

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yunus AYTAS

**İL SPOR MERKEZLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM
GÜDÜSÜ ile YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

TEZ YÖNETİCİSİ
Dr. Öğr. Üyesi Yeşim KARAÇ ÖCAL

YOZGAT - 2020



**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI**

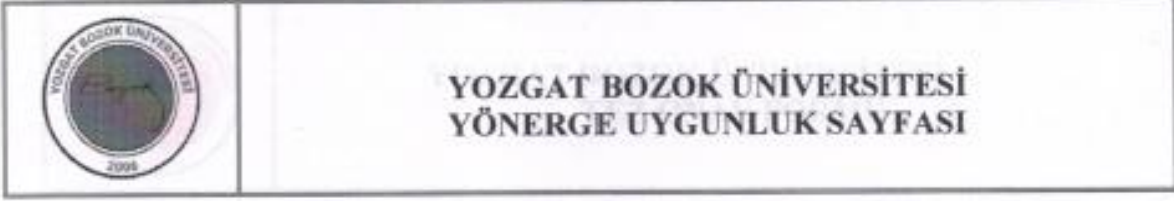
T.C.

**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Yunus AYTAS

İmza



**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
YÖNERGE UYGUNLUK SAYFASI**

T.C.


**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

“İl Spor Merkezlerindeki Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Yaşam Doyumu İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı tezi ile ilgili tez savunması sınavı, lisansüstü eğitim-öğretim ve sınav yönetmeliğinin ilgili maddelere gereğince 15/06/2020 tarihinde (saat:13:00) yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Tezi Hazırlayan
Yunus AYTAŞ
İmza

Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Yeşim KARAÇ ÖCAL
İmza

Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ
Ana Bilim Dalı Başkanı
İmza

	<p>YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ</p> <p>TEZ ONAY FORMU</p>
---	--

T.C

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 90110318004 numaralı öğrencisi Yunus AYTAŞ'ın hazırladığı “İl Spor Merkezlerindeki Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Yaşam Doyumu İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 15/06/2020 tarihinde (saat 13.00) yapılmış tezin onayına oy birliği ile karar verilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ imza

Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Yeşim KARAÇ ÖCAL imza
(Danışman)

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN imza

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulunun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr. Yalçın ARAL
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

İL SPOR MERKEZLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM GÜDÜSÜ ile YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yunus AYTAŞ

Bu araştırma; İl Spor Merkezleri'ndeki öğrencilerin spora katılım güdüsünün yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan İl Spor Merkezi'ne kayıt yaptıran 290 erkek ve 257 kadın toplamda 547 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi; Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde yaz döneminde kayıt yenileyen 247 kadın, 278 erkek toplamda 525 öğrencidir. Bu çalışmada, uygulamalı çalışmalarda kullanılan ölçek yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada; veri toplama aracı olarak, Gill, ve ark. (1983)'nin geliştirdiği, Oyar ve ark. (2001) tarafından Türk popülasyonuna uyarlaması yapılan Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (Participation Motivation Questionnaire) (PMQ) ve Gaderman, Reichl ve Zumbo (2009) tarafından geliştirilen 2018 yılında Atalay ve Ekşi tarafından uyarlaması yapılan Yaşam Doyum Ölçeği çocuk versiyonu ile araştırmacı tarafından oluşturulan öğrencilerin yaş, cinsiyet gibi demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise; Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA), Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), tanımlayıcı istatistiksel teknikler ve Pearson Korelasyon tekniği kullanılarak yapılmıştır.

İstatistiksel analiz verilerine göre; yaşam doyumu ile cinsiyet ve sınıf grupları, gelir durumu arasında herhangi anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Yaşam doyumu ile yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri il spor merkezindeki çalışmalarına katılma sürelerine göre farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin, büyük bir bölümünün İl Spor Merkezleri'ni tesis ve malzeme açısından yeterli bulduğu için tercih ettiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; yaşam doyumu için cinsiyetin bir önemi yokken, spora katılma güdüsünde erkeklerin kadınlara göre daha fazla etkin olduğu söylenebilir. Yaşam

doyum ve spora katılım güdüsü düzeylerinde oluşan artışların alt boyutlarda etkili olduğu söylenbilir.

Anahtar kelimeler: Spora katılım güdüsü, yaşam doyumunu, cinsiyet, ğrenci, İl Spor Merkezi.



ABSTRACT

Master's Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS AT THE PROVINCE SPORTS CENTERS AND THE ENJOYMENT GUIDE OF SPORTS

Yunus AYTAS

This research; it was carried out to examine the relation between the motivation of the participation of students in the provincial sports centers to life satisfaction. The universe of the research consisted of a total of 547 students, 290 men and 257 women enrolled in the Provincial Sports Center within the Yozgat Provincial Directorate of Youth and Sports in the 2018-2019 academic year. The sample of the research; 247 women and 278 men who renewed their registrations at the Yozgat Youth and Sports Provincial Directorate are 525 students in total. In this research, the scale method used in applied research was used. In the study; As a data collection tool, Gill, et al. (1983) and developed by Oyar et al. (2001) adapted to the Turkish population by the Participation Motivation Questionnaire (PMQ) and the Life Satisfaction Scale adapted by Ataer and Ekşi in 2018, developed by Gaderman, Reichl and Zumbo (2009). Personal Information Form consisting of demographic information such as gender, gender was used. In the analysis of the data; descriptive statistical techniques, One Way Variance Analysis (ANOVA), Multi Way Variance Analysis (MANOVA) and Pearson Correlation technique were used.

According to the results of statistical analysis; there was no significant difference between life satisfaction, gender and class groups and income status. A significant difference was found between life satisfaction and age group ($p < 0.05$). The duration of students' motivation to participate in sports in their sports center didn't differ according to their groups. It was determined that most of the students preferred the provincial sports centers in terms of facilities and materials.

As a result; while gender is not important for life satisfaction, it can be said that men are more effective than women in the drive to participate in sports. It can also be said that the increases in the level of life satisfaction and participation in sporare effective in sub-dimensions.

Key Words: Sports participation motive, life satisfaction, gender, student, City sports Center.



İÇİNDEKİLER DİZİNİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK SAYFASI.....	ii
TEZ KABUL TUTANAĞI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	viii
TABLOLAR DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	xi
ÖNSÖZ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Temel Problemler	4
1.3.1. Alt Problemler.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.7. Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Spor ve Sporun Önemi.....	7
2.2. Spora Yönelme.....	9
2.3. Spora Katılım Nedenleri	11
2.4. Sportif Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler	14
2.5. İl Spor Merkezleri	20
2.6. Güdülenme	21
2.7. Spora Katılım Güdüsü	25
2.8. Spora Katılım Güdüsü İle İlgili Literatürde Yapılan Çalışmalar	30
2.9. Yaşam Doyumu.....	34
2.9.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler	39
2.9.2. Yaşam Doyum Kuramları.....	41

2.9.2.1. Etkinlik Kuramı.....	41
2.9.2.2. Tavandan/Tabana ve Tabandan/Tavana Kuramları.....	42
2.9.2.3. Yargı Kuramı.....	42
2.9.2.4. İlişkilendirici Kuram.....	43
2.10. Yaşam Doyumu ile İlgili Literatürde Yapılan Çalışmalar	43
3. GEREÇ ve YÖNTEM	46
3.1. Araştırma Modeli	46
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	46
3.3. Veri Toplanma Araçları	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47
3.3.2. Spora Katılım Güdüsü Ölçeği	47
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (Çocuk Versiyonu)	48
3.4. Verilerin Toplanması	48
3.5. Verilerin Analizi	48
3.6. Ölçklere İlişkin Güvenirlik Analizi.....	49
4. BULGULAR ve YORUM	50
5. TARTIŞMA.....	63
6. SONUÇ	68
7. ÖNERİLER	71
8. KAYNAKÇA.....	72
9. EKLER	86
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	86
Ek 2: Spora Katılım Güdüsü Ölçeği	88
Ek 3: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	89
Ek 4: İzin Yazıları	90
10. ÖZGEÇMİŞ	91

TABLOLAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları tablosu	46
Tablo 2. Öğrencilerin demografik özellikleri açısından dağılımları.....	47
Tablo 3. Öğrencilerin sporla alakalı durumlarına göre dağılımları	48
Tablo 4. Öğrencilerin yaşam doyum düzeyi puanları	49
Tablo 5. Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve spora yaşam biçimi olarak bakma değişkenlerine göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları	50
Tablo 6. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyi bulguları	51
Tablo 7. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları	53
Tablo 8. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları	54
Tablo 9. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin sınıf gruplarına göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları	55
Tablo 10. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresine göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik anova analizi sonuçları	56
Tablo 11. Öğrencilerin yaşam doyum ölçeği ve spora katılım güdüsü alt boyutları arasındaki ilişki.....	57

ŞEKİLLER DİZİNİ**Sekil No****Sayfa No**

Şekil 1. Sporcu güdü teorisi (Vanek) 19

Şekil 2. Güdüsel olarak döngü 21



SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

YGSİM	: Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
PMQ	: Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (Participation Motivation Questionnaire)
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
MANOVA	: Çok Yönlü Varyans Analizi
p	: Anlamlılık düzeyi
N	: Kişi Sayısı (frekans)
F	: Frekans
Min.	: Minimum
Maks.	: Maksimum
Ort.	: Ortalama
Ss.	: Standart sapma
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İstatistik Programı)
Akt.	: Aktaran
Bkz.	: Bakınız
Çev.	: Çeviren

ÖNSÖZ

Günümüzde spora verilen önem ile hızla gelişen ve büyük ilgi uyandıran bir bilim dalı olan spor ve spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, spor ortamındaki davranışları açıklamaya ve spor bilimlerine farklı yaklaşımlar getirmeye çalışmaktadır.

Sadece spora katılım ile değil, spora devam etmek de kişilerin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Kişilerin katıldığı spor branşında kendisini yeterli hissetmesi, bunun sosyal yaşama olumlu bir şekilde yansımaları, o kişinin spora katılımını ve devam etmesini sağlamaktadır. Böylece spor branşı çocukların katılımları kadar önemli bir rol oynamaktadır.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında birçok kişinin önemli katkıları olmuştur. Öncelikle benden deneyimlerini, bilgilerini ve yardımlarını esirgemeyerek, çalışmanın her aşamasında bana yol gösterip destek veren tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Yeşim KARAÇ ÖCAL'a, jüri üyelerim ve tecrübelerinden faydalandığım Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ, Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN'a ve hayatımın her anında desteklerini esirgemeyen aileme teşekkür ederim.

Yunus AYTAŞ

1. GİRİŞ

Bu bölümde tez konusu olarak ele alınmış olan problem, araştırmanın amacı, önemi ve tezde geçen terimlerin hangi anlamlarda kullanıldığına ilişkin bilgiler anlatılmıştır.

1.1. Problemin Durumu

İnsanların mutlu olabilmesi, hemen hemen herkesin hemfikir olacağı bir olgudur. Genç kişilerin mutlu bir gençlik ve çocukluk dönemi geçirmeleri, öncelikle anne ve babalar sonrasında eğitimciler, sağlık uzmanları (ruh sağlığı) ve toplumun diğer kısımları içinde istenen bir durumdur. Çocukların ve ergenlerin yaşamlarından mutlu olmaları, duygusal ve sosyal gelişimlerini ve sonraki yıllarda yaşamlarını kolaylaştırması için gerekli pozitif güce sahip olmaları açısından önemlidir (Çivitci, 2009). Mutluluk; yıllarca ‘insanların peşinde koştuğu’ ve her durumda yaşamak istediği ve çabaladığı önemli bir olgu olarak felsefeye, mitolojiye, edebiyata ve bütün sanat dallarına katılmıştır. Mutluluk ve insanın mutluluğa nasıl erişeceğini tanımlama ve formülünü bulma isteği; insan davranışı ve ruh sağlığı ile ilgili alanlarda yer alan çok çeşitli araştırmalarla incelenmektedir (Güloğlu Işık ve Koçak, 2014; Sahranç, 2007).

İnsanın mutluluğuna, iyi olma durumuna, yaşam doyumuyla ilgili ilk düşünceler Yunan felsefesinin altın çağı olarak bilinen dönemde ortaya çıkmıştır (Güloğlu Işık ve Koçak, 2014; Şimşek, 2011). Mutluluk, psikoloji literatüründe; genel itibarıyla öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1999). İnsanın, kendi yaşantısına yönelik yaptığı bilişsel-duyuşsal değerlendirmeleri sunan öznel iyi oluş kavramı, olumlu ve olumsuz duygulardan oluşan duyuşsal unsur ve yaşam doyumunu (life satisfaction) olarak bilinen bilişsel unsur tanımlamaktadır. Yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşantısından tüm olarak ya da arkadaş, aile, yaşanılan çevre gibi yaşam alanları açısından memnun olup olmadığına ilişkin yaptığı genel bilişsel değerlendirmeler olarak bilinmektedir. Buna göre, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde, yaşam doyumunu daha yüksek olmakta ve olumlu duygular olumsuz duygulara göre çok daha yüksek hissedilmektedir (Güloğlu Işık ve Koçak, 2014).

İnsan yaşamında önemli bir yere sahip kavramlardan bir tanesi de spordur. Beden ya da zihin gelişiminde bireysel ya da toplu olarak yapılan ve kurallara göre uygulanan hareketlerin tamamına spor denmektedir (tdk.gov.tr., 2020).

Spor alışkanlığı kişilerde çok küçük yaşlardan itibaren kazanılmakla birlikte, sporla ilgili tavır ve davranışlar okul çağında başlamaktadır. Son zamanlarda spor psikolojisi alanındaki çalışmalar, çocuklar ve gençlere yönelik spor branşlarına ilgi duymaya başlamıştır. Organize olmayı gerektiren spor branşlarına katılan gençler ve onları bu sporlara katılmaya yönlendiren sebepleri araştırmak için yoğun bir çalışma yapılmıştır (Zahariadis ve Biddle, 2000). Yapılan bu araştırmalarda, spor branşlarına katılım ve devam eden çocukları destekleyen aileler, arkadaşlar, öğretmenler, antrenörler, desteklemeyenlere nazaran spora katılım güdülerinde çocuklar üzerinde daha etkili oldukları gözlemlenmiştir (Chaill ve Pearl, 1993; Karaç, 2017).

Spora katılım güdüsü, çocuklarda ve gençlerde araştırılması gereken bir kavram olarak belirlenmiş, spor ya da fiziksel etkinliğe katılan kişileri faaliyetlere katılmaya iten sebeplerini bulmak için birçok araştırma yapılmıştır. Kulüp ve okul ile yapılan spor branşlarında yer alan gençleri, bu tür ortamlara çeken güdülerin farkında olunması ve spor ortamında bulunmalarının anlaşılması spor psikologları, beden eğitmciler ve antrenörler için önemli veri kaynağıdır. Kişilerin spora katılım güdülenmesi ile ilgili yapılan araştırmalarda, beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme gibi sosyal kazanımlar ve başarı güdüsünün spora katılımın en önemli nedenler olduğu belirlenmiştir (Sit ve Lindner, 2006). Yapılan bu araştırmalara bakıldığında; genç sporcuların çoklu katılım güdülerine sahip olduğu görülmektedir (Karaç, 2017) .

Genç ve çocukların spora katılmalarında ki temel sebepler farklılıklar gösterdiği gibi faaliyette kalma süresinde de etkilidir. Gençlere ve çocuklara spor yapma sebebi sorulduğunda; çoğu sosyal faaliyetleri tercih ettiklerini söylemişlerdir. Bu spora katılım sebepleri önem sırasına göre; sağlıklı olmak, eğlence, arkadaş çevresi edinmek, sosyalleşmektir. Bu nedenle 12-16 yaş grubundaki gençlerin sportif faaliyet ortamlarına ilgi duymalarındaki sebeplerin belirlenmesinde; psikolojik, fizyolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması önemlidir. Gençler ve çocuklar genelde yeni beceriler öğrenmek, güçlü bir fiziki yapıya sahip olmak ve bunun yanı sıra eğlenmek, arkadaş

edinmek gibi sosyalleşmek için spor yaparken aynı zamanda kişilikleri, yaratıcılıkları gelişirken, sorumluluk duyguları da artmaktadır (Karaç, 2017).

Son yıllarda okul çağındaki gençlerin ve çocukların fiziksel faaliyetleri yetersiz yaşam tarzları artmakta, buna bağlı olarak da küçük yaşlardan gençlik ve yetişkinliğe geçiş dönemiyle birlikte, farklı sağlık problemleri de beraberinde gelmektedir. Spor, bir eğitim aracı olarak düşünüldüğünde, gençlerin ve çocukların ruhsal ve fiziksel yönden gelişmesinde büyük katkı sağlamaktadır. Özellikle kas ve kemik gelişiminin iyi olması, vücudun kan akımının düzenlenmesi, fiziksel sağlıklarının gelişmesi sağlanmaktadır (Erkal vd., 1998:26). Okul çağındaki gençlerin sportif aktivitelere yönlendirilmesi oldukça önemlidir. Bundan dolayı, öğrencinin içinde bulunduğu aile, okul, arkadaş ve sosyal çevrenin oldukça büyük bir etkisi mevcuttur. Bu etkiler dikkate alındığında; okullardaki beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin sportif faaliyetlere güdülenmesi için, ders dışı spor faaliyetlerine istekli ve heyecanlı olarak katılmalarına destek vermelidir. Spor yapan gençler, spora katılımları ile televizyon ve bilgisayar karşısında uzun zaman geçirmek gibi bazı zararlı alışkanlıklardan uzak durduğu gibi, madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklardan uzaklaşmayı da sağlamış olur (Erkal vd., 1998; Karaç, 2017).

Konuyla ilgili olarak birçok çalışma yapılmış ve yaşamın temelindeki insanın yaşadığı haz, temel sorunlardan biri olarak belirlenmiştir. Çünkü mutluluk ve doyum kavramları kişinin özel hayatında ve örgütsel yaşamda karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden, yaşam doyumu kavramı literatürde yerini almakta ve araştırmacıların farklı alanlarda çalışma yapmalarına fırsat veren bir parametre olmaktadır (Güloğlu Işık, Koçak, 2014).

