iyi oluşlarını dolayısıyla da motivasyonel iklim düzeyini olumlu yönde etkileyeceğini bildirmişlerdir. Brown ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada da yaşam doyumu ve motivasyonel iklim arasında karşılıklı pozitif yönde ilişki olduğu bildirilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Kadın ve erkek dövüş sporcuları arasında yaşam doyumu açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Çalışmamızda her ne kadar 36 yaş ve üzerindeki katılımcıların yaşam doyumu 18-24 ve 25-35 yaş arasındakilerden daha düşük bulursa da gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Çalışmamız sonucunda lise mezunu olan katılımcıların yaşam doyumlarının ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunu olanlara kıyasla anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür.
- Çalışmamız sonucunda evli bireylerin yaşam doyumu daha yüksek bulursa da evli bireyler ile bekar-boşanmış-eşi vefat etmiş bireyler arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
- Çalışmamız sonucunda her ne kadar ailedeki birey sayısındaki artışa bağlı olarak yaşam doyumunda azalma olduğu görülse de gruplar arasındaki farklılığın istatistiki olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur.
- Çalışmamız neticesinde kronik hastalığı olmayanların yaşam doyumlarının kronik hastalığı olanlara kıyasla anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edildi.
- Çalışmamız sonucunda düzenli ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre yaşam doyumunun anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edildi.
- Çalışmamız neticesinde nadiren fiziksel aktivite yapan katılımcıların yaşam doyumlarının düzenli olarak ve fırsat buldukça fiziksel aktivite yapanlardan anlamlı şekilde düşük olduğu görüldü.

- Çalışmamız sonucunda cinsiyete göre motivasyonel iklim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.
- Çalışmamız sonucunda yaşa göre motivasyonel iklim düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.
- Çalışmamız sonucunda lise mezunu olanlarda performans ve ustalık iklimi düzeyinin ortaokul ve üniversite ve üzeri mezunu olanlardan anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür.
- Çalışmamızda medeni duruma göre motivasyonel iklim düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığı görüldü.
- Çalışmamız neticesinde kronik hastalığı olmayanların performans iklimi, ustalık iklimi ve toplam motivasyonel iklim düzeylerinin kronik hastalığı olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.
- Çalışmamız sonucunda yaşam doyumu ile performans iklimi arasında pozitif yönde ve orta şiddette, ustalık iklimi arasında pozitif yönde ve orta şiddette, toplam motivasyonel iklim düzeyi arasında pozitif yönde ve orta şiddette ilişki bulunmuştur.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar dikkate alındığında aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

- Benzer çalışmalar farklı spor branşlarını kapsayacak şekilde yapılabilir.
- Demografik değişkenler çeşitlendirilerek daha kapsamlı hale getirilebilir.
- Daha fazla sayıda katılımcı dahil edilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. *Student perceptions in the classroom, 1*, 327-348.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of educational psychology, 80*(3), 260.
- Atasoy, B., Kuter, F. O. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 18* (1), 11-22
- Avcı, A. Y. (2020). *Lise son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Siirt örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baron RA. (1983). *Behaviour in Organisations*. New York: Allyn & Bacon, Inc
- Brown, T. C., & Fry, M. D. (2014). Motivational climate, staff and members' behaviors, and members' psychological well-being at a national fitness franchise. *Research quarterly for exercise and sport, 85*(2), 208-217.
- Brown, T. C., Fry, M. D., & Moore, E. W. G. (2017). A motivational climate intervention and exercise-related outcomes: A longitudinal perspective. *Motivation Science, 3*(4), 337.
- Brustad, R. J., Babkes, M. L., & Smith, A. L. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. *Handbook of sport psychology, 2*, 604-635.
- Carpenter PJ, Morgan K. (1999). Motivational climate, personal goal perspectives, and cognitive and affective responses in physical education classes. *European Journal of Physical Education, 4*(1):31-44
- Chi, L., & Duda, J. L. (1995). Multi-sample confirmatory factor analysis of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 66*(2), 91-98.
- Coakley, J. (2001). *Sport and society: Issues&Controversies*, McGraw-Hill New York
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1975). *Beyond boredom and anxiety* (Vol. 721). San Francisco: Jossey-Bass.
- Curran T, Hill AP, Hall HK, Jowett GE. (2015). Relationships between the coachcreated motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 37*(2):193-8.
- Çekiç, Ö., & Kurt, C. (2017). Farklı mevkilerde oynayan futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Anren man Bilimi Dergisi, 3*(3), 93-102
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi. XXII.1*, 29-52.