Bu kapsamda araştırmamızda; öğrenciler üzerinde spora katılım güdüsü ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma; Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde olan İl Spor Merkezi'ne kayıtlı olan öğrencilerden gönüllü olarak çalışmamıza katılanlar üzerinden değerlendirilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan İl Spor Merkezlerine kayıtlı olan öğrencilerin spora katılım güdülerini ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.3. Temel Problemler

1. İl spor merkezlerine kayıtlı öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde çeşitli değişkenlere göre farklılık var mıdır?
2. İl spor merkezlerine kayıtlı öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinde çeşitli değişkenlere göre farklılık var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

- Öğrencilerin yaşam doyum puanları arasında cinsiyete göre farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yaşam doyum puanları arasında yaşa göre farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yaşam doyum puanları arasında sınıf gruplarına göre farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yaşam doyum puanları arasında spora yaşam biçimi olarak bakma durumuna göre farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin spora katılım güdüsü puanları arasında cinsiyete göre farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin spora katılım güdüsü puanları arasında yaşa göre farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin spora katılım güdüsü puanları arasında sınıf gruplarına göre farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin spora katılım güdüsü puanları arasında İl Spor Merkezindeki çalışmalarına katılma süresi gruplarına göre farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin spora katılım güdüsü puanları ile yaşam doyum puanları arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor insan sağlığı açısından önemli olan, kişilerin sosyalliğini arttıran bir etkinlik olarak tanımlanır. Spor yaparak insanların mutlu olduğu, yaşamsal faaliyetlerini zenginleştirdiği bir gerçektir. Yaşam doyumunu ise; kişisel olarak insanları motive eden bir kavramdır. Bu açıdan sporun yaşam faaliyetlerine, yaşam doyumuna etkisinin araştırılması önem arz etmektedir.

Yaşam faaliyetleri çok çeşitli şekillerde devam ettirilebilir. İnsanın kendini iyi hissettiği alanlar bulması, bu alanlarda kendini geliştirmesi, hobi edinmesi, normal iş

vb. yaşamının yanı sıra kendini motive edici uğraşlar bulması oldukça önemlidir. Sosyal gelişimin sağlanması, stresin azaltılması, sağlıklı bir yaşamın devam etmesi için sporun yaşam içinde düzenli olarak devam ettirilmesi çoğu uzman tarafından önerilmektedir. Sağlam kafa sağlam vücutta olur sözü ile yaşam doyumunda sporun öneminin araştırılması, özellikle geleceğimizin mimarları olan genç nüfus üzerinde araştırılmasının gerekliliği öngörülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan kişilerin, kendini doğru ifade ettiği, ölçme araçlarını yanıtlarken samimi ve dürüst bir şekilde yanıtladığı kabul edilmiştir.
2. Araştırmanın yapıldığı çalışma grubu, verilerin genellenmek istendiği evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma; 2019 yılı Yozgat Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan İl Spor Merkezi'ne kayıt yaptıran öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırma yaşam doyumu ve spora katılım güdüsü sınırlıdır.
3. Bu araştırma Yozgat ili ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Spor: İnsan ruhundaki başarıma duygusu ve mücadelenin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurması ile belirli kurallar içinde, sistemli ve adil, moral, fizik, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesi olayına “spor” denmektedir (Keten, 1993; Aygün, 2015).

Öğrenci: Öğrenci, günlük hayatta genel olarak bir okula ya da bir kursa devam eden kişiyi tanımlar (turkcebilgi.com). Bu kapsamda, İl Spor Merkezleri'nde belli gün ve saatlerde faaliyetlere katılan ve eğitimine devam eden sporcular, öğrenci statüsünü oluşturmaktadır.

Güdülenme: Kişilerin davranışlarını harekete geçiren, yönlendiren duygusal, biyolojik, sosyal ya da bilişsel güçlerdir (Hagger, 2007; Kolsallayan, 2017).

Spora Katılım Güdüsü: Spor branlarını tercih etmede kişiler açısından statü, sağlık, oyun ya da performans gibi noktalar büyük ölçüde önemlidir. Spor branşlarına katılmak kadar sporda devamlılık ve başarı güdülenmede önemlidir (Tiryaki, 2000).

Yaşam Doyumu: Öznel olarak iyi olmanın bilişsel boyutu olarak bilinen ve yaşama dair bilişsel değerlendirmelerin hepsini kapsayan boyut olarak tanımlanabilir (Yetim, 2001; Keleş, 2015).

l Spor Merkezi: Gençlere ve çocuklara sporu sevdirek, onları spora yönlendirmek, spor kulüplerine sporcu kaynağı yaratmak ve toplumda spor kültürü oluşturmak amacıyla faaliyet gösteren kurumlardır (sporegitim.sgm.gov.tr, 2020).



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde spor, spora katılım, yaşam doyumu ve güdülenme konuları anlatılarak, literatür araştırması yapılmıştır.

2.1. Spor ve Sporun Önemi

Spor; bir toplumda var olan tüm kültür olgularının vazgeçilmez bir ögesidir. Kişilerin, beden faaliyetlerinin organize şekilde hayatlarına bazen de yarışmaya yönelik bir sportif gösteriye dönüşmediği toplum yoktur denebilir (Afyon, 1997; Yıldırım, 2011).

Spor, çok yönlü bir olgu olduğu için, spor için çeşitli tanım ve görüşler ortaya konmuştur. Bunun nedeni, sporun kapsamı, hedefleri, içerikleri, branşları, yapılış biçim ve nedenlerinin farklı şekilde algılanıp değerlendirilmesidir. Bu tanımların bazıları şunlardır:

Spor, disiplin ve kurallara dayalı yöntemli çalışmalar içerisinde eğlenme, güç harcama ve mücadele etme yoluyla yapılan fiziksel uğraşılardır (Gezer, 2014).

Spor, kişinin doğayla savaşırken kazandığı beceri ve geliştirdiği araçlı ve araçsız savaş yöntemlerini, serbest zaman artışına göre tek tek veya topluca, barışçı bir biçimde ve benzetme yoluyla, oyalama, oyun ve iş stresinden uzaklaşmak için yapılan estetik, fizik, teknik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir denebilir (Fişek, 1998-2). Spor, isteğe göre yapılan egemen değerler ve normların önemli olduğu bedensel etkinliklerdir. Spor belli ölçüde, fiziksel olarak güç ve yetenek gerektiren, eğlenceli ve yarışmalı faaliyetlerdir. Spor, bireyin psikolojik ve fizyolojik yönden sağlığını iyileştiren ve geliştiren, sosyal davranışlarını düzene koyan, zihinsel ve motorik olarak belli bir düzeye ulaştıran pedagojik, biyolojik ve sosyal bir kavramdır. Spor, ferdi ve sosyal fonksiyonlar ile geniş bir alana hizmet etmekte, kişilerin ruhi, zihni ve fiziki gelişimlerinin yanı sıra, sosyal ve ekonomik olarak kalkınmalarının da etkisi olan bir olgudur. Spor sağlıklı bir neslin geliştirilip, yetiştirilmesi için ana eğitim aracıdır (Gezer, 2014).

Spor; çocuklukta bir oyun olarak ortaya çıkarak, enerji birikiminin oluşmasıyla birlikte, aile ortamının dışında bazı ilişkilerin meydana gelmesine sebep olur. Aile ortamına veya toplumsal ortama uyum sağlayamayan gençler, spora başladıkları zaman

psikolojik boşalım sebebiyle rahatlamakta ve dengeli bir kişiliğe sahip olmaktadır. Sportif faaliyetlerin hemen hemen hepsinde eğlenmek, dinlenmek olduğu kadar, sosyal bir kaynaşma da mevcuttur. Toplumla kaynaşma ve özdeşleşme hususunda spor önemli olmaktadır. Sporun sağladığı ruhsal ve bedensel olarak doyum, serbest zamanları ve yaşam kalitesi düzenli olarak artan, sanayileşmiş ülkelerin özlemini yaşadığı yeni bir yaşam biçiminin bir parçası haline gelmiştir (Kat, 2009; Yıldırım, 2011).

Bireylerin mutluluğu ve refahı, beden ve ruh sağlığının tam, düzenli ve devamlı olmasına bağlıdır. İnsanların hayatlarını sağlıklıca devam ettirmesi, fizik ve ruhsal gelişmesini sağlamada sporun yeri önemlidir. Aynı zamanda, insanların gerek kendi toplumun da gerek diğer toplumlarda ilişkilerini dostluk içinde devam ettirmeleri için spor uygun bir araçtır (Gezer, 2014).

Spor; sosyal, ekonomik ve kültürel kalkınmanın temel etkeni olan bireyin beden ve ruhsal sağlığını geliştirmek, kişilik oluşumunu, karakterinin belirlenmesini sağlamak, yetenek, bilgi ve beceri kazandırarak, çevreye uyumu kolaylaştırmak, toplumlar, kişiler ve uluslararası kaynaşma, dayanışma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü geliştirmenin yanı sıra belirli kurallar ve rekabet ölçüleri içinde heyecan duyma, mücadelede bulunma, yarışma ve yarışmada galip gelme gibi amaçlarla yapılan çalışmalar olarak tanımlanabilir (Yetim, 2005; Gezer, 2014).

Spor, evrensel kültürün parçasıdır. Dünyada dini, ırkı, dili farklı insanların hepsini birleştiren bir araçtır. Günümüzde spor; fiziksel yararlarının yanında insanların ruhsal sağlığını olumlu açıdan etkilemek, sosyalleşme ve moral sağlamak amacı ile de yapılan hareketler topluluğu olarak da tanımlanabilir (Keten, 1993; Orhan, 2015).

Spor özünde; disiplin, sistem, hedef ve başarının birleşimidir. Sporla uğraşan kişi kendi isteğiyle, sisteme, disiplinle sistemi uygulamaya, hedef koymaya ve başarmaya güdülenmektedir. Sporcu sistemlidir, düzenlidir, hedefleri vardır. Böyle yaşamaya başlayan bir birey yaşamının içinde de benzer düzen içinde devam eder (Kılıçgil, 1998; Orhan, 2015).

Amatör ve eğlence için yapılan spor, zamanla profesyonelleşip, geniş kitlelere yayılarak, bir meslek haline almıştır. Günümüzde elit spor yapan sporcular, çok fazla paralar kazanmaya ve sporun ruhu olan amatörlükten uzaklaşmaya başlamışlardır (Orhan, 2015).

2.2. Spora Yönelme

Toplumların bedensel, ruhsal ve fikren sağlam olmalarıyla birlikte sosyal, kültürel ve ekonomik yönden de günümüz şartlarının oluşturduğu hayat düzeyine yükseltilmesi, aynı zamanda sağlam ve sağlıklı nesillerin yetişmesi, millet bütünlüğü ve devamının sağlanması açısından gerçekleştirilmesi zor olan amaçlara kolayca ulaşılabilecek bir olgudur. Bireylerin ve toplumların sağlık ve mutluluğunun bir amacı değil aracıdır spor. Spor faaliyetleriyle insanlar birçok kazanımlar elde etmektedir. Bu kazanımları kısaca şöyle özetleyebiliriz:

Fiziki açıdan;

- çeviklik,
- denge,
- kuvvet,
- mukavemet,
- sürat,
- kondisyon,
- estetik görünüm

Ruhi açıdan;

- yarışma ruhu,
- yardımlaşma duygusu,
- çalışma disiplini,
- cesaret,
- kendine güven,
- mücadele azmi,
- yenme ve yenilmeyi kabullenme (Gezer, 2014).

Zihinde oyunu ve pozisyonu okuma, karar verme ve reaksiyon çabukluğu kazandırır. Aslında spor; sosyal insanların yetiştirilmesi için eğitimin önemli bir parçasıdır. Spor aracılığıyla sosyalleşmek, insanlar arasında çıkarsız bir yakın ilişkinin doğması ile insan gibi kaynaşmayı gerçekleştirebilmektedir (Atalay, 1998; Gezer, 2014). Sporun temelde amacı; toplumdaki herkesin spor yaparak mutlu, sağlıklı, çalışkan, moral değerleri yüksek, çağdaş ve dinamik bir toplum meydana getirmektir. Topluma karşı görev ve sorumluluklarını bilen, yapıcı, üretken, ahlaklı ve faziletli

nesiller yetiştirerek, beden ve ruh sağlığı olan, toplumun tüm fertlerinin dinamik, yüksek moralli, zinde ve mutlu olmasını sağlamaktır. Sporun amaç ve fonksiyonlarını incelerken, insanları spor yapmaya teşvik eden sebepleri de incelemek gerekmektedir:

- Sosyal ihtiyaçları karşılama isteği
- Sağlık ve fiziksel olarak uygunluk sağlayabilme,
- Gerilim ve kontrollü rizikoyu yaşama isteği,
- Estetik ihtiyaçların karşılanması,
- Duygusal gerilimden kurtulmak isteği,
- Spor aracılığı ile deneyimler kazanmak,
- Eğlence, neşe, haz, sevinç gibi duyguları kazanma isteği,
- Kendini gerçekleştirmek,
- Yeni deneyimler elde etme isteği,
- Spor ile sosyal ilişkiler kurmak,
- Kendini gösterebilmek,
- Zayıflamak,
- Mutlu olmak,
- Güç, çeviklik, dayanıklılık, hız ve koordinasyon yeteneklerini geliştirmek,
- Gençlik ve güzellik elde etmek,
- Benlik duygusunun geliştirilmesi,
- Serbest zamanları ortak olarak, aktif ve verimli bir şekilde değerlendirmek (İnal, 2003; Gezer, 2014).

Sağlık harcamaları, verimliliğin artması, fizyolojik ve psikolojik etkileri ile birlikte, sporun sosyal etkileri de oldukça önemlidir. Mesela, spor faaliyetleri gençlerin sosyal yeteneklerini geliştirici olanaklar oluşturur. Uzmanlaşma odaklı bir yapının sonucu olarak, insanların gündelik hayatları gitgide monotonlaşmaktadır. Toplumsal bir faaliyet olan spor, bu olumsuz etkileri yok etmek açısından oldukça önemlidir. Sporla birlikte bu monoton ve stresli yaşamın olumsuzlukları azalmaktadır. Kişilerin gündelik yaşamlarında başarılı olmaları, onların sosyal durumları ile ilişkilidir. Özellikle son zamanlarda önemli bir öge olan spor, sosyal hayatın her alanında etkili olabilmektedir.

Sosyal hayatın düzeninde, spor önemli bir olgu olarak belirlenmiştir (Şahan, 2007; Yıldırım, 2011).

Spor, sadece psikolojik ve fizikî açıdan kişinin eğitiminde kullanılmaz. Bununla beraber kişilerde işbirliği ve sorumluluk sahibi olma, kişinin kendi kendine disipline olmasına yardımcı olmaktadır. Sosyalleşmeyi, kişinin içinde yaşadığı toplumun değer yargılarına uygun davranış geliştirme süreci olarak ele aldığımızda, sporda kişinin şekillenmesinde vazgeçilmeyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporun özellikle eğitim alanında kullanılması, öğrencilerin gelişimleri açısından son derece önemlidir. Spor ve aktiviteleri ile ilgilenen bireylerde kişiliğin gelişmesi ve şekillenmesi oldukça etkilidir

Grup oyunları ile öğrenciler ait olduğu grubun çıkarlarını, kendi çıkarlarından önce tutmak mecburiyetindedir. Bunun sonucunda öğrencide mensubiyet ve fedakârlık duyguları gelişir. Kişinin sporun içinde haklarını koruma, atılganlık, başkalarına saygı, paylaşma, işbirliği, doğru yanlış ayırımını yapabilme, kurallara uyma gibi özellikleri artarak gelişmektedir. Psikolojik olarak spor yapan kişilerde, haz alma ve mutlu olma duygusu oluşmaktadır (Şahan, 2007; Yıldırım, 2011).

2.3. Spora Katılım Nedenleri

İnsanların sosyalleşme gereksinimi sebebiyle toplumda bazen düzenli bazen düzensiz birliktelikler olarak bir arada yaşamaktadırlar. Toplum geliştiği güzel yan yana yaşayan kişilerden kurulu bir insan topluluğu olarak düşünülmemeyeceği için, bireyler arasında zamanla gelişen sosyal ilişkiler kültürel, dini, coğrafi ya da mesleki yakınlıkların oluşturduğu bağlarla birbirine bağlanmış olan bireyleri birbirine yaklaştırmaktadır. Sosyal teşekkül denilen ve gönüllü olarak teşkilatlanmış olan bu kuruluşları kuran ya da bunlara girecek olan kişilerin önceden birbirlerini tanımaları da zorunluluk değildir. Birbirlerini önceden tanıyan kişilerden meydana gelebileceği gibi birbirlerini tanımayan kişilerden de oluşabilir. Asıl olan, ilgililerin benzerliğini türlü şekillerde fark eden benzer düşüncede, benzer ya da farklı sosyal durumdaki kişilerin birleşmesidir. Bunlar dışında (dini, mesleki, coğrafi vb.) serbest zamanların değerlendirilmesi, eğitim, yardımlaşma, kalkındırma ve güzelleştirme, sağlık alanında spor dallarında faaliyet göstermek için teşekküllerin kurulması amacına gidilmektedir (Erkal, 1992; Gezer, 2014). Spor, sağlıklı ve üretken gençler yetiştirmek, iş verimi fazla

bir toplum oluşturmak, sosyal çözülmeye ve yabancılaşmaya karşı kullanılabilir bir araç olma özelliği ile günümüzde oldukça etkin ve vazgeçilmez bir sosyal kavramdır (Gezer, 2014; Yetim, 2005).

Sporda başarı faktörü ve kişilerin başarıları arasındaki farkların anlaşılması için sporda güdülenmenin önemi ve türleri incelenmelidir. Bu farklılıkların anlaşılmasındaki problemleri çözebilmek için aşağıdaki soruları cevaplamak gerekmektedir.

- Kişi, spor etkinliğine neden katılır?
- Kişi, yaralanma, sakatlanma ya da ölüm tehlikesini neden göze alır?
- Kişinin, spor etkinliğiyle açığa çıkarıp doyum sağladığı gereksinimleri var mıdır?
- Tehlike oluşturan spor dallarının seçilme nedenleri nelerdir?
- Kişi, neden sıkı bir disiplin altına girmeyi göze alır?
- Yenilgiyi neden göze alır?
- Yetersizliklerinin insanlar tarafından fark edilmesine neden fırsat verir?
- Fazla şekilde neden çalışır?
- Bir numara olmayı neden istemektedir?
- Kişi niçin her zaman aynı performansı gösteremez?

Bu soruların çoğu sporda güdülenmeyle ilişkilidir (Doğan, 2005; Karaç, 2019).

Sporda, güdülenmenin altında yatan çok sebep bulunmaktadır. Toplumsal ve bedensel olarak bunları sınıflandırabiliriz. Çünkü kişi bedensel olarak, toplumsal olarak varlığını sürdürmek durumundadır. Kişinin sportif faaliyetlerini ortaya çıkarıp, doyum sağlayacak gereksinimleri mevcuttur. Sporda güdülenme faktörünün çok açılı olması, aynı zamanda nitelik ve nicelik özelliklerin de değerlendirilmesini öngörmektedir (Doğan, 2005, Karaç, 2019).

Sage (1984) güdülenmeyi; kişinin çabalarının tarafı ve yoğunluğu olarak açıklar. Çabanın tarafı, bir noktaya varmayı veya o noktadan uzaklaşmayı; harcanan çabanın niceliğini, çabanın yoğunluğunu göstermektedir. Örnek verilecek olursa; Aysel ve Merve milli takıma girmek (çabanın yönü) istiyorlar. Bu amaçla (çabanın yoğunluğu), ikisi de haftanın yedi günü antrenman yapıyorlar Antrenmanlarda Aysel,

Merve'den daha fazla çabalıyorsa, bu durumda Aysel'in güdülenmesinin Merve'den daha yüksek olduğu söylenir (Tiryaki, 2000).

Güdülenmeyi etkileyen pek çok unsurdan söz edilebilir. Sporcu sadece organik varlık olarak değil, sosyal varlık olarak da yaşamını devam ettirmek zorundadır. Spor içerisinde, spora katılımı, performansı ve sürekliliği etkisi altına alan birçok öge bulunmaktadır. Spor branşlarını tercih etmede bireyler açısından sağlık, oyun, statü ya da performans gibi ögeler büyük ölçüde önemlidir. Spor branşlarına yönelmenin yanında başarı grafiğinde ve sporda devamlılıkta da güdülenme önemlidir (Tiryaki, 2000; Karaç, 2019).

Avrupa'da bulunan spor psikologları, spor yapan kişinin güdülenme yapısını, güdülenmenin süreç içerisinde oluşan değişimleri, üst seviyede spor yapan kişiler ile spora yeni başlayan kişilerin güdülenme açısından farklılıkları ve güdülenmede spor branşları arasındaki farklılıkları belirleme ve değerlendirilme için çeşitli yöntemler incelemiştir (Aktop, 2002; Karaç, 2019).

Spora, çocuklar açısından baktığımızda çocukların;

- Yeni beceriler kazanmak,
- İyi vakit geçirmek,
- Beraber olabilmek,
- Coşkulu hissetmek,
- Güçlü olmak,
- Rekabet etmek ve kazanmak amacı ile spora katılım sağladıklarını belirtmektedir.

Spora, yetişkinler açısından da bakılacak olursa, okul sporunun içeriğine aşağıdaki maddeler ilave edilebilir:

- Sportif verimliliği arttırmak,
- Sağlıklı hissetmeyi sağlamak,
- Bedensel, psikolojik ihtiyaçları gidermek,
- Toplumsallaşmaya destek sunmak,
- Elde ettikleri yararlı alışkanlıkları hayatı boyunca sürdürme bilinci ve alışkanlığı kazandırmaktır (Muratlı, 2003).

2.4. Sportif Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler

Kişiler için sportif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörler mevcuttur. Her kişi farklı yapıda olduğu için bu faktörler de değişkenlik göstermektedir. Bu faktörler; kişilerin hareket ihtiyacı ve rekabet, kendini gerçekleştirme, sosyal ihtiyaçlar, psikolojik beklentiler, zihinsel beklentiler, sağlık beklentisi, serbest zaman değerlendirme beklentileridir.

Hareket İhtiyacı ve Rekabet

Çocukların harekete geçme eğilimleri, onlara sunulan hareketin kalitesine göre değişir. Hareketlerin kısıtlılığı, hareketsizlik, hareket ihtimalinin az olması sonucunda performansta düşme ve ayrıca öğrenme zorluğu görülmektedir. Bu durumlar, aşırı uyarılma ve saldırganlık gibi kontrolsüz davranışlara neden olan performans düşüklüğü ve hatalı davranışların da sebebi olan hareket fazlalığı gibi zararlıdır. Spor dersleri ve faaliyetleri, çocukların beden özellikleri ve hareket ihtiyacıyla denge içinde olmalıdır. Hareket tembelliği ve güduları az olan bireyler, cazip görevlere ve hareket artırıcı özelliği olan gruplara katılmaya ihtiyaç duyarlar (Çaycı, 2019).

Güdülenmenin bir unsuru olan rekabet, sergilenen performans düzeylerinin kıyaslanması açısından kullanılmamalıdır. Rekabet, faaliyetlerin kalitesinin karşılaştırılmasına yönelik olarak teşvik edilmelidir (İkizler, 2000; Çaycı, 2019).

Ruhsal bir güdülenme olarak ifade edilebilecek olan rekabet; çocuğun kendisini diğer çocuklarla kıyaslama ve öz becerilerini değerlendirme gereksinmesiyle ortaya çıkar. Bunun yanında rekabet, her türlü durumla başa çıkabilme hevesi olarak da ortaya çıkmaktadır (Çaycı, 2019).

Kendini Gerçekleştirme

İş hayatında bireyler, kişisel yeteneklerini geliştirme ve kişisel isteklerine ulaşma imkânını çok zor elde etmektedirler. Yaşamın doğal akışı ve günlük hayat koşuşturmasından arındırılmış gerçekliğin içinde sportif ve rekreasyonel faaliyetler, insana iş hayatının engel olabildiği kişisel yeteneklerini geliştirme ve kişisel isteklerine ulaşma imkânını sağlamaktadır. Maslov'a (1977) göre kendini gerçekleştirme; bireyin kendisiyle ilgili düşünce ve beklentilerini yerine getirme, kısacası imkânları içerisinde olanı gündeme getirmesiyle alakalıdır. Bu durum "Yetenekleri ölçüsünde birey ne

yapabilecekse bunun en fazlasını yapmalıdır" beklentisi ile kendi kişiliklerini geliştirmek için sporda serbest hareket etmeyi hayal eder. Antrenörün hoşgörüsüz ve otoriter baskısı, korku ve ket vurmaları ile olumsuz eleştiri bu ümit ve beklentiyi kırabilir. Meslekî yeterliliği ile karşısındaki gencin duygu ve düşüncelerini hissetme yeteneği, bir örnek ve otorite olarak gösterdiği doğruluk ve dürüstlük, gencin bir taraftan hürriyet, diğer taraftan yönlendirilme şekli, çelişki dolu gayretine uygun bir cevap verebilmek için antrenör ya da beden eğitimi öğretmenin sahip olduğu bir olgudur (İkizler, 2000; Çaycı, 2019).

Sosyal İhtiyaçlar

- İlişki kurma ve sosyal olma isteği
- Başkalarının duygularını paylaşma isteği
- Yardım etme ve destekleme isteği
- Sosyal takdir görme isteği
- Aşağılanmadan kaçınma isteği
- Birlikte eylemde bulunma ve hareket etme isteği (İkizler, 2000; Çaycı, 2019).

sporda önemli yer tutan ihtiyaçlardır.

Sportaki ihtiyaç ve beklentiler, öğrenci ve sporcuları spora yönlendiren unsurlar açısından ve aynı zamanda öğrenci ve sporcular açısından farklılıklar göstermektedir. Öğrenci ve sporcuların yönlendirilmesinde etkili olan birey, sorumlu olduğu kişilerin davranışlarındaki konumunun bilincinde olmalıdır. Aynı zamanda, sporcuların yönlendirilmesinde etkili olan birey, sporcunun talep ve beklentilerini kendi doğrularını da gözden geçirerek, bazen de beğenilme ve onaylanma ihtiyacı gibi kendi beklentilerini erteleyerek ilk planda tutmalıdır (Çaycı, 2019).

Arkadaş gruplarının çocuk ve gençler üzerinde büyük etkisi vardır. Söz konusu gruplar, yapısından dolayı bireyi istenilen yönde ya da tasvip edilmeyen yönde etkileyen olgulardır. Örneğin, suç işlemeye yatkın kişilerden oluşan çocuk grupları, tasvip edilmeyen biçimde etkileyen, gruplardır. Spor grupları ise; istenilen yönde etkileyen gruplardır. Bu tarzdaki gruplar çocuklara ve gençlere bedensel ve zihinsel güçlerini yaratımcı ve uyumlu bir biçimde kullanma imkânı vermektedir (Çaycı, 2019).

Psikolojik Beklentiler

Planlı bir biçimde devam edilen sportif aktiviteler, ruhsal bazı değişimleri beraberinde getirmektedir. Psikolojik sağlık değişkenleri olan duygu durumu, kaygı, depresyon ve benlik algısı kavramlarına yardımcı olmaktadır (İkizler, 2000; Çaycı, 2019). Spor yapan çocuklar, hareket ile duygu ve düşüncelerini rahatlıkla belirtebilecektir. Agresiflik, kızgınlık, kıskançlık gibi duyguları da kontrol edebilecektir (Erkal ve ark, 1998; Çaycı, 2019).

Kişilerin yaşantısındaki gelişimsel süreçte, bedensel hareketler, oyun ve sportif aktiviteler, küçümsenemeyecek bir yerdendir. Kişi bedensel kontrollerini sağladıkça özgüven duygularını geliştirir, kendisini daha başarılı görür. Zaten çocuklar hareketleri öğrenmede oldukça hevesli ve gayretlidirler. Bunları denedikçe mutluluk duyarlar (Çaycı, 2019).

Başarıya ulaşma gereksinimi, önemli güdülerdendir ve ayrıca tatmin edilmesi gerekir. Sportif aktivitelerin gerçekleştirildiği ortamlarda uygun şartlar oluşturularak, çocukların başarıyı elde etmeleri sağlanabilir. Böylece, çocuğun özgüveni gelişir (Erkal ve ark 1998). Çocuğun motor becerilerinin gelişmesiyle ilgili deneyimleri, kişilik tasarımı yanında benliğinin gelişiminde de etkindir. Sıklıkla görülen kötü deneyimler, benlik gelişimini olumsuz yönde etkiler, çocuğun özgüvenini zedeler. Çocuğun kendisine az güvenmesi ve bunun sonucunda da bazı hareketleri uygulamaktan kaçınması ile hareket gelişmesi istenilen gelişime ket vuracaktır. Bu da özgüvenini azaltarak, endişelerini artıracaktır. Ruhsal gelişim faktörü ve sonucu olarak hareket gelişiminin söyleyebiliriz (İkizler, 2000; Çaycı, 2019).

Zihinsel Beklentiler

Sportif aktivitelerde çocuk sürekli olarak oyun kurallarını, rakibinin mevcut durumunu ve kendi beceri düzeyini kıyaslama ve sorgulama durumundadır. Bu karşılaştırma sonucu, öz becerilerini de dikkate alarak, kuralların izin verdiği kadar takımına ya da kendine üstünlük sağlamaya çalışır, stratejiler kurar. Çocuğun sportif etkinlikler aşamasında girdiği bu zihinsel çalışma ile; kavrama, açıklama, değerlendirme ve karar verme benzeri kavrayışsal becerilerinin artması sağlanır (Hazar, 2000; Çaycı, 2019).

Sportif aktiviteler ile birey, sağlık ilkelerini ve hayatta hareketin gerekliliğini kavramaktadır. Bu realite ile alakalı bilgi birikimiyle faaliyetler yeni bir anlam kazanacak ve kişilerin daha sağlıklı ve hedefi olan bir hayat yaşaması sağlanacaktır (Aracı, 2001; aycı, 2019).

Sporla alakalı beceriler, kendiliğinden kazanılmaz, renilir. Bundan dolayı bireyin renmesine sebep olan, zihinsel malzemeye ihtiyaç vardır. Becerilerin renilmesi ilk olarak beyin - kas koordinasyonu kurulmasını, bunun yanında zihinsel uyanıklık, hazırlık ve çaba göstermeyi gerektirir. Becerinin renilmesi sadece beceriye ait düşünmeyi değil, bununla birlikte kurallar, teknikler, metotlar ve terimlerin de renilmesini içermektedir (Aracı, 2001; aycı, 2019).

Sağlık Beklentisi

Günümüzde ocuklar kendilerinden yirmi yıl öncesi çocuklarına göre daha hareketsiz, fazla kilolu ve daha yağlı bir vücuda sahiptirler (Kalish, 1998; aycı, 2019). Fazla kilolu olmak, özellikle çocukluk ve ergenlik çağında dikkat edilmesi gereken bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Fazla kilolu olmayı oluşturan sebepler arasında; genetik, toplumsal etkenler, beslenme alışkanlığı ve durağan hayat gösterilebilir. Bu noktada fazla kilolu olmanın önüne geçilmesinde en önemli değişken sportif faaliyetlere ve beden eğitimi faaliyetlerine katılmaktır (Aracı, 2001; aycı, 2019). Faaliyete katılan çocuklar özellikle mücadele gerektiren sportif aktivite ve oyunlarda, devamlı olarak koşmalı, sıçramalı ve asılmak gibi vücut özellikleriyle mücadele etmelidirler. Çocuğun hareketliliği en başta solunum, dolaşım ve sindirim sistemini istenilen yönde geliştirmekte ve bununla birlikte iç salgı bezlerinden daha fazla salgılama yapılmasıyla gelişim sürecini hızlandırmaktadır. Öncelikle beslenmeyle elde ettiği kaloriyi, hareket aracılığıyla bitirdiği için iştahının açılmasına, bununla da sağlıklı beslenmesine yardım etmektedir (Hazar, 2000; aycı, 2019).

Son yıllardaki araştırmalarda, ocuk sporlarının yapısında ileri düzeyde yarışmacı ruhun yer oluşturmadığı görülmektedir. Özellikle sportif aktivitelere katılan çocukların sadece kazanmak için gdlendirilmemeleri, müsabakanın sonucunun ve etkisinin kendiliğinden olması, özellikle takım sporlarında kaybetmenin sportif aktiviteye katılan çocuklar için aşırı derecede endişe ve stres oluşturmasını engellediği söylenebilir. Bu gençlik sporlarında her şeyin iyi olduğu anlamına gelmemektedir.

Burada önemli bir sorun yetişkinlerin müdahalesi ve çocuklardaki bu içsel motive edici faktörlerin çocukların işi ve yetişkinlerin eğlencesi şekline dönüşmesidir (Bayar, 1997; Çaycı, 2019).

Serbest Zaman Değerlendirme Beklentileri

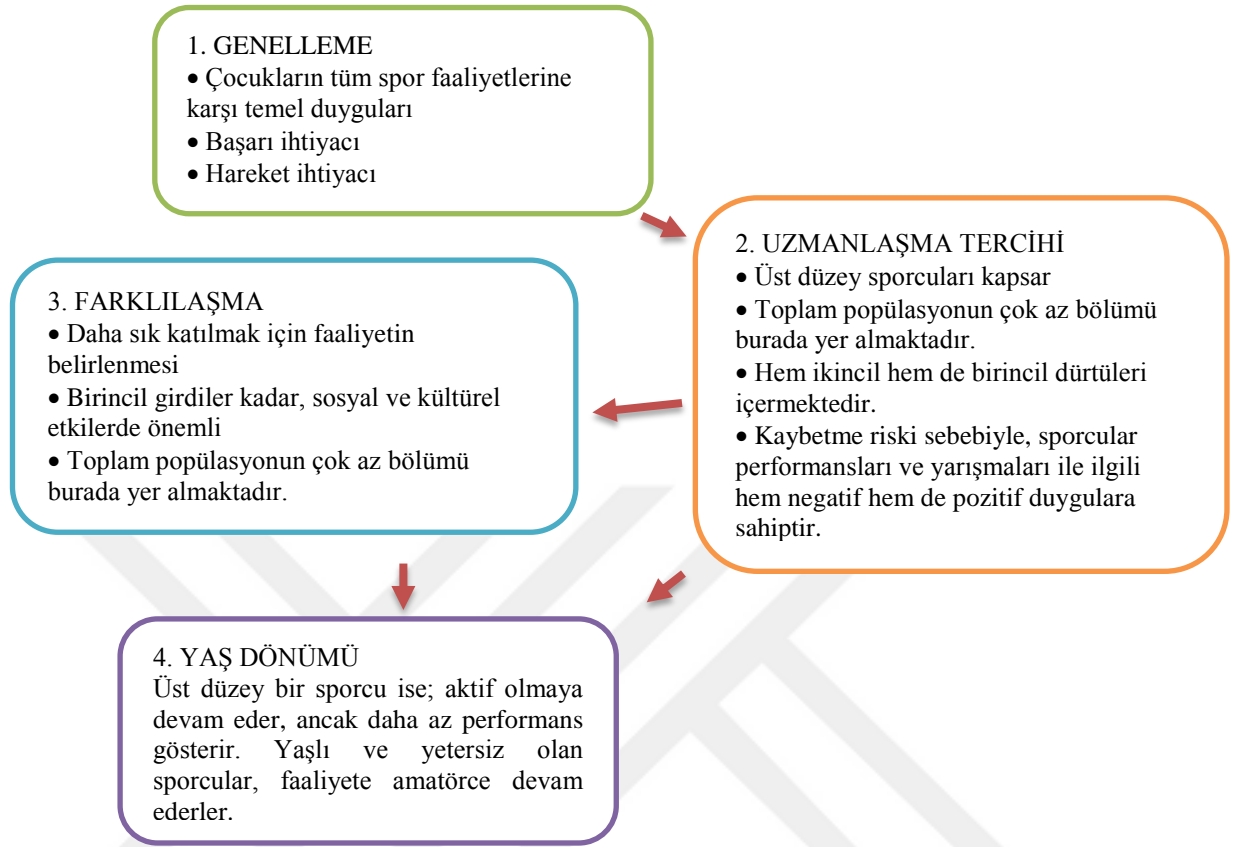
İyi vakit geçirme ve dinlendirme fonksiyonuyla birlikte eğitim fonksiyonunu da üstlenen etkin bir serbest zaman yönlendirilmesi, sosyalleşme ve benlik gelişimi açısından çocuklar için oldukça büyük önem taşımaktadır (Kılbaş, 2001; Çaycı, 2019). Son zamanlarda spora başlama yaşının üç yaşına kadar indiğini düşünecek olursak, rekreasyonel faaliyetlerin değişik yaşlardaki kişilerde aşağıdaki özellikleri karşıladığını söyleyebiliriz:

4–6 yaş grubu: En büyük beklentileri yeni arkadaşlıklar kurmaktır ve kavramaya heveslidirler. Sürdürülebilir dikkat zamanları kısadır ve toplumsal ilişkileri bu yaş grubunda oluşmaya başlar.