- Deci EL, Ryan RM. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*. 19(2):109–134
- Demir, M., Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2): 109-114
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1-2), 189-216.
- Dockery, A. (2004). Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys, Unpublished Mimeo
- Doğu, G., Kesim, U., Sivrikaya, O. (2002). Belediyelerin Sporla İlgili İşlevleri: Düzce Belediyesi Örneği. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 11(2), 89-106
- Duda JL. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In: Roberts GC, editor. Champaign, IL: Human Kinetics
- Duda JL, Hall H. (2001). Achievement goal theory in sport. *Handbook of Sport Psychology*. 2:417–443
- Duda JL, Balaguer I. (2007). Coach-created motivational climate. In: Jowett S, Lavallee D, editors. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1989). The task and ego orientation in sport questionnaire: Psychometric properties. *Unpublished manuscript*, 1-13.
- Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*, 311-330.
- Ekmekçi, A. Y., Ekmekçi, R., İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(1), 91-117
- Elliot ES, Dweck CS. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54:5–12.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5), 1058.
- Ertaş, H., & Kıraç, F. Ç. (2019). Hastaların Yaşam Doyumu Düzeylerinin Belirlenmesi. 3. Uluslararası, 13. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi, 10-13 Ekim 2019, Sakarya Üniversitesi, S: 329.
- Fişek, K. (1988). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi (2. Basım)*. Ankara: Bağırhan Yayınmevi
- Gano-Overway, L. A., & Ewing, M. E. (2004). A longitudinal perspective of the relationship between perceived motivational climate, goal orientations, and strategy use. *Research quarterly for exercise and sport*, 75(3), 315-325.

- Gotwals, J. K., Dunn, J. G., & Wayment, H. A. (2003). Self-Esteem in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 17-38.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International journal of behavioral medicine*, 16, 259-268.
- Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimsizliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Gündoğdu, C., ve Devecioğlu: (2008). Spor Hizmetlerinin Genel Ekonomi Çerçevesinde Görünümü. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 117-124
- Hagger M, Chatzisarantis N. (2005). The social psychology of exercise and sport. Buckingham, England: Open University Press.
- Hodge, K., & Gucciardi, D. F. (2015). Antisocial and prosocial behavior in sport: The role of motivational climate, basic psychological needs, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 257-273.
- Hojjati, H., Farhadi, S., Sharifnia, S. H., Manouchehr, B., Kouchaki, G., & MirabolHasani, M. (2014). Effect of a regular exercise program on self-consistency and life satisfaction among elderly in Gorgan and Gonbad (2011). *Journal of Geriatric Nursing*, 1(1), 73-82.
- Horn T. (2002). *Advances in Sport Psychology*. (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics
- Hybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In M. Eid, and R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 17-43). New York, NY: Guilford Press
- Jaakkola, T., Ntoumanis, N., & Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(1), 109-115.
- Juengst B., Adams, L. M., Bogner, J. A., Arenth, P. M., O'Neil-Pirozzi, T. M., Dreer, L. E., and Wagner, A. K. (2015). Trajectories of life satisfaction after traumatic brain injury: Influence of life roles, age, cognitive disability, and depressive symptoms. *Rehabilitation psychology*, 60(4), 353
- Karademir, Y. (2021). Halk oyuncularında grup sargınlığı ve algılanan motivasyonel iklim. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(45), 445-465.
- Karakuş: (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Sağlıkları İle Serbest Zaman ve Sigara Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2):1-13
- Kavussanu M, Roberts GC. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18:264–280.
- Keegan RJ, Harwood C, Cm S, Lavalley D. (2010). From 'motivational climate' to 'motivational atmosphere': A review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport. In: Geranto BD, editor. *New York: Sports Psychology. Sports and Athletics Preparation, Performance, and Psychology*.
- Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96

- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*, 16(4), 347-413.
- Motzer, SU., and Stewart, BS. (1996). Sense of Coherence as a Predictor of Quality of Life in Persons With Coronary Heart Disease Surviving Cardiac Arrest. *Res Nurs Health*, 19:287-298
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.
- Newton M, Duda JL, Yin Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*. 18(4):275-90
- Nicholls JG. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3):328-46
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences*, 17(8), 643-665.
- Ntoumanis N, Vazou S. (2005). Peer Motivational Climate in youth sport: Measurement development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 27(4):432-55.
- Ntoumanis N, Vazou S, Duda, JL. (2007). Peer created-motivational climate. In: Jowett S, Lavallee D, editors. *Social Psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- O'Rourke DJ, Smith RE, Smoll FL, Cumming SP. (2011). Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: Is parental pressure always harmful? *Journal of Applied Sport Psychology*. 23(4):398-412
- Palazoğlu, A.B. (1999). *Atatürk'ün eğitim ile ilgili düşünceleri*. Ankara: T. C. Mili Eğitim Bakanlığı Eğitim Araçları ve Donatım Dairesi Başkanlığı, Türkiye Cumhuriyeti'nin 75. Yıl Dönümüne Armağanı
- Paspalj, D., & Brzakovic, P. (2021). Professional status of managers from the aspect of socio-demographic characteristics. *Oditor*, 135.
- Pensgaard AM, Roberts GC. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences*.18(3):191-200
- Quinlan M. (2010). Perceived motivational climate, need satisfaction, motivational regulation and psychological well-being in elite hurlers. Finland: University of Jyväskylä, Department of Sport Sciences, Master Thesis in Sport and Exercise Psychology
- Reinboth M, Duda JL. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*. 7(3):269-86
- Roberts GC, Treasure DC, Conroy DE. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Roberts GC. (1992). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, L., & Dziurawiec, S. (2001). Materialism and its relationship to life satisfaction. *Social Indicators Research*, 55(2), 185-197.