7–9 yaş grubu: Çocuklar bu dönemde inatçı, sabırsız ve acelecidirler. Hareketlerinde düşüncesizlikler görülür. Aşırı meraklı ve gürültücü olurlar.

10–12 yaş grubu: Bu dönemde artık birlikte yaşama alışkanlığı başlar. Yaşıtlarını benimser ve onları önemserler. Kendi tercihlerini kendileri yapmak ister. Karmaşık yapıda olan organizasyon ve etkinlikler ilgilerini artırır.

13–15 yaş grubu: Çocukların ergenlik çağına denk gelen bu yaş grubunda hızlı bir gelişme vardır. Diğer bireylere karşı hassas bir yapıda olurlar. Etrafındaki kişilerden anlayış beklerken kendi öfkelerini çok fazla kontrol edemezler (Çaycı, 2019).



Şekil 1. Sporcu GÜdü Teorisi (Vanek)

Vanek, kariyerinin ve yaşamının çeşitli süreçlerinde sporcuyla, genel anlamda etkileyen güdülerle alakalı bir şema oluşturmuştur. Vanek tarafından oluşturulan şemanın ilk kategorisi “Genelleme” dir. Bu kategoride sporcu, kendisini ifade etmede ya da motorsal olarak aktivite arama ya da reddetme eğilimi gösterebilir.

İkinci kategori “Uzmanlaşma Tercih” tir. Performans bu aşamada en üst düzeydedir. Kişi ikincil güdüler tarafından güdülenmektedir. Bu aşamada kişi gerileme göstererek istek ve usta olma gereksinimi gibi temel güdülere bağımlılık gösterebilir.

Üçüncü kategori “Farklılaşma” aşamasıdır. Sporcunun, başarı ve hareket ihtiyacı parçalara ayrılmaya başlamıştır. Sporcu yer alacağı spor ya da müsabaka seviyesi, katılacağı antrenman türü konularında artık daha seçicidir (Aktop, 2002; Karaç, 2019).

Dördüncü kategori “Yaş Dönümü” dür. Bu durumda, kişi üst düzey sporcu ise aktif olmaya devam eder. Fakat performansı daha düşük olmaktadır (Aktop, 2002; Karaç, 2019).

2.5. İl Spor Merkezleri

İl Spor Merkezleri, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde gençlere ve çocuklara sporu sevdirek onları spora yönlendirmek, spor kulüplerine sporcu kaynağı yaratmak ve toplumda spor kültürü oluşturmak amacıyla kurulmuştur. İl Spor Merkezlerine, 5-18 yaş grubundaki spor eğitim faaliyetlerinin içinde yer alan çocuklar, gençler ve engelli vatandaşlar kayıt yaptırabilirler.

İl Spor Merkezleri; organizasyon ve düzenleme kurulu tarafından belirlenen iklim şartları, ilin spor tesisleri, eğitici, antrenör ve çalıştırıcı, beden eğitimi öğretmeni ve öncelikli spor dalları ile spora başlama yaşı gibi durumlar için esas alınarak belirlenen branşlarda açılmaktadır.

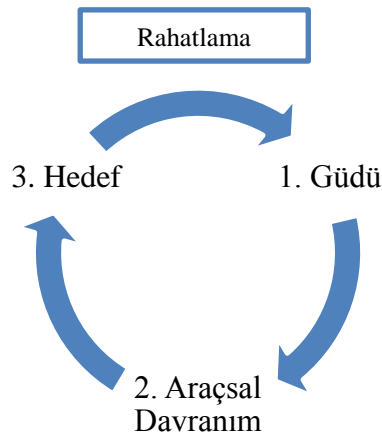
İl Spor Merkezleri spor branşının özelliğine göre; İl Spor Müdürlükleri bünyesinde bulunan spor tesisleri, eğitim ve öğretim kurumlarının spor tesisleri, kamu ve özel kuruluşların spor tesisleri, semt sahaları ve oyun alanları, spor faaliyetlerinin yapılmasına uygun açık alanlarda yapılmaktadır.

İl Spor Merkezleri yönergesi doğrultusunda; avcılık ve atıcılık, badminton, atletizm, beyzbol, basketbol, bedensel engelliler, softbol, bilardo, korumalı futbol ve ragbi, bisiklet, binicilik, bocce, dart, bowling, boks, buz hokeyi, briç, buz pateni, dağcılık, cimnastik, dans sporları, eskrim, hentbol, geleneksel spor dalları, dijital oyunlar, görme engelliler, futbol, gelişmekte olan sporlar, güreş, izcilik, hava sporları, voleybol, herkes için spor, halk oyunları, modern pentatlon, halter, hokey, judo, işitme engelliler, golf, kano, kayak, kızak, kürek, tenis, masa tenisi, satranç, kickboks, muay thai, oryantiring, otomobil sporları, fitness ve bilek güreşi, özel sporcular, su altı sporları, su topu, okçuluk, taekwondo, triatlon, vücut geliştirme, wushu, karate, motosiklet, yelken, yüzme spor branşlarında eğitim verilmektedir (sporegitim.sgm.gov.tr, 2020).

2.6. Güdülenme

Güdü ve güdülenme konusunda yaplm çok çalışma ve tanım olmasına rağmen bu kavramın dilimizde tam olarak karşılığını bulmak zordur. Fransızca ve İngilizce “motive”, Latince “movere” kelimesinden türetilen güdülenme (motivasyon) kelimesinin Türkçe karşılığı “güdü”, “saik” veya “harekete geçirici” kelimeleridir. “Motive” kavramından türetilen güdülenme ise; bir veya birden fazla insanı, belli bir yöne ya da amaca doğru harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamı olarak tanımlanabilir. Güdülenme kelimesi, motivasyon kelimesi ile eşanlamlı kullanılmaktadır (Eren, 2008). Bir başka ifadeyle; güdülenme, insanı davranışa yönelten, bu davranışların Őiddet ve enerji seviyesini belirleyen, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını getiren, çeşitli i ve dış sebepleri ve bunların ileyi mekanizmalarını oluşturur (Arık, 1996).

Güdü ve güdülenme, psikolojinin kefetmi olduğu önemli kavramlardandır (Cüceloğlu, 2008). Güdülenme, bütün davranışların öğrenilmesinde ve uygulanmasında birinci derecede rol oynamaktadır. Gdlenmeden söz edebilmek için, öğrenilen davranışın uygulanması ve bu davranışın sürekli hale getirilmesi gerekmektedir. Güdülenmenin üç ayrı yönü bulunmaktadır: bireyi belli bir hedefe yönelten güdüleyici durum (Açıl, 2006) hedefe ulaşmak için yapılan davranış (Adams, White, 2003) ve hedefe ulaşmak (Ainsworth, 1993). Güdülenmenin bu üç yönü, bir döngü içerisindedir. Güdüleyici durum davranışa, davranış hedefe yöneltir ve hedefe ulaşıldığında ihtiyaç geçici olarak giderilmiş olur (Morgan, 2000).



Şekil 2. Güdüsel olarak döngü (Karaç, 2019; Morgan, 1993)

Güdülenme, bir döngü içinde gerçekleşmektedir. Döngünün birinci evresinde kullanılan güdü kavramı, davranışı harekete geçirici olarak düşünülen bir ögedir. Bu terime karşılık kullanılan pek çok sözcük bulunmaktadır. Örneğin, istek, dürtü, hırs, gereksinim, hedef, dilek, açlık, susuzluk, amaç vb. psikologlar tarafından en çok kullanılan dürtü ve gereksinim kelimeleridir. Dürtü; sıklıkla açlık, susuzluk, cinsellik gibi konularla ilgili olarak kullanılırken, gereksinim; sevgi, statü, başarı, sosyal onay gibi daha karmaşık güdüler için kullanılmaktadır. Güdüsel döngünün ikinci evresinde, dürtü ya da gereksinimden dolayı bir tür davranış ortaya çıkar. Mesela; susamış bir kişi su aramak üzere harekete geçer. Üçüncü evre, hedefe ulaşmadır. Susayan kişinin suyu (hedefi) bulduğunda içmesi ve susuzluğunu gidermesi ile güdüsel döngü o anlık sona ermektedir (Morgan, 2000).

Güdülenme kavramı; bireylerin bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzu ve istekleri ile davranışları olarak da tanımlanabilir (Koçel, 2003). Bu kavram, sporda davranışların açıklanması için önemli bir roldedir (Hardy ve ark., 1997). Sosyal ortamların gelişimsel sonucu ve rekabet, öğrenme, performans, devamlılık, antrenör davranışları gibi davranışsal değişimler üzerinde oluşturduğu gelişimsel etkilerinden dolayı çoğu spor branşı için sorunların odağında yer almaktadır (Duda, 1989; Vallerand ve ark., 1987). Sporcuların güdülenmesini en iyi anlayabilmek için bazı kavramsal kuramlar oluşturulmuştur (Roberts, 1972). Bu kuramlar; içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe davranışları olarak açıklanabilir (Deci, 1975; Deci ve Ryan, 1985, 1991; Yıldırım, 2017).

İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme, bireyin kendisini motive edebilme durumudur. Yapılan bir faaliyet sırasında hissedilen zevk ve tatmin için o faaliyetin yapılmasına denir (Deci, 1975). İçsel güdülenen bireyler, becerikli olmak için içsel açlığı taşırlar. Başarıya ulaşabilmek için kendilerini yönetebilme özelliğine sahiptirler (Nicholas ve Robert, 1992). Bir kişi içsel güdülenmesi oluştuğunda tüm dış engellemelere ve materyal eksikliğine karşın göstermiş oldukları davranışı, gönüllü olarak sergilemeye devam etmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Çünkü yapmış oldukları spor faaliyeti hakkında daha fazla şey öğrendikçe, onu daha ilginç bularak tatmin olmaktadır. Böylece kendi

kendilerine güdülenmeyi kabul ederek katılımlarını devam ettirebilirler (Deci, 1975; White; 1959; Yıldırım, 2017).

Bu özelliğe sahip kişiler kendilerini yönetebilme, kendi kararlarını alabilme özelliğine sahiptirler. Bu güdülenme türü kişinin temel ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. İçsel güdülenmede davranışın amacı ve bireyin psikolojik süreci önemli olmaktadır (Şen, 2018).

Üst düzeydeki içsel güdülenme başarı ile doğru orantılıdır. Yani başarının ilk oluşum aşaması içsel güdülenme ile ilgilidir (Lin vd, 2003; Şen, 2018).

İçsel olarak güdülenmiş kişiler, oyuna ve onurlarına oldukça düşkün kişilik yapısına sahiptirler. Bu duyulan içsel düşünüş, onları mükemmeli ortaya koymaya teşvik eder. Çevrelerinde çok sayıda insanın olması onlar için çok önemli değildir. Tek başına başardıkları ve yaptıkları onları mutlu ve motive eder (Konter, 1995; Şen, 2018).

İçsel güdülenmenin iki süreci bulunmaktadır:

- Zihinsel: Bireyin, hedefine ulaşması için ne yapacağını psikolojik süreçlerden geçirerek bulmasıdır.
- Fiziksel: Bireyin, hedefine varmak için hedefe doğru yürümesi, yani hareket ve hareketlilik oluşturmalarıdır (Koruç, 2002; Şen, 2018).

İçten güdülenen kişiler, düşünceyi eyleme daha erken çevirir. İçten güdülenenlerin ulaşmak istedikleri hedefleri vardır. Bu hedeflere ulaşmak için belirledikleri yoldan devam ederler. Kişi, bu hedeflere ulaşabilmek için aşağıdaki adımları tamamlamalıdır:

- Gizli yeteneklerini tanımak ve bilmek,
- Kendine tam olarak inanmak,
- Başarılı bir birey olmaya çalışmak,
- Gelişime açık olmak,
- Dış görünüşüne dikkat ederek, karşı tarafı etkileme becerisine sahip olmak,
- Başarısızlıkla baş edebilmek,
- Hayatı coşku ve zevkle yaşamak,
- Sağlık için yararlı alışkanlıklara sahip olmak, enerjiyi arttırmak ve zararlı olan alışkanlıklardan vazgeçmek,
- Bilinmeyeni araştırmayı sevmek,

- Etkili iletişim yollarını benimsemek ve kullanmak,
- Gerginlikle baş edebilmek,
- Endişe, şüphe ve korku gibi olumsuz düşünceleri düşünmemek,
- Zamanı iyi ve verimli kullanabilmek (George, 1997; Şen, 2018).

Dışsal GÜDÜLENME

Dışsal güdülenme, diğer insanlar vasıtası ile oluşan, olumlu ya da olumsuz etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma olasılığını azaltıp arttırabilen, maddi ve manevi değerler taşıyabilen pekiştirmelerdir. İçe yönelik güdülenmenin aksine dışsal güdülenme kendi iyiliği için değil, bir amaç için sona ulaşmak adına göstermiş olduğu davranışların çeşitliliğini oluşturmaktadır. Kendi kendine olmayan ve ödül, alkış, takdir edilme, övülme gibi sadece dış etkenler aracılığı ile gerçekleşen davranışlardır (Yıldırım, 2017).

Dışsal güdülenme, çevremizdeki insanlar tarafından bizi etkileyen olumlu ve olumsuz özellikleri olan, davranışın tekrarlanmasını kontrol edebilen, maddi ve manevi boyutta karşımıza çıkan olgulardır. Bu dışsal güdülenmenin maddi boyutunda en önemli unsur para ödülü, manevi boyutunda ise yergi, takdir edilme ve övgü karşımıza çıkmaktadır.

Dışsal güdülenme denilince ilk akla gelen yönetici, antrenör, seyircidir. Bu dış uyarıcılar sporcu üzerinde büyük güdülenme oluşturduğu için sporda dışsal güdülenme, çok önemli bir konumdadır. Faaliyetlerden gelen cezalar ve ödüller sporcu üzerinde güdülenmeyi kontrol etme (arttırıp azaltma) etkisine sahiptir. Başka bir deyişle; dıştan gelen uyarıcılar içsel güdülenmeye olumlu etkiler yaparak, sporcunun aktiflik ve motive olmuşluk seviyesini artırır (Konter, 1995; Şen, 2018).

Yapılan çalışmalara göre; ödüller iki farklı fonksiyon sağlarlar:

- Kontrol Etmeyi Sağlayan Ödüller: Ödülün kontrol süreci eğer süzgeçten geçirircesine devam ediyorsa, kişi bu durumda hoşnut olmayarak, güdülenme seviyesi düşmektedir. Sporcular faaliyetlere katılarak, ödül kazanmaya çabaladıklarında yüksek derecede kontrol düzeyiyle karşılaşırsa, kendini rahat hissetmiyor ve performansını sergileyemiyor. Ancak kontrol

seviyesi düşükse daha rahat davranıyor ve performansını gösterme gücü sergileyebiliyor (Baker, 1971; Tutko, 1986; Şen, 2018).

- **Bilgi Verici Ödüller:** Bu tarz ödüller, kişilerin performansındaki yeterlilik düzeyi ile ilgili bilgi verme amacıyla olmalıdır. Bu türdeki ödüller, içsel güdülenmeyi tetikleme özelliğindedir. Ödülün bilgi verici süreçleri pozitif yönde ve belirginse, içsel güdülenmeyi artırıcı etki görülür. Ancak aynı şartlar altında, dıştan gelen veriler negatif ise bu durum içsel güdülenmeye zarar verici özelliğe sahiptir (Tutko, 1986; Şen, 2018).

Burada önemli olan antrenör, öğretmen ve ebeveynlerin sık sık başvurmuş olduğu pozitif sözlü dönütler önemli bir ödül olarak karşımıza çıkmaktadır. Pozitif dönütün içsel güdülenmeyi nasıl etkileyeceği Vallerond, Vallerand ve Raid tarafından araştırılmış ve sonuç olarak pozitif dönütün hem içsel güdülenmeyi, hem de yeterliliğin algılanmasını arttırdığı, bununla birlikte, negatif dönütün ise; içsel güdülenmeyi ve yeterliliğin algılanmasını azalttığını tespit etmişlerdir. Bu yüzden antrenör ve öğretmenlerin mümkün olduğu kadar uygun zamanlarda pozitif yönde dönütü seçmeleri ve yine mümkün olduğu kadar negatif yöndeki dönütten uzak durmalarında fayda bulunmaktadır (Şen, 2018).

Güdülenememe

Güdülenmenin bu şekli, öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile benzerlik gösterir (Abramson Seligman, ve Teasdale, 1978). Yani güdülenme sağlanamayan kişiler yaptıkları eylemler ve bu eylemlerin sonuçları arasındaki durumları algılayamazlar. Kendilerini beceriksiz olarak hissederek, kontrol eksikliği yaşarlar. İçsel ya da dışsal olarak güdülenemediklerinden böyle bir durumda aktiviteye devam etmeleri için bir neden bulamazlar. Sonunda yapmış oldukları spor faaliyetine devam etmemeye karar verirler (Deci ve Ryan, 1985; Yıldırım, 2017).

2.7. Spora Katılım Güdüsü

Spor, farklı görünüm ve işlev ile her yaştan kişilerin yaşamlarında yer almaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler çok yönlü gelişirken, sportif faaliyetler bu gelişmelerine önemli katkılar sağlamaktadır (Livonen & Sääkslahti, 2014; Koivola, 1999). Artık spor, günümüzde serbest zaman aktivitesi olmaktan bir meslek olmaya

kadar geniş bir çerçevede yer almaktadır. Bununla beraber, kişilerin pasif spor seyirciliğinden aktif bir spor katılımına kadar farklı amaçlar ile yer aldığı bir uğraşı olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor, kişilerin günlük yaşamlarında ne şekilde ve nasıl yer alırsa alsın, etkili ve çok güçlü sosyal bir araçtır. Buna karşın, sporun olumlu etkilerinin kişilerin günlük yaşamlarına daha çok yansımaları, aktif bir spor katılımı olmaya yönelik olarak güdülenmeyi artırma ile mümkündür (Aycan, 2014).

Genel anlamda, insan davranışlarının temelinde yer alan güdüler, her alanda olduğu gibi beden eğitimi ve spor alanında da büyük rol oynamaktadır. Beden eğitimi ve spor günümüzde, yetişmekte olan bireylerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini amaçlayan ve sağlayan, genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilen, bilinçli ve planlı aktivitelerdir (Yıldıran, 1996). Spor ve psikolojinin çalışma alanı içerisinde sıklıkla ele alınan konular arasında yer alan güdülenme kavramının açıklanmasına yönelik pek çok kuram geliştirilmiş ve araştırmalar yapılmıştır. Öğrencilerin spora katılım güdülerinin belirlenmesi ve bu güdüsel yönelimde etkili olan değişkenlerin saptanması önemli bir problemdir (Hazar ve ark., 2018).

Solmon'a (2003) göre güdülenme, kişilerin başarı ya da başarısızlıklarında almış oldukları kararların temelini oluşturur. Spora katılım güdüsü, gençlik sporunda araştırılması gereken bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Spora katılım güdüsü üzerinde etkili olan kas yapısı, vücut yapısı gibi genetik yapı, fiziksel yapı ve psikolojik yapı gibi birçok faktör mevcuttur (Çetin, 2013). Bunun yanında, spora katılım güdüsü ile ilgili araştırmalarda beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme ve başarıma etkenlerinin spora katılımı etkileyen önemli sebepler arasında olduğu belirlenmiştir (Gill, Gross & Huddleston, 1983; Kolt ve ark., 1999; White & Duda, 1994; Aycan, 2014).

Gould (1985); spora katılım güdüsü ile yapılan çalışmaların, antrenörlere ve yöneticilere program hazırlamada faydalı olacağını, antrenörlerin aktivitelere katılan kişilerin ihtiyaçlarını daha kolay karşılayacağını, ihtiyaçları belirlenen ve bu doğrultuda aktiviteye yönlendirilen kişilerin psikolojik ve motorsal gelişimine olumlu etkide bulunacağını belirtmiştir. Gill ve Williams' da (1996), spora katılım güdüsü sadece genç sporcularla sınırlı olmayarak, yetişkinlerin fiziksel bir aktiviteye katılma nedenlerinin de

belirlenmesinin önemli olduğu üzerinde durmuştur. Böylece yetişkinlerin spora katılma güdöleri belirlenerek, oluşturulacak spor programlarının, ihtiyaçlara cevap verecek nitelikte verimli olmasına ve amaçlarına ulaşmasına katkıda bulunacağını düşünmektedir (Yıldırım, 2017).

Güdülenme seviyelerini etkileyen diğer önemli nokta ise cinsiyet faktörüdür (Weinberg ve Gould, 2011; Weinberg ve Gould, 2014). Bu durumu destekler nitelikte birçok araştırma mevcuttur (Chantel, Guay, Deberah/Martinouve ve Weiss, 1996; Ryan, Frederick, Lepas, Rubio ve Sheldon, 1997). Kadın katılımcıların fiziksel faaliyetlerde daha istekli oldukları belirtildiği gibi (Flood ve Hellsdted, 1991), erkekler ise; daha mücadeleci ve rekabetçi olarak bildirilmektedir (Koivola, 1999). Alanyazın araştırmalarında cinsiyete göre fiziksel faaliyetler tanımlanmaya çalışılmıştır. Yapılan çalışmalarda, takım sporu etkinlikleri arasında yer alan basketbol ve futbol eril branşlar olarak kabul edilirken, ritmik cimnastik ve dans gibi branşlar kadınların yaptıkları spor branşları olarak belirlenmiştir (Clifton ve Gill, 1994). Chairney ve ark., (2012) göre özellikle fiziksel anlamda cinsiyet olgusu, fiziksel aktivite, beden eğitimi ve spor yapma güdüsünü etkileyebilecek önemli bir faktör olarak görölmektedir. Bu çalışmaların aksine Gernigon ve Bars (2000) yaptıkları bir araştırmada, sporcuların cinsiyetlerinin güdülenme üzerine etkisinin olmadığı belirlenmiştir (Aycan, 2014).

Spora katılım güdüsüyle ilgili çalışmalarda, gençlerin dünya genelinde gerektiği kadar fiziksel hareketliliğe sahip olmadıkları belirtilmiştir (Kondric, Sindik, Furjan-Mandic ve Schiefler, 2013). Bu durumun ölkemiz içinde aynı olduğunu söylemek gerekmektedir. Özellikle, yaşadığımız dijital çağda, yaygınlaşarak artan teknolojik gelişmeler, gençlerimizin sportif faaliyetlere katılımlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bundan dolayı, öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin daha aktif hale gelmeleri için okul sporları kapsamında yapılan sportif aktiviteler oldukça önemlidir. Öğrencilerin bu aktivitelere katılmalarını sağlayan güdüleyici faktörlerin belirlenmesi onların daha aktif kişiler olmasını sağlayacaktır (Aycan, 2014).

Araştırmalarda ayrıca, içsel güdülenme ile spora başlayanlar, takım ruhunu yaşamak, yeni yetenekler geliştirmek ve özgüvenlerini arttırıp sporculuğunu göstermek isterken, dışsal güdülenmede, spora katılanlarda daha fazla sosyal tutum belirlenmiştir.

Bu sebeplerle spora katılanlarda amaç; sosyal statüyü arttırmak, geliştirmek ve profesyonel kariyer sağlamaktır (Ryska, 2003; şirin, 2007).

Leblanc ve Dickson'ın (2005) alışmalarına göre; bireylerin spora yönlenme nedenlerini anlamak kolay olmamaktadır. Bunun nedeni, kişilerin spor yapmak için birçok farklı güdülenmeye sahip olmaları ve bu gdlenmelerin günden güne değişiklik göstermesi söylenebilir. Özellikle gençlerin ve çocukların spor yapmalarına devam etmeleri açısından ailelerin ve antrenörlerin bu güdülenme kaynaklarını bilmesi gerekir. Spora katılım güdüsüyle ilgili yapılan ilk çalışmalara baktığımızda; eğlence, beceri gelişimi ve öğrenimi, arkadaş edinme, fiziksel zindelik ve başarmanın spora katılımını etkileyen önemli sebepler olduğunu ortaya koymaktadır. Belirtilen katılım güdüsü araştırma grupları, sosyo-ekonomik profillerine, yaş düzeylerine ya da spor branşlarına göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bunun yanında özellikle, gençlerin spora yneltmelerinde önemli güdülenme kaynaklarının başında eğlenme, hoş vakit geçirme ve yeteneklerini geliştirme gibi olguların olduğu görülmektedir (Hasırcı, 2000; Konter 1995; İlhan, 2013).

Güdülenme zerindeki çalışmalar, erken mekanik yaklaşım tarzından günümüzde yer alan bilmeye ve anlamaya yönelik yaklaşımlara doğru gelişmektedir (Biddle, 2001). Günümüz spor araştırmacıları, gençlerin spora katılımlarını iyi anlayabilmek ve önemli görülen gdleri bulmak için bir altyapı oluşturmaya çalışmışlardır. nceki alışmalar, ocuk ve gençlerin spor ve fiziksel faaliyetlere katılımlarında bazı nedenler olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar spora katılımdan alınan zevk güdüsü (eğlence), fiziksel ve sağlıklı olarak uygun olma güdüsü (fiziksel zindelik), eski yetenekleri artırma güdüsü veya yeni yetenekleri geliştirme (yetenek gelişimi), yapılan işlerde kazanılan başarım güdüsü (başarı), ödül kazanma ve tanınma güdüsü (statü), bir takıma ait olma ve takım atmosferinden zevk alma güdüsü (takımla beraber olma), arkadaşlarla vakit geçirme güdüsü (arkadaşlık), enerjiyi harcamak adına bir Şeyler yapma güdüsü (enerji harcaması) ve durumsal güdüler (aileler, antrenörler ve yararlı çeşitli kuruluşlardan etkilenme) olarak belirlenebilir (şirin, 2008). Çalışmalardan elde edilen verilere göre; gençlerin spora katılım için önemli gdleri eğlence, fitness, meydan okuma, kazanmak, heyecan ve becerilerinin gelişmesi olduğu belirlenmiştir. Aktiviteden alınan zevk ve beceri gelişimi ise en önemli güdüler olarak ortaya çıkmaktadır (Gill, Gross, Huddleston, 1983). Tüm yaşlarda katılım nedenleri Weiss ve

Chaumeton (1992) tarafından belirlenmiş ve şu maddeler ortaya çıkmıştır: Rekabet (beceri gelişimi ve başarı hedefleri), yarışma (kazanma ve başarılı olma) ve bağlılık (arkadaşlar), fitness, takım görüntüsü ve eğlence (Yılmaz, 2002; Bozkurt, 2014).

Saap ve Haubenstricker (1978), çalışmalarında; okul dışındaki sporlara katılan yaş dağılımları 11 ve 18 yaş arasında olan 1000 erkek ve kızın yer aldığı spora katılımına yönelik nedenleri analiz etmişlerdir. Sonuçlar incelendiğinde; ana güdülerin eğlence, arkadaşlarıyla birlikte olma, yeni arkadaşlar edinme, becerilerini geliştirmek ve fiziksel olarak uygunluk olduğu belirlenmiştir (Yılmaz, 2002; Bozkurt, 2014).

Harter (1978), Yeterlilik Motivasyonu Teorisi (Competence Motivation Theory) ile katılımı etkileyen nedenleri bulmak amacıyla yaptığı (Weiss ve Chaumeton, 1992) çalışmada; yeterlilik motivasyonu teorisine göre; çocuklar yarışmada kendilerini kanıtlamak ve ilgi çekmek için denemelerde bulunmak (öğrenme ve spor becerilerini gösterme) gibi güdülerle katılım gösterirler. Başarılı olurlarsa, egemen olan bu tecrübeler çocuklarda yarışmayı algılamalarını, içsel kontrollerini sağlamayı ve olumlu etkileyerek onları spora katılımlarında sürekliliği meydana getirir (Yılmaz, 2002; Bozkurt, 2014).

Wankel ve Kreisel (1985), yaptıkları araştırmada; yaş farklılıklarını göz önünde tutarak, buz hokeyi, futbol ve beyzbol oynayan çocukları bu sporu yapmaya yönelten güdüler üzerinde çalışmışlardır. Bireyler dört ayrı yaş grubundadır (7-8, 9-10, 11-12 ve 13-14). Sonuçlar; katılımcılarda, başkalarını memnun etmek ve oyun içerisinde becerilerini sergilemek güdülerinin oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Bununla beraber oyundan heyecan alma yaş gruplarının hepsinde önemli bir oran olarak yer almaktadır (Yılmaz, 2002; Bozkurt, 2014).

Brodkin ve Weiss (1990), yarışma yüzücülerindeki yaşam süresi farklılıklarına bakarak onları katılıma iten güdülerini incelemişlerdir. 6 ve 9 yaş arası çocuklar, 10 ve 14 yaş arası çocuklar, 15 ve 22 yaş arası lise ve kolejde okuyan katılımcılar, 23 ve 39 yaş arası genç yetişkinler, 40 ve 59 yaş arası orta yaşlılar ve 60 ve 74 yaş arası yaşlılar olarak gruplar belirlenmiştir. Sonuçların bize gösterdiği genç ve yaşı daha ileri olan çocukların takım görüntüsü, ailelerini ve başkalarını memnun etmek, heyecan ve hareket, karşılaşmadan alınan zevk ve antrenörünü sevmek gibi güdülerini, diğer yaş gruplarına göre oldukça önemli gördükleri belirlenmiştir. Sosyal durum güdülerini

(diğerleri arasında popüler olma, kendini önemli hissetme gibi) lisede ve kolejde okuyan yaş grubu için oldukça yüksek bulunmuştur. Bunun yanında, gençlerde, genç ve orta yaşlı yetişkinlerde, genç ve yaşça büyük olan çocuklarda ve yaşlı yetişkinlerde, sağlık ve fiziksel açıdan uygun olma güduları oldukça düşük tespit edilmiştir. Son olarak, eğlence güdüsü (eğlenceli olması ve havuzda yüzmekten zevk alma) yaşlı yetişkinler ve genç çocuklar için en önemli güdü olarak belirlenmiştir (Yılmaz, 2002; Bozkurt, 2014).

Gauron (1984) ise; yaptığı çalışmasında çocukların bir tek güdüden değil, pek çok güdüden etkilenerek spora katılım gösterdiğini tespit etmiştir (Yılmaz, 2002; Bozkurt, 2014).

Altıntaş ve arkadaşları; futbol oyuncularının spora katılım güdülerini ve başarı algı düzeylerini belirlemek ve başarı algısının genç futbol oyuncularının spora katılım güdülerinin belirleyicisi olup olmadığını incelemiştir. Yapılan analizler, genç futbol oyuncularının ego yönelim ortalama puanlarının görev yönelim ortalama puanlarından daha yüksek olduğunu, spora katılım güduları ele alındığında; en önemli olarak belirtilen katılım güdüsü alt boyutunun beceri geliştirme ve takım üyeliği olduğunu göstermiştir (Altıntaş vd, 2009).

Karaç çalışmasında; Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı Sporcu Eğitim Merkezlerindeki atletizm branşındaki öğrenci-sporcuların, spora katılım güdüsü ile başarı algısını belirlemek ve SEM'deki yatılı-gündüzlü statüsüne göre spora katılım güdülerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda; kadın sporcuların görevde ustalığı gösterdiklerinde, yeni bir beceri öğrendiklerinde ve fazla çaba gösterdiklerinde, erkek sporculara göre performanslarından daha çok memnun oldukları görülmüştür. Bununla beraber, yatılı statüdeki sporcuların gündüzlü statüdeki sporculara göre beceri öğrenimine, beceri gelişimine, sıkı çalışmaya ve benlik gelişimine çok daha fazla önem verdikleri belirlenmiştir (Karaç, 2017).

2.8. Spora Katılım Güdüsü ile İlgili Literatürde Yapılan Çalışmalar

Karaç (2017) çalışmasında; Spor Genel Müdürlüğüne bağlı olan Sporcu Eğitim Merkezleri'nde atletizm branşında yer alan öğrenci-sporcuların spora katılım güdüsüyle başarı algısını incelemek ve cinsiyet ile SEM'deki yatılı-gündüzlü statüsüne göre spora katılım güdülerinin ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın evrenini, 2015-2016

eğitim-öğretim yılında kayıtlı olan 15 Sporcu Eğitim Merkezindeki atletizm branşındaki 245 kadın ve erkek öğrenci-sporcu olarak değerlendirmiştir. Çalışmanın örneklemini; atletizm branşında yer alan 15 Sporcu Eğitim Merkezi'nde eğitim gören ve müsabakalara katılmış 214 sporcu öğrenci oluşturmuştur (Karaç, 2017).

Yıldırım (2017) araştırmasını; üniversitelerde spor yapan öğrencilerin spora katılım güdülerini belirlemek amacıyla yapmıştır. Araştırmanın evreni; 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde öğrenim gören sporcu öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmanın örnekleminde; okullarını müsabakalarda temsil eden 160 sporcu öğrenci yer almıştır. Araştırma sonucunda; spor yapan üniversite öğrencilerinin spora katılım güdüsü en yüksek hareket/aktif olma olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre hareket/aktif olma alt boyutunda kadın sporcuların lehine bir fark olduğu bulunmuştur. Sporcu öğrencilerin spor branşına göre yarışma alt boyutunda farklılaşma tespit edilmiştir (Yıldırım, 2017).

Aycan ve Yıldız (2016) çalışmalarında; 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım güdülerinin cinsiyet açısından incelenmesini yapmışlardır. Araştırmada, 11-14 yaş grubunda, okul takımlarında spor yapan 70 kız ve 79 erkek öğrenci olmak üzere toplam 149 öğrenci yer almıştır. 11-14 yaş grubunda spor yapan kız ve erkek öğrencilerin spora katılım güdeleri karşılaştırıldığında “başarı” ve “yarışma” güdülerini arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kız öğrenciler her iki alt boyutta da erkek öğrencilere göre daha yüksek spora katılım güdüsüne sahip olduğu belirlenmiştir. Okul takımlarında spor yapan kız öğrencilerin spora katılmasında kazanma, mücadele etme ve spor yoluyla statü elde etmenin oldukça önemli olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Aycan ve Yıldız, 2016).

Altıntaş (2015) çalışmasında; araştırmacıların son yıllarda üzerinde durdukları konulardan biri olan zihinsel dayanıklılık, sporcular ve antrenörler için özellikle müsabaka dönemlerinde büyük önem taşımaktadır. Sporcuların performanslarına etki eden faktörlerden bazıları da güdülenme, optimal performans duygu durumu ve hedef yönelimi kavramlarıdır. Bu kapsamda çalışmada “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”nin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenilirliğinin test edilmesi ve farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal

performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır (Altıntaş, 2015).

Kolsallayan (2017) çalışmasında; Yang ve Stoeber (2012) tarafından geliştirilen Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türk egzersiz katılımcıları için geçerlik ve güvenilirliklerini belirlemeyi, egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği düzeylerinin egzersiz katılım güduları üzerine etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmasının örneklemini; 170 kadın ve 150 erkek toplam 320 egzersiz katılımcısı oluşturmuştur (Kolsallayan, 2017).

Yalçın ve arkadaşları (2017) çalışmalarında; sosyal ve kültürel alanda çağdaş bir toplum yaratmak için kadınların spor yapmasının öneminden yola çıkarak, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım güdülerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 136 kadın sporcudur. Yaş arttıkça, başarı ve takım ruhu düzeyinin de orantılı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Spor kategorisi değişkenine bakıldığında, yarışma alt boyutu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p=0,00$). Bireysel sporcuların takım sporculara göre yarışma alt boyutu düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yalçın vd, 2017).