- Sarrazin P, Vallerand R, Guillet E, Pelletier L, Cury F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*. 32(3):395–418
- Shin, D. C. and Johnson, D.M. (1978). Avoved happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicator Research*, 5:475-492
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avoved happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492.
- Smith RE, Smoll FL, Cumming SP. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 29(1):39–59
- Stein J, Bloom GA, Sabiston CM. (2012). Influence of perceived and preferred coach feedback on youth athletes' perceptions of team motivational climate *Psychology of Sport and Exercise*.13(4):484–90
- Sullins, A. (2021). *Mediating the Relationship Between Motivational Climate and Intrinsic Motivation in Collegiate Physical Activity Courses* (Doctoral dissertation).
- Şahin, Ş. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Tel, M. (2007). Atatürk'ün Beden Eğitimi ve Spora Bakışı. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 173-176
- Tobin, S. S., & Neugarten, B. L. (1961). Life satisfaction and social interaction in the aging. *Journal of Gerontology*.
- Toros, T. (2001). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Toros, T., & Koruç, Z. (2005). The relationship between goal orientation and perceived motivational climate among high school volleyball players in Turkey. *Hacettepe J of Spor Sciences*, 16(3), 135-145.
- Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. (1987). 12 intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 15:389-426
- Van de Pol PK, Kavussanu M, Ring C. (2012). Goal orientations, perceived motivational climate, and motivational outcomes in football: A comparison between training and competition contexts. *Psychology of Sport and Exercise*. 13(4):491-499.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: A qualitative inquiry. *Psychology of sport and exercise*, 6(5), 497-516.
- Voigt D. (1998). *Spor Sosyolojisi*. (A. Atalay, Cev.). İstanbul: Alkım Yayınları
- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183.
- Weinberg RS, Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

- White AS. (2007). Parent-created motivational climate. In: Jowett S, Lavallee, D. Editors. *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Whitehead, J., & Duda, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Fitness Information Technology.
- Xiang P, Lee A. (2002). Achievement goals, perceived motivational climate, and students' self-reported mastery behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 73(1):58-65.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. *Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289
- Yılmaz, E., & Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.



Ek-1. Motivasyonel İklim Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Orta düzeyde katılmıyorum	Büyük oranda katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
Dövüşçüler salon arkadaşlarından daha iyi dövüştüklerinde kendilerini iyi hissederler					
O bu salonda sıkı çalışma ödüllendirilir					
Bu salonda dövüşçüler bir hata yaptıklarında cezalandırılır					
Bu salonda koçlar dövüşçülerin iyi olmadıkları becerilerde gelişmelerini sağlarlar					
Bu salonda amaç her dövüşte daha da ileri gitmektir					
Bu salonda dövüşçüler hataları yüzünden oyundan çıkartılır					
Bu salonda salon arkadaşlarından daha iyi dövüşmek önemlidir					
Bu salonda koçlar dikkatlerinin çoğunu yıldız dövüşçülere verir					
Bu salonda diğerlerinden daha iyi dövüşmek önemlidir					
Bu salonda dövüşçüler spor dalı etkinlikleri hakkında daha fazla şeyler öğrenmek istedikleri için çok sıkı çalışırlar					
Bu salonda koçlar bazı dövüşçüleri diğerlerinden daha fazla tercih ederler					
Bu salonda dövüşçüler salon arkadaşlarından daha iyi dövüşmeye teşvik edilirler					
Bu salonda dövüşçüler eksik yönleri üzerinde çalışmak için teşvik edilirler					
Bu salonda herkese en fazla sayıyor golü skoru atma ister					
Bu salonda herkes salonda önemli bir role sahip olduğunu hisseder					
Bu salonda koçlar bizden yeni beceriler denememizi isterler					
Bu salonda dövüşçüler kendilerine denk bir salonla eşleştirildiklerinde dövüşmekten hoşlanırlar					
Bu salonda sadece en iyi dövüşçüler koçlar tarafından fark edilir					
Bu salonda dövüşçülerin çoğu dövüştür					
Bu salonda dövüşçüler hata yapmaktan korkarlar					
Bu salonda dövüşçülerin sadece birkaçı yıldız dövüşçü olabilir					

Ek-2. Yaşam Doyumu Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
Yaşamımdan memnunum.					
Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					