Şirin (2008) araştırmasında; 12-15 yaş grubundaki kız çocuklarını ve gençleri fiziksel olarak aktif hale getiren güduları belirleyerek yaş farklılığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmaya, Ankara ilinde 15-31 Mayıs 2006 tarihleri arasında Ankara ili Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Beden Eğitimi, Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından 12-15 yaş grubunda ilk defa düzenlenen 'Kızlar Yeşil Sahada' projesine katılan 285 İlköğretim II. kademesinde yer alan kız futbol sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Sonuç olarak, futbolcu kızların spora katılım güduları dışsal güdülerden çok "Becerilerimi geliştirmek", "Yeni beceriler öğrenmek", "Takımda olmak", "Kazanmayı sevmek", "Hareketi sevmek" ve "İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak" gibi içsel güdülerden olduğu belirlenmiştir (Şirin, 2008).

Hazar ve arkadaşlarının (2018) araştırmasında; lise öğrencilerinin "spora katılım güdülerinin" farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma için tarama deseni kullanılmış, örneklem seçiminde ise maksimum çeşitlilik örnekleme

yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim öğretim döneminde Niğde İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı merkez liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcıların 179'u kadın, 118'i erkektir. Çalışmada ele alınan bağımsız bütün değişkenlerde katılımcıların spora katılım güdülerinin olumlu yönde olduğu belirlenmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılığın aktif olarak spor yapanlar ile spor lisesinde öğrenim görenler lehine olması spor yapma ile spora güdülenme arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya çıkarmıştır (Hazar vd, 2018).

İlhan ve Gencer (2013) çalışmalarında; liseler arası badminton müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin spora katılım güdülerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Bu doğrultuda; 2008-2009 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde liseler arası düzenlenen ve erkeklerde 9, kızlarda 8 lisenin katıldığı şampiyonada, 78 (42 erkek, 36 kız) sporcu katılımcı olarak katılmıştır. Tüm genel faktör ortalamaları cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$) (İlhan ve Gencer (2013).

Şen (2018)'in araştırmasında veriler; 2017- 2018 eğitim ve öğretim yılında Batman ili ve çevresinde araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ortaokul ve lise öğrenciler, bireyin spora katılım nedenlerini içeren 30 maddeden ve 8 alt boyuttan; beceri geliştirme, takım üyeliği/ruhu, eğlence, arkadaşlık, başarı/statü, enerji harcama/fiziksel uygunluk, yarışma, hareket/aktif olma alt boyutlarından oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, yaş, cinsiyet, okul düzeyi, spor branşı, okul başarısını etkileme durumu ve okul takımında oynama değişkenine göre spora katılım güdüsü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir (Şen, 2018).

Aygün (2015) çalışmasında; Türkiye'de buz hokeyi sporuyla ilgilenen sporcuların bu sporu seçerken yönelmelerinde etkili olan faktörlerin neler olduğu ve branşa katılımlarında etkili olan nedenler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırma Türkiye'de 5 farklı ilde; Ankara, Erzurum, İzmir, Kocaeli ve İstanbul illerinde aktif olarak buz hokeyi sporuyla ilgilenen toplam 540 sporcu oluşturmaktadır. Türkiye'de buz hokeyi sporcularının “Beceri Gelişimi, Takım Çalışması, Branşta Yükselmek, Takımla Olmak” amacıyla branşa yöneldikleri, spora katılmalarındaki en önemli alt boyutların “Beceri Gelişimi, Takım Üyeliği/Ruhu, Hareket Etme/Aktif Olma” olduğu bulunmuştur (Aygün, 2015).

Şirin ve Hamamioğlu (2007) araştırmalarında; 14-17 yaş grubundaki taekwondo, karate ve judo spor branşlarında yer alan gençlerin fiziksel olarak aktif hale getiren güdülerini belirleyerek cinsiyet, yaş, branş ve spora başlama süresi farklılığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Çalışmaya, 15-31 Kasım 2006 tarihleri arasında Ankara ili okullar arası gençler taekwondo, karate ve judo müsabakalarına katılan 121 orta öğretimde yer alan sporcu gönüllü olarak katılmıştır (Şirin ve Hamamioğlu, 2007).

Çaycı (2019) çalışmasında; hentbol kulüp yöneticileri, her yaş ve kategoride takım çalıştıracak olan hentbol antrenörlerine önemli bir kaynak oluşturmayı hedeflemiştir. Araştırmaya; 172 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Yapılan araştırmada hentbolcuların beceri gelişimi, yarışma ve başarı/statü alt boyutlarının branşa katılım nedenleri arasında en yüksek güdülenme kaynakları olduğu belirlenmiştir (Çaycı, 2019).

2.9. Yaşam Doyumu

Yaşam, bireyin iş ve iş dışında geçirdiği süreyi tanımlamaktadır. Yaşam doyumunu ise; bireyin ne istediği ve bunu sahip oldukları ile karşılaştırmasıyla elde edilebilir. Yaşam doyumunu, kişinin yaşama dair beklentileri ve bu beklentilerin karşılanma düzeyi ile ortaya çıkan bir olgudur. Bu olgu, bireyin iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kendi oluşturduğu parametrelerle, yaşamının aile, okul, arkadaş gibi alanlarındaki niteliğini bütün olarak değerlendirmesi ile oluşur. Yaşam doyumunu aynı zamanda, mutluluk, moral ve iyi olma durumları ile yakından ilgilidir. Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarının bir bölümü değil, tüm yaşamından aldığı doyumun bir ifadesidir (Gezer, 2014).

Psikolojik iyi oluş, kendini iyi hissetme üzerine fiziksel aktivitenin etkisi dört kategoride değerlendirilebilir:

- a) Duygusal psikolojik iyi olma (stres, tansiyon, kızgınlık, karmaşa, ifade etme, sürekli anksiyete, yorulma, enerji, olumlu duygu, depresyon, negatif duygu, kuvvet, iyimserlik),
- b) Kendini algılama (benlik kavramı, öz yeterlik, vücut görüntüsü, öz değer, fiziksel uygunluğu algılama, öz saygı, dikkat odağı, ustalık hissi),
- c) Fiziki iyi olma (acı ve fiziksel semptom algılanması),

d) Yaşam doyumdur (Netz, Wu, Becker, Tenenbaum, 2005; Kolsallayan, 2017).

Yaşam doyumunu tanımlamak için, öncelikle doyum kavramını açıklamak uygun olur. Doyum; gereksinimlerin, beklentilerin, dilek ve isteklerin karşılanması olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumunu dendiğinde; belirli bir duruma ilişkin olarak doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılmaktadır. Mutluluk, moral gibi değişik açıdan iyi olma halini ifade etmektedir. Çoğu zaman mutluluk olarak da bilinen yaşam doyumunu, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş bir konudur. Mutluluğu felsefeciler, insan eylemlerinin en yüksek güdülenme kaynağı olarak görmüşlerdir. Buna rağmen, psikologlar, mutsuzluk üzerinde çok fazla durarak, mutluluğu hep ihmal etmişlerdir. Günümüze doğru davranış bilimcileri, bunu düzelterek, mutluluk için uygulamalı ve kuramsal çalışmalarda bulunmuşlardır (Şekeroğlu, 2013).

Yaşam doyumunu için, insanın refahının ve mutluluğunun sübjektif ve açık bir değerlendirmesidir tanımı yapılmaktadır. Sübjektiftir, çünkü araştırmalarda kişilere basit biçimde hayatlarının tamamından tatmin olup olmadıkları sorulmaktadır. Açık ki, önceden araştırmacılara sosyal mutluluk ve huzurun bileşenlerinin ne olduğunu tanımlanmamaktadır. Her deneğin tatmin olup olmadığı, kendi kararına bırakılmaktadır (Baştemur, 2006; Şekeroğlu, 2013).

Yaşam doyumunu başka bir ifadeye göre; bireyin kendisine sunulan yaşam koşulları ve yaşadığı olaylardan kazandığı tecrübelerin etkileşiminden oluşan sonuçlara göre, değişen amaçları ile gerçekleştirdiği ve elde ettiği arasında algıladığı farktır (Dündar, 1993; Şekeroğlu, 2013). Yaşam doyumunu; insanın yaşama ilişkin gösterdiği pozitif duygusal tepkileri (Sung-Mook, 1994; Şekeroğlu, 2013), kendi zihinsel dünyasında kendisine ve yaşadığı çevresine ait her şeyi bütün halinde olumlu olarak algılaması olarak da tanımlanabilmektedir (Ehrhard ve ark., 2000; Şekeroğlu, 2013), Diener ve Lucas'a göre, yaşam doyumunu, hali hazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve bireyin yakınlarının o bireyin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır (Diener, Eunkook, Lucas, Smith, 1999; Şekeroğlu, 2013). Doyum alanları ise; aile, iş, para, serbest zaman, sağlık, benlik ve bireyin yakın çevresini oluşturmaktadır. Yaşam doyumunu aynı zamanda, öznel iyi

olmanın bilişsel bileşeni olup, bireyin kendisine yüklediği anlamlar ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırılmaları, böylelikle yaşamı hakkında değer biçmesini ifade etmektedir. Yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği anlamlara uygun bir biçimde insanın tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak da betimlenmektedir (Arslan Eren, 2008; Şekeroğlu, 2013).

Yaşamın amacının, mutluluğun bu amaçlar arasındaki yeri ve mutluluğun ne olduğu insanlık tarafından yıllarca sorgulanmış, araştırmacılar ve filozoflar tarafından çeşitli cevaplar elde edilmiştir. Yaşamın içinde mutluluğun yanında olumsuz duygular da yer almaktadır. Sosyal bilimciler ve psikologlar uzun yıllar boyunca yaşamın bu olumsuz yönleriyle ilgilenmişlerdir. Bu olumsuz durumların sebebi maddi ya da manevi olabilir. Bu durumda insan psikolojisinde ve iyi olma halinde değişimlere neden olabilmektedir (Yetim, 2001; Keleş, 2015).

Mutluluk terimi, pozitif psikolojide genel itibariyle öznel iyi oluş olarak bilinmektedir (Diener, 2000). Kişinin kendi yaşamına dair yaptığı bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri yansıtan öznel iyi oluş kavramı, olumlu ve olumsuz duygulardan oluşan duyuşsal unsuru ve yaşam doyumu (life satisfaction) olarak bilinen bilişsel unsuru ifade etmektedir. Yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamından bütün olarak veya aile, arkadaş, yaşanılan çevre gibi belirli yaşam alanları açısından hoşnut olup olmadığına göre yaptığı genel bilişsel değerlendirmeler olarak bilinmektedir. Buna göre, öznel iyi oluş seviyesi yüksek olan kişilerde, yaşam doyumu ve olumlu duygular olumsuz duygulara göre daha fazla oluşmaktadır (Çivitci, 2009; Suldo ve Huebner, 2006).

İyi olma durumu bireyin algısına göre değişiklik gösterebilir ve bu sebeple kişinin öznel bakış açısı önem kazanmaktadır. Öznel iyi olma; olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu olmak üzere üç kısımdan oluşmaktadır. Yaşanan sevinçli anlar, mutluluklar ve hazlar olumlu duygu kısmında yer almaktadır. Olumsuz duygu kısmı; tam tersine üzüntülü anlar, acı veren zamanlar ve mutsuzlukları oluşturmaktadır. Öznel iyi olmanın bilişsel boyutu olarak nitelendirilen ve yaşama dair bilişsel değerlendirmelerin tamamını kapsayan kısım ise yaşam doyumudur (Yetim, 2001; Keleş, 2015).

Literatüre bakıldığında; yetişkin kişilerin yaşam doyumunu araştıran çok fazla çalışma bulunmaktadır. Son zamanlarda çocuk ve ergenlerin yaşam doyumlarını baz alan çalışmalarda da artış olduğu bilinmektedir (Park, Huebner, Laughlin ve Gilman, 2004). Çocuk ve gençlerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi önemlidir. Çünkü, Gilman ve Huebner'in (2006), 6.-12. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırma da; genel yaşam doyumunu yüksek olan gençlerin kaygı ve depresyon düzeyleri daha düşük, benlik saygısı ve umut düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Aynı çalışmaya göre; yaşam doyumunu yüksek olan gençler, akran ve ebeveynleriyle daha olumlu ilişkiler kurmakta, okula ve öğretmenlere karşı daha olumlu tutumlar sergilemekte, akademik olarak da daha başarılı olmaktadır. Başka bir çalışmada (Suldo ve Huebner, 2006) genel yaşam doyumunu yüksek olan gençlerin, yaşam doyum düzeyi orta ve düşük olanlara göre duygusal, sosyal ve akademik öz-yeterliliklerinin daha fazla olduğunu; anne-baba, öğretmen ve arkadaşlarından daha çok sosyal destek aldıklarını, daha az duygusal ve davranışsal problemler yaşadıklarını göstermektedir. Bundan dolayı, gençlerde yaşam doyumunun artması, psikolojik ve sosyal gelişimleri açısından oldukça önemli bir avantaj olmaktadır (Çivitci, 2009).

Ergenlikte yaşam doyumunu önemli bir psikolojik değişkenliği ifade eder (Leung ve Leung, 1992). Yaşam doyumunu ergenlikte, beden imgesi ve pozitif benlik algısı değerlendirmeleri gibi kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Dew ve Huebner, 1994). Ergenlikte iş, toplum ve ilişkilerden ortaya çıkan güç, psikolojik olarak önemlidir (Bradley ve Crown, 2004). Kritik, zor ve önemli bir dönem olarak bilinen ergenlik dönemi, ergenin kim olduğunu sorguladığı, değişen bedenine uyum sağlamaya çalıştığı bu aşamada, yaşamından memnun olmamasına ve problemler yaşamasına yol açabilmektedir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002; Polat, 2017).

Sporun iyi olmaya, yani yaşam doyumuna etkisi psikoloji, bilim ve tıp alanlarındaki araştırma ve çalışmalar arttıkça belirgin bir şekilde gün yüzüne çıkmaktadır. Günümüzde, farklı düzeylerde ve yoğunluklarda spor etkinliklerinin, akıl sağlığı ve iyi olma üzerindeki etkileri çok yönlü olarak incelenmektedir. Faaliyetlerle birlikte bedensel canlılık, enerji dolu yaşamın olumlu duyguları besleyeceği, kişinin yaşamını doyumlu hissetmesini sağlayacağı kabul gören bir düşüncedir. Bu açıdan bedensel faaliyetlerin duygusal açıdan faydalarının olduğu, olumlu olarak kendilik kavramının geliştiği, özsaygı ve öz yeterlikte artışlara sebep olduğu, olumlu yönde

beden imgesini beslediği, psikolojik ve fizyolojik olarak stresi azalttığı, hoşlanma ve eğlenme duygularını geliştirdiği bilinmektedir (Yetim, 2001; Toy, 2015). Spor yapısal farklılıklar açısından 4 bölüme ayrılmıştır:

- Bireysel ya da grup etkinlikleri
- Eğlenceye ya da yarışmaya yönelik etkinlikler
- Aerobik ya da anaerobik etkinlikler
- Sürekli ya da süreksiz beceri düzeyi ve vücut geliştirme etkinlikleri

Bu etkinliklerin psikolojik ve fiziksel yararları mevcuttur. Yapılan her etkinlik çeşitli faktörlerden dolayı değişiklik göstermektedir. Bunlar arasında; uygulama özellikleri, egzersiz çevresi, katılımcılar ve eğitciler gibi faktörler sayılabilir. Sporun, olumlu etkisine neden olan değişkenlerden birisi de yaş faktörüdür. Olumlu etkiler farklı yaş grupları içinde farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca sporun yaşam doyumuna olan etkisi, fizyolojik ve psikolojik stres tepkilerine, dalgalanan duygu durumlarına, duygu bozukluklarına (depresyon vb.) ve bu özelliklerin uzun dönem veya kısa dönem devam etmesine göre farklılıklar içerir (Yetim, 2001; Toy, 2015).

Sportif faaliyet yapan kişilerde, yaşadığı gerilimlerin azaldığı, özgüveninin pekiştiği; zindeliği hissetmesi ve bir amaca erişmenin verdiği hazzı yaşadığı belirlenmiştir. Bu açıdan, hem zihinsel sağlık hem de yaşam doyumunu yönünden olumlu yönde artış görülmektedir (Toros, 2001; Toy, 2015).

Yarışmanın yer aldığı spor türlerinde kazanamama ve yenilme korkusunun yaşandığı belirtilmektedir. Kişiler kazanmaya ve öne çıkmaya koşullandıklarından diğer duyguların farkına varmazlar. Olumsuz sonuçların gözlenmesinin başka bir sebebi; yarışmaya yönelik olarak yapılan fazla antrenmanların, sporcuda oluşturduğu tükenmişlik hissidir. Bütün bunlar psikolojik iyi olmayı olumsuz şekilde etkilemektedir. Yarışmanın olmadığı spor çeşitlerinde, kişi üzerinde olumlu bir bağlılığın gelişmesine ve bu bağlılığın da güven, mutluluk ve sağlık gibi olumlu unsurlarda etkiye yol açabildiğine yönelik bir kavramsallaştırma öne sürülmektedir (Yetim, 2001; Toy, 2015). Bunların yanı sıra, sportif faaliyetler sırasında belirlenen hedeflerin ve bu hedeflere ulaşmanın, kişinin yaşam doyumuna katkı sağlayacağı da söylenebilir (Toros vd., 2010; Toy, 2015).

2.9.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler

Yaşam doyumunu etkileyen çok fazla olgu bulunmaktadır. Çeşitli alanlardaki araştırmacılar yaşam doyumuna etki eden noktalara değinmişlerdir. Son yıllarda, psikologlar kişilerin mutluluğu veya yaşam doyumunun kişisel ve evrensel etmenlerini araştırarak, önemli etmenler üzerinde incelemelerde bulunmuşlardır (Yetim, 2001; Toy, 2015).

Zihin Sağlığı Olarak İyi Olma

Yaşam doyumunu ilgilendiren iyi olma, zihinsel sağlığın sadece bir yönüdür. Yaşam doyumunu konusundaki çalışmalar, kişinin yaşamını değerlendirmesine saygı duyulması ve bu yargılara öncelik vermesi gerektiğini söylemektedir. Bu açıdan yaşam doyumunu, zihin sağlığı uzmanları tarafından bir standartta uydurma yerine, kişinin yaşantısının önemini vurgulamayı gerektirir (Yetim, 2001; Toy, 2015).

Zihin, kişilerin yaşam tarzı, yaşam alanı ve içinde bulunulan koşullara göre olumlu-olumsuz yönde etkiye maruz kalmaktadır. Rutin olmayan bir yaşam tarzının, olumlu alışkanlıklar ve faaliyetlerin zihnin yorgunluğunu engelleyeceği gibi dinç ve güçlü tutacağı da söylenebilir. Beden açısından sağlıklı olmak ve kuvvetli hissetmek için egzersiz ve spor yapmak gerekiyorsa, zihninde sağlıklı ve güçlü olması için bazı zihinsel aktivitelerin yapılması gerekir. Satranç, dama, su doku, briç, bilmece gibi zekâ ve beceri oyunları insan zihnini çalıştırmaya yönlendirmektedir. Kişi, bedenini hareketsiz bırakırsa, beden kas kütlesi azalacağı için, zihin faaliyetlerinde de tembellik davranışları zihnin becerilerini zayıflatır (Toy, 2015).

Cinsiyet

Araştırmalarda; erkeklerin kadınlara oranla daha az yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Literatür çalışmalarında; cinsiyetler arasında doyum veya mutluluk açısından farkın az seviyede olduğu tespit edilmiştir (Yetim, 2001; Toy, 2015).

Kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duyguya sahip olmalarına rağmen, daha fazla kendi yaşamlarından haz duymaktadırlar. Yapılan başka çalışmalarda; cinsiyetler arasında mutluluk veya yaşam doyumunu bakımından az farkın olduğu

bilinmektedir. Yaşam doyumu açısından cinsiyetin etkisinin çok küçük olduğu söylenebilir (Yetim, 1991).

Flood ve arkadaşlarının çalışmasında; bayanlar aktivitelere daha katılımcı görünürken, erkekler daha rekabetçi ve devamlılıklarının fazla olmadıkları görülmektedir (flood vd. 1991; Şirin, 2008).

Eğitim

Beklenti ve isteklerin oluşmasında ya da artmasında eğitim önemlidir. Kişiler, eğitim düzeylerine göre bilinçlenerek, farklı üst istemlere yönelebilmektedirler. Aynı zamanda eğitim yeni ve farklı yaşam tarzlarına neden olabilmektedir. Yeni oluşan yaşam stili, yaşam doyumu açısından farklı ve yeni istemleri de beraberinde getirecektir. Eğitimle ilişkili tüm değişimler incelendiğinde, eğitim tek başına ele alınmayarak; sosyal statüler, gelir düzeyleri, bireye özgü yaşam tercihleri, farklı kültür eğilimleri ile beraber anlaşılmaktadır. Böylelikle eğitim, yaşam doyumu üzerinde bu değişken tercihler ile etkili olabilmektedir (Yetim, 2001; Toy, 2015).

Yaş

İlk araştırmalar, genç nüfusun mutluluk oranının yaşlılardan fazla olduğunu söylerken, son zamanlardaki araştırmalar, mutluluk ile yaş arasında ilişkinin olmadığını belirtmektedir. Yaşlanma ile birlikte kişide yaşanan duygularda değişiklikler olduğu, yaşlılıkla birlikte heyecan ve uyarılma durumunda azalma olmasına rağmen, bu durumun hoş duygulanımda azalmaya neden olmadığı, olgun haz alma doyumunun yaşandığı belirtilmektedir (Yetim, 2001; Toy, 2015).

Sosyal İlişkiler

Yaşam doyumu ve toplumsal/kültürel doku arasında önemli bir ilişki olduğu bilinen bir gerçektir. İyi olma durumunun toplumsal ve kültürel açıdan iki temel yaklaşımı bulunmaktadır: sosyal gösterge yaklaşımı ve toplumsal/kültürel karakteristik yönelimi. Yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalar ve onları destekleyen diğer çalışmalarda dışa dönük kişilerin daha mutlu oldukları belirlenmiştir. Elde edilen araştırma verileri, nedensel bir ilişki göstermemektedir. Sosyallik, yani dışa dönüklük, mutluluğun zorunlu bir nedeni değildir. Dışa dönük kişilerin, sosyalliğin herhangi bir etkisi olmadan da mutlu olduğu söylenebilir. Bununla beraber; içe dönük kişilerinde

yeterli seviyede mahrem ilişki içinde mutlu olabileceği belirlenmiştir. Kişisel olarak kişinin sahip olduğu sosyal ilişkiye yönelik doyum yargısında, dışa dönüklük veya içe dönüklüğün dışında, mahremiyet düzeyi, kişi/çevre uyumu, etkinlik tercihi gibi birçok etmen etkili olabilmektedir (Yetim, 2001; Toy, 2015).

2.9.2. Yaşam Doyum Kuramları

Yaşam doyumunun, ereksel veya sonlu açıklamaları, mutluluğun amaç veya ihtiyaç gibi bazı durumlara ulaşıldığında elde edildiğini belirtmektedir. Bu kuram; ihtiyaçların doyurulması mutluluğa, ihtiyaçların doyurulmaması mutsuzluğa sebep olur şeklindedir (Şahin, 2008). Belli bir noktaya erişme kuramına göre; yaşam doyumunu, birey bir amaç ya da hedefe ulaştığında, bir ihtiyacı doyurduğunda gerçekleşmektedir. Amaç veya hedefe ulaşamazsa ya da gereksinimini doyuramazsa mutsuz olmaktadır (Dikmen, 1995; Şekeroğlu, 2013).

Çoğu felsefeci, ereksel kuramlarla ilgili problemler üzerine çalışmıştır. Örnek vermek gerekirse; mutluluk bireyin isteklerinin doyurulması sonucunda mı ya da onların bastırılmasıyla mı elde edildiği sorusu felsefecilerce araştırılmıştır. Hedonistler, isteklerin doyurulmasının, iyi oluşu meydana getirdiğini savunurken, estetikler arzudan arınık olmayı mutluluğun kaynağı olarak belirlemişlerdir (Şekeroğlu, 2013; Yetim, 1991). Alternatif ereksel kuramlar, öğrenilmiş yaşantı sonucu olan, ihtiyaçların doyurulması üzerine çalışmışlardır. Birey bunların farkında olur veya olmayabilir. Bu kuramlarla, ihtiyaçların doyurulmasının, mutluluğa yol açacağı varsayılmıştır (Şahin, 2008; Şekeroğlu, 2013).

2.9.2.1. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, mutluluğun kişinin kendi etkinliklerinden kaynaklandığı varsayımına dayanmaktadır. Aristoteles bu kavramın en önemli temsilcisidir. Aristoteles'e göre mutluluk; kişinin erdemli etkinliklerinden beklenir. Modern anlayışa göre etkinlikler; hobi, sosyal ilişki ve egzersiz gibi bütüncül terimlerle ifade edilmektedir. Etkinlik kuramının temel konusu; bireyin kendini anlamasının, mutluluğu azalttığı biçimindedir. Sürekli olarak mutluluğu elde etme, üzerinde durma fikri anlamsızdır. Buna göre; eğer bir kişi önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984; Şekeroğlu, 2013). Örnek olarak; sosyal ilişkileri

fazla, kendine zaman ayıran, egzersizle uğraşan bireylerin yaşamdan aldıkları doyum daha yüksek olmaktadır (Tümkaya, Hamarat, Deniz, Çelik, 2008).

2.9.2.2. Tavandan/Tabana ve Tabandan/Tavana Kuramları

Tavandan/tabana kuramı yaşam doyumunun kişilik etkilerinin sonucu olarak oluştuğunu göstermektedir. Örneğin, nevrotik bir birey genel olarak yaşamından, işinden, sosyal ilişkilerinden ve gelirinden daha çok tatminsizlik duyacaktır (Diener, Ulrich, Shigehiro, 2002; Şekeroğlu, 2013). Tavandan-tabana kuramı doyumunu oluşturan kişilikteki bireysel farklılıkların rolüne vurgu yapmakta iken, dip yukarı kuramı bütün tatmin içerisindeki içerik, olaylar ve durumların rolüne odaklanmış durumdadır (Tekgöz, 2001; Şekeroğlu, 2013). Tabandan/tavana kuramı, yaşam doyumunu kişinin yaşamının değişik yönlerinin özet bir değerlendirmesi olarak varsaymaktadır. Örneğin, bir birey güzel sosyal ilişkilere, yeterince paraya ve iyi bir işe sahip olduğunda kendi hayatından tatmin olmaktadır. Yukarıda belirtilen iki görüşte, kısmi olarak doğrudur. Fakat tavandan/tabana kuramında belirtilen içsel etmenlerin nasıl ortaya çıktığı ve tabandan/tavana kuramında moleküler olayların nasıl etkileşimde buldukları henüz açıklanamamıştır. Kişiler, olayları öznel olarak algıladıkları için, tavandan/tabana oluşan bir sürecin varlığı gereklidir. Fakat belli olayların bazıları bütün insanlar tarafından haz verici olarak görülmesi de mümkündür. Bu durumda tabandan/tavana kuramının yararlı olduğu belirtilmektedir (Şahin, 2008; Şekeroğlu, 2013).

2.9.2.3. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre yaşam doyumunu; bazı standartların gerçek durumlarla karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkar. Gerçek durumlar eğer, standartlara yaklaşırsa doyum durumu oluşmaktadır. Doyum durumunda, kişinin bilinci yerindedir. Duygu durumu söz konusu olduğunda ise; standartlarla bilinç dışı karşılaştırma yapılmaktadır. Yargı kuramında; bireyin kullandığı standartlar ön plandadır. Kişi, kendisini karşılaştırma yaptığı bireylere göre değerlendirmektedir. Bu türdeki karşılaştırmalar, kişinin ruh sağlığını da etkilemektedir. Bireyin kendisinden daha kötü durumlardaki insanlarla yaptığı karşılaştırmaların, kişinin yaşam doyumunu arttırdığı belirtilmektedir. Diğer kişilerin kötü şartlar altında yaşadığını düşünen bireylerin, kendi durumlarına bakarak yaşamdan aldıkları doyum düzeyleri daha fazla olmaktadır. (Acararasan, 2010; Şekeroğlu, 2013).

Yargı kuramları içinde tanınan yaklaşım, kişinin gerçek koşulları ile emelleri arasındaki uyumsuzluğu konu alan emel düzeyi kuramıdır. Emel düzeyi kuramına göre; yüksek emeller kötü koşullar gibi mutluluğu tehdit ederler. Emel düzeyi, kişinin yaşantılarından ve amaçlarından ortaya çıkmaktadır (Şahin, 2008; Şekeroğlu, 2013).

2.9.2.4. İlişkilendirici Kuram

İlişkilendirici kuramın özünde hatırlama, şartlama ya da bilişsel ilkeler bulunmaktadır. Olumlu olaylar, kişi tarafından içsel etmenlere bağlanmışsa, bu en büyük mutluluk kaynağı olabilmektedir. Hatırlamayla ilişkili olarak Diener'in yapmış olduğu araştırmalara bakıldığında, kişilerin kendileri için yaşadıkları olumlu olayları daha kolay hatırladıkları, olumsuz olayları ise daha az hatırladıkları görülmüştür. Geçmişte bu tür olumlu olayları sıklıkla yaşayan bireylerin, bu anı daha olumlu değerlendirdikleri ve çok daha mutlu oldukları görülmektedir. Böylece yaşamdan aldıkları doyuma artmaktadır. Fordyce, kişinin olumsuz düşünceleri atmak için gösterdiği bilinçli girişimlerin mutluluğu arttırdığını belirlemiştir. Bu kurama yöneltilen en önemli eleştiri, dış olayların kişisel çabaları ile ilişkisinin bütünleştirilmemesidir (Acararasan, 2010; Şekeroğlu, 2013).

2.10. Yaşam Doyumu İle İlgili Literatürde Yapılan Çalışmalar

Türkiye'de son zamanlarda spor ve yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalar oldukça fazladır. Antrenör, sporcu, idareci gibi spor alanında görevli kişilerin yaşam doyumlarının değişkenlik gösterdiği ve bu anlamda farklılıkların olduğu yapılan çalışmalarla ortaya çıkmaktadır. Aşağıda yurtiçinde yapılan yaşam doyumu ile ilgili bazı çalışmalar yer almaktadır.

Dağcılık ile uğraşanlarda, görev ve ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmada, görev yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasında da anlamlı bir ilişki oluşmamıştır (Toros vd., 2010; Toy, 2015).

Mert ve Ardahan (2014) çalışmalarında; yaşam doyumu, duygusal zeka düzeyi ve kaya tırmanışı, dağcılık, trekking, bisiklet gibi rekreatif doğa sporlarının kişinin ekolojik algısına etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Lapa ve arkadaşları (2012) araştırmalarında yaşam doyumunu, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman faaliyetlerine katılım sıklığı arasında doğrusal pozitif bir ilişki belirlenmiştir.

Duman ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada, bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin araştırılmasında bedensel engelli sporcuların, kendine güven duygusunun yaşam doyum düzeyini etkilediğini belirlemişlerdir.

Duyan (2007), alışmasında Yoga'nın çalışan kişilerin iş ve yaşam doyumunu seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiğini belirlemiştir. Bu açıdan doyumunu arttırmak için yoga çalışmalarının yapılabilceği ne srlmştir.

Fişne (2009), "Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, niversite ğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri zerine Etkilerinin İncelenmesi" adlı çalışmasında; erkeklerin fiziksel faaliyet seviyelerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu, fiziksel faaliyet seviyesi ile akademik başarı, iletişim becerileri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin pozitif ve anlamlı olduğunu belirtmiştir (Toy, 2015).

İspanya'da 14-17 yaş arasındaki 2079 kişiyle zyeterlilik ve yaşam doyumunu konulu yapılan araştırmada; egzersiz yapan ergenlik dönemindeki kişilerin zyeterlilik ve yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Reigal ve Gil, 2014; Toy, 2015).

Spor girişimcilerinin iş ve yaşam doyumununun araştırıldığı çalışmada; iş ve yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Ağbuga vd, 2011; Toy, 2015).

Torregrosa ve arkadaşlarının 104 erkek sporcu ile yaptığı çalışmada; antrenörün olumsuz davranışının yaşam doyumunu azalttığı, bununla birlikte spor psikoloğunun desteğinin yaşam doyumuna olumlu etki oluşturduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda sağlık açısından spor yapan kişilerin yaşam doyumununun arttığı bulunmuştur (Torregrosa vd, 2014; Toy, 2015).

Slovenya maratonuna katılan sporcular arasında yapılan bir araştırmada, maraton koşusuna rekreasyonel amaçla katılan katılımcıların yaşam doyumlarının daha fazla olduğu belirtilmiştir (Pori vd.,2013; Toy, 2015).

Ergenlik döneminde fiziksel egzersiz yapmanın yaşam doyumunu ve öz yeterlilik için etkisinin belirlendiği çalışmada; fiziksel olarak aktif olan insanların genel öz yeterlik ve yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek seviyede pozitif bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, öz yeterlik algısıyla ilgili haftalık egzersiz sıklığı ve egzersizin yapıldığı sosyal ortama bağlı olarak anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur (Garrido vd., 2014; Toy, 2015).

426 basketbol ve futbol oynayan üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, sakatlıktan dolayı sporculuk kariyeri biten sporcuların yaşam doyumlarının diğerlerine göre düşük olduğu ifade edilmiştir (Kleiber vd., 1987; Toy, 2015).

Öğrenmeye yönelik eğitim programları ve fiziksel faaliyetlere katılan Filipinli yaşlıların, yaşam doyumunu ve öz benlik algılarında bir artış olduğu belirlenmiş, bununla birlikte depresyon düzeylerinde bir düşüş olduğu analiz edilmiştir (Toy, 2015).

Engelli kişilerde, egzersiz ve yaşam doyumunu ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, omurilik ile ilgili engeli bulunan kişilerin haftada bir gün düzenli egzersiz yapanların yaşam doyumlarının yüksek çıktığı belirtilmiştir. Ancak spor yapmayanların, yaşam doyumunu üzerinde, spor yapıyor olmanın etkisinin düşük olduğu belirtilmiştir (Lannem, vd., 2009; Toy, 2015).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu kısımda çalışma grubu, çalışmanın modeli, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi tanıtılacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın kapsamında; öğrencilere uygulanan ölçeklerde çalışmaya katılanlarla ilgili olarak ön kabuller yapılmıştır. Bu çalışmada, uygulanan ölçeklerde, öğrencilerin doğru bilgi verdikleri, ölçeklerde belirtilen soruların istenildiği gibi ve tam anlaşıldığı varsayılmıştır. Aynı zamanda, ölçekteki sorulara hiçbir etki altında kalmadan cevaplama yapılmıştır.

Bu çalışmada, uygulamalı araştırmalarda kullanılan ölçek yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada; veri toplama aracı olarak, Gill, ve ark. (1983)'nin geliştirdiği, Oyar ve ark. (2001) tarafından Türk popülasyonuna uyarlaması yapılan Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (Participation Motivation Questionnaire) (PMQ) ve Gaderman, Reichl ve Zumbo (2009) tarafından geliştirilen 2018 yılında Atalay ve Ekşi tarafından uyarlaması yapılan Yaşam Doyum Ölçeği çocuk versiyonu ile araştırmacı tarafından oluşturulan öğrencilerin yaş, cinsiyet gibi demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan İl Spor Merkezi'ne kayıt yaptıran 290 erkek ve 257 kadın toplamda 547 öğrenci, araştırmanın örneklemini; İl Spor Merkezi'ne yaz döneminde kayıt yenileyen 247 kadın, 278 erkek toplamda 525 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; veri toplama aracı olarak “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” ile araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi demografik bilgilerinin yanı sıra, il spor merkezlerindeki branşları, il spor merkezlerini tercih nedenleri, ne kadar zamandır bu spor dalı ile uğraştıklarına dair bilgileri içeren sorulardan oluşan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.3.2. Spora Katılım Güdüsü Ölçeği

Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen spora katılım güdüsü ölçeği (PMQ), kişinin spora katılım nedenlerini içeren 30 maddeden ve 8 alt boyuttan - Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Arkadaşlık, Başarı/Statü, Enerji Harcama, Fiziksel Uygunluk ve Diğer Sebepler-oluşturmaktadır. Bireylerin spora katılım nedenleri “Çok Önemli (1)”, Az Önemli (2)” ve “Hiç Önemli Değil (3)” şeklinde 3’lü ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Envanterde yer alan maddeler “Çok Önemli (1)” ve “Hiç Önemli Değil (3)” arasında değerlendirildiği için ölçekten elde edilen düşük puanlar, spora katılım güdüsünün önemli olduğunu, yüksek puanlar ise önemsiz olduğunu belirtmektedir.

Orijinal ölçeğin, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Gill ve arkadaşları tarafından yapılmış olup, Cronbach’s alfa katsayılarının alt boyutlar için 0.78 (Başarı/Statü) ile 0.30 (Arkadaşlık) arasında olduğu belirlenmiştir. PMQ’nun test-tekrar test yöntemi ile güvenilirliği ise 0.68 olarak bulunmuştur (Gould vd., 1985; Karaç, 2017).

Çelebi (1993) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş olan envanterde, bütün ölçekten elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Oyar ve arkadaşları tarafından yaz spor okulunda envanterin geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmış ve 8 alt boyut olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar için Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı. 61 (Beceri Gelişimi) ile 0.78 (Başarı/Statü) arasında bulunmuştur. Toplam ölçekten elde edilen iç tutarlılık.86 olarak bulunmuştur (Oyar vd., 2001). Aynı zamanda bu ölçeğin Türkiye de uyarlamasında orijinal ölçekteki gibi 8 alt boyut mevcuttur:

- Başarı-statü (12,14,21,25,28. maddeler)
- Takım üyeliği-ruhu (8,18,22,27.maddeler)
- Fiziksel uygunluk-enerji harcama (4,6,13,15,24. maddeler)
- Eğlence (5,7,19,29. maddeler)

- Arkadaş (2,9,11.maddeler)
- Yarışma (3,20,26.maddeler)
- Hareket-aktif olma (16,17.maddeler)
- Beceri gelişimi (1,10,23,30.maddeler) (Oyar vd., 2001).

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (Çocuk Versiyonu)

Ölçeğin orijinal İngilizce formu Gaderman, Reichl ve Zumbo (2009) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği (ÇYDÖ), 2018 yılında Atalay ve Ekşi tarafından yaşları 8 ile 13 arasında değişmekte olan 440 çocuğa uygulanmıştır. 5 sorudan oluşmakta ve 5'li Likert tipinde tek faktörlüdür. Ölçek öncelikli olarak tercüme edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği belirlenmiştir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri; 0.677 ile 0.783 arasında değişmektedir. Ölçeğin, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı; 0.792 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının; 0.569 ile 0.745 arasında olduğu görülmektedir (Altay, Ekşi, 2018).

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında kullanılacak olan veri toplama aracını uygulamak için öncelikle Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nden gerekli resmi izin alınmıştır. Çalışma grubuna antrenman saatinden önce gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ölçek uygulanmıştır. Toplanan 547 ölçekten eksik/hatalı doldurulanlar çıkarılmış, geriye kalan 525 ölçek formu bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler, ilk olarak normallik testleri ile sınanmıştır. Bu kapsamda yapılan normallik testi (çarpıklık-basıklık) verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Bu nedenle de parametrik testler uygulanmıştır.

Veriler; betimsel istatistikî yöntemler, bağımsız gruplar için T testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. ANOVA'da oluşan anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığının tespit edilmesi için ise çoklu karşılaştırma testlerinde Tukey kullanılmıştır. Ayrıca, anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada, tanımlayıcı istatistiksel teknikler, öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ile katılım güduları arasındaki farklılığı belirlemek için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA), bu farklılığın hangi grupta yer aldığını belirlemek için de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği ve öğrencilerin yaşam doyumları ile katılım güduları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

3.6. Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik Analizi

Bir ölçme aracının istenilen en önemli özelliklerden biri güvenilirliktir. Güvenilir bir ölçme aracı, arkaya yapılan ölçmelerde aynı özellik ile ilgili olarak arka benzer sayısal sonuçlar vermektedir. Güvenirlilik, yapılan testin ölçmek istediği özelliği ne kadar doğru ölçtüğü ile ilişkilidir. Güvenirlilik analizlerinde, araştırmanın özüne ve özelliğine göre farklı türde yöntemler kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2012; Karaç, 2017).

Bu çalışmada daha önce geçerlilik güvenirliliği ortaya konmuş, spora katılım güdüsü envanteri ve yaşam doyum ölçeği çocuk versiyonu kullanılmıştır. Geçerli ve güvenilir ölçekler olduğu için bu çalışmada cevap verenlerin, güvenirliliğini ortaya koymak için her bir alt boyut ve ölçeğin bütününe ait iç tutarlılık katsayıları tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 1. Cronbach alfa güvenirlilik katsayıları tablosu

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Yaşam Doyum	0,762	5
Başarı/Statü	0,777	5
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	0,762	5
Takım Üyeliği/Ruhu	0,770	4
Arkadaş	0,763	3
Eğlence	0,718	4
Yarışma	0,704	3
Beceri Gelişimi	0,721	3
Hareket/Aktif Olma	0,783	3
Genel Spora Katılım Güdüsü	0,864	30

4. BULGULAR ve YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen sonuçların analizine ait ortaya çıkan bulgular ve yorumlar verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin demografik özellikleri açısından dağılımları

Cinsiyet	Sayı	Yüzde(%)
Kadın	247	47,0
Erkek	278	53,0
Toplam	525	100,0
Yaş	Sayı	Yüzde(%)
12-13 yaş	267	50,9
14-15 yaş	258	49,1
Toplam	525	100,0
Sınıf	Sayı	Yüzde(%)
6-8 sınıf	326	62,1
9-10 sınıf	199	37,9
Toplam	525	100,0
Yaşanılan İl	Sayı	Yüzde(%)
İl	391	74,5
İlçe	115	21,9
Köy/Kasaba	19	3,6
Toplam	525	100,0
Gelir Durumu	Sayı	Yüzde(%)
1.000-2.000 TL	103	19,6
2.001-3.000 TL	153	29,1
3.001-4.000 TL	161	30,7
4.001 TL üstü	108	20,6
Toplam	525	100,0

Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, %47,0'ının kadın, %53,0'ının erkek olduğu, yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, %50,9'unun 12-13 yaş, %49,1'inin 14-15 yaş olduğu, sınıflarına göre dağılımları incelendiğinde, %62,1'inin 6-8 sınıf, %37,9'unun 9-10 sınıf olduğu, yaşanılan il ile göre dağılımları incelendiğinde, %74,5'inin il, %21,9'unun ilçe, %3,6'sının köy ya da kasaba olduğu, gelir durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %19,6'sının 1.000-2.000 TL, %29,1'inin 2.001-3.000 TL, %30,7'sinin 3.001-4.000 TL ve %20,6'sının 4.001-5.000 TL olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin sporla alakalı durumlarına göre dağılımları

Spor Branşı	Sayı	Yüzde(%)
Taekwondo	68	13,0
Yüzme	67	12,8
Hentbol	35	6,7
Güreş	53	10,1
Judo	58	11,0
Atletizm	30	5,7
Basketbol	60	11,4
Badminton	26	5,0
Futbol	40	7,6
Voleybol	88	16,8
Toplam	525	100,0
İl Spor Merkezindeki Çalışmalara Katılma Süresi	Sayı	Yüzde(%)
0-1 yıl	249	47,4
2-4 yıl	206	39,2
5-7 yıl	47	9,0
8 yıl veya üzeri	23	4,4
Toplam	525	100,0
İl Spor Merkezlerini Tercih Sebepleri	Sayı	Yüzde(%)
Ücretsiz olması	115	21,9
Devlet bünyesinde olması	76	14,5
Tesislerin güvenli olması	81	15,4
Antrenörlerin bilgili ve belgeli olması	184	35,0
Malzeme ve tesis açısından yeterli olması	69	13,1
Toplam	525	100,0
Sporun Taşıdığı Anlam	Sayı	Yüzde(%)
Zayıflamak için araç	41	7,8
Hobi	169	32,2
Sosyal etkinlik	130	24,8
Arkadaş bulmak için bir araç	31	5,9
Boş zaman değerlendirmek	101	19,2
Eğlence	53	10,1
Toplam	525	100,0
Sporun Yaşam Biçimi Olması	Sayı	Yüzde(%)
Evet	412	78,5
Hayır	113	21,5
Toplam	525	100,0
Boş Vakitleri Değerlendirme	Sayı	Yüzde(%)
Kitap okuyarak	124	23,6
Müzik dinleyerek	111	21,1
Uyuyarak	43	8,2
TV veya bilgisayar başında	77	14,7
Aileme işlerinde yardımcı olurum	65	12,4
Arkadaşlarımla vakit geçiririm	105	20,0
Toplam	525	100,0

Öğrencilerin, spor branşına göre dağılımlarını incelediğimizde, %13,0'nın taekwondo, %12,8'inin yüzme, %6,7'sinin hentbol, %10,1'inin güreş, %11,0'nın judo, %5,7'sinin atletizm, %11,4'ünün basketbol, %5,0'nın badminton, %7,6'sının futbol, %16,8'inin voleybol olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin il spor merkezindeki

çalışmalara katılma süresine göre dağılımları incelendiğinde, %47,4'ünün 0-1 yıl, %39,2'sinin 2-4 yıl, %9,0'nın 5-7 yıl ve %4,4'ünün 8 yıl ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin il spor merkezini tercih sebebine göre dağılımları incelendiğinde, %21,9'unun ücretsiz olması, %14,5'inin devlet bünyesinde olması, %15,4'ünün tesislerin güvenli olması, %35,0'nın antrenörlerin bilgili ve belgeli olması, %13,1'inin malzeme ve tesis açısından yeterli olması olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sporun taşıdığı anlama göre dağılımları incelendiğinde, %7,8'inin zayıflamak için araç, %32,2'sinin hobi, %24,8'inin sosyal etkinlik, %5,9'unun arkadaş bulmak için bir araç, %19,2'sinin boş zaman değerlendirmek, %10,1'inin eğlence olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sporun yaşam biçimi olması durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %78,5'inin yaşam biçimi olduğu, %21,5'inin yaşam biçimi olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin boş vakitleri değerlendirmeye göre dağılımları incelendiğinde, %23,6'sının kitap okuyarak, %21,1'inin müzik dinleyerek, %8,2'sinin uyuyarak, %14,7'sinin TV veya bilgisayar başında, %12,4'ünün aile işlerine yardımcı olduğu, %20,0'nın arkadaş ortamında vakit geçirdiği olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Doyum Düzeyleri Analiz Sonuçları

Çalışmanın bu bölümde yaşam doyum düzeyleri ölçeğine ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine yönelik bulgular sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin yaşam doyum düzeyi puanları

Ölçek	n	\bar{x}
Hayatım birçok yönden olmasını istediğim gibidir	525	3,22
Hayatımdaki her şey mükemmel	525	3,40
Hayatımdan mutluyum	525	3,74
Şimdiye kadar, hayatta önem verdiğim şeylere sahip oldum	525	3,53
Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin yine aynı olmasını isterdim	525	3,17
Yaşam Doyum Düzeyi Genel	525	3,42

Yaşam doyum düzeyleri ölçeği incelendiğinde; yaşam doyum ölçeği genel ortalaması yüksek seviyede ($\bar{x}=3,42$) olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddeleri incelendiğinde; en yüksek ortalamaya sahip olan maddenin “Hayatımdan mutluyum” ($\bar{x}=3,74$) olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin “Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin yine aynı olmasını isterdim” ($\bar{x}=3,17$) olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın Birinci Hipotezine Ait Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında incelenen araştırmanın birinci hipotezi olan yaşam doyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılıklarının belirlenmesine yönelik veriler sunulmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve spora yaşam biçimi olarak bakma değişkenlerine göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları

Yaşam Doyumu	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	247	3,34	0,87	-1,854	0,064
	Kadın	278	3,48	0,90		
Yaş	n		\bar{X}	ss	t	p
	12-13 yaş	267	3,51	0,91	2,680	0,008**
	14-15 yaş	258	3,31	0,86		
Sınıf	n		\bar{X}	ss	t	p
	6-8 sınıf	326	3,45	0,89	1,237	0,216
	9-10 sınıf	199	3,35	0,89		
Spora Yaşam Biçimi Olarak Bakma	n		\bar{X}	ss	t	p
	Evet	412	3,48	0,90	3,710	0,000**
	Hayır	113	3,16	0,79		
**p<0.01						

Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde cinsiyete göre fark olup olmadığını belirlemek için yapılan t-testi sonucuna göre; cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri yaş gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.680$; $p=0,008$; $p<0.01$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=3,51$) öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=3,31$) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri sınıf gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($p>0.05$).

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri spora yaşam biçimi olarak bakma gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi

sonucuna göre; anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t= 3.710$; $p=0,000$; $p<0.01$). Spora yaşam biçimi olarak bakan ($\bar{x}=3,48$) öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri spora yaşam biçimi olarak bakmayanlara ($\bar{x}=3,16$) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Spora Katılım Güdüsü Düzeyi Sonuçları

Araştırmanın bu bölümünde, spora katılım güdüsü düzeyleri ölçeğine ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine yönelik veriler sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyi bulguları

ölçek	\bar{x}	ss
Başarı/Statü	2,54	0,39
İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak isterim	2,62	0,62
Ödül kazanmayı severim	2,50	0,68
Önemli olduğumu hissetmek hoşuma gider	2,55	0,66
Popüler olmak isterim	2,38	0,73
Statü ve saygınlık kazanmak isterim	2,66	0,59
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	2,53	0,34
Enerjimi tüketmek istiyorum	2,45	0,68
Formumu korumak istiyorum	2,61	0,59
Stresimi atmak istiyorum	2,46	0,69
Egzersiz yapmayı severim	2,49	0,67
Fiziksel olarak sağlıklı olmak istiyorum	2,69	0,60
Takım Üyeliği/Ruhu	2,59	0,42
Takım çalışmasını severim	2,57	0,65
Takım ruhunu severim	2,51	0,66
Takımda olmayı severim	2,61	0,64
Liderleri, antrenörleri veya eğiticileri severim	2,64	0,61
Arkadaş	2,46	0,45
Arkadaşlarımla olmak istiyorum	2,59	0,59
Ailem veya yakın arkadaşlarım oynamamı istiyor	2,35	0,72
Yeni arkadaşlarla tanışmak istiyorum	2,44	0,65
Eğlence	2,61	0,37
Seyahati severim	2,60	0,63
Heyecanı severim	2,61	0,62
Evden çıkmayı severim	2,46	0,70
Eğlenceyi severim	2,77	0,50

Tablo 6. (Devamı) Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyi bulguları

Ölçek	\bar{x}	ss
-------	-----------	----

Yarışma	2,84	0,43
Kazanmayı severim	2,66	0,58
Rekabeti severim	2,54	0,67
Meydan okumayı severim	2,57	0,66
Hareket/Aktif Olma	2,61	0,45
Becerilerimi geliştirmek istiyorum	2,84	0,44
Yeni beceriler öğrenmek istiyorum	2,65	0,59
Branşımda yükselmeyi isterim	2,71	0,57
Beceri Gelişimi	2,74	0,35
Bir şeylerle uğraşmak hoşuma gider	2,56	0,66
Hareketi severim	2,53	0,67
Malzeme ve tesislerden faydalanmak isterim	2,74	0,54
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi	2,57	0,28

Spora katılım düzeyleri ölçeği incelendiğinde; spora katılım güdüsü ölçeği genel ortalamasının ($\bar{x}=2,57$) olduğu belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarından arkadaş alt boyut ortalamasının en düşük ($\bar{x}=2,46$), yarışma alt boyut ortalamasının en yüksek ($\bar{x}=2,84$) olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın İkinci Hipotezine Ait Bulgular

Araştırmanın bu bölümde araştırma kapsamında incelenen araştırmanın ikinci hipotezi olan spora katılım güdüsü düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılıklarının belirlenmesine yönelik sonuçlar sunulmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları

Spora Katılım Güdüsü	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Başarı/Statü	Erkek	247	2,49	0,41	-2,672	0,008**
	Kadın	278	2,58	0,38		
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	Erkek	247	2,51	0,34	-1,778	0,076
	Kadın	278	2,56	0,34		
Takım Üyeliği/Ruhu	Erkek	247	2,53	0,43	-2,832	0,005**
	Kadın	278	2,63	0,41		
Arkadaş	Erkek	247	2,40	0,47	-2,776	0,006**
	Kadın	278	2,51	0,44		
Eğlence	Erkek	247	2,57	0,40	-2,326	0,020*
	Kadın	278	2,65	0,34		
Yarışma	Erkek	247	2,57	0,45	-1,021	0,310
	Kadın	278	2,61	0,41		
Beceri Gelişimi	Erkek	247	2,73	0,36	-0,068	0,946
	Kadın	278	2,74	0,34		
Hareket/Aktif Olma	Erkek	247	2,58	0,48	1,293	0,199
	Kadın	278	2,63	0,43		
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi	Erkek	247	2,54	0,29	-2,772	0,006**
	Kadın	278	2,61	0,28		

**p<0,01 *p<0,05

H_{2.1}: Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farklılıkları anlamlıdır.

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; başarı/statü alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur (t=-2.672; p=0,008; p<0.01). Kadın (\bar{x} =2,58) öğrencilerin başarı/statü düzeyleri erkek öğrencilere (\bar{x} =2,49) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Takım üyeliği/ruhu alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur (t=-2.832; p=0,005; p<0.01). Kadın (\bar{x} =2,63) öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeyleri erkek öğrencilere (\bar{x} =2,53) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Arkadaş alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur (t=-2.776; p=0,006; p<0.01). Kadın (\bar{x} =2,51) öğrencilerin arkadaş düzeyleri erkek öğrencilere (\bar{x} =2,40) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Eğlence alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur (t=-2.326; p=0,020; p<0.05). Kadın (\bar{x} =2,65)

öğrencilerin eğlence düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=2,57$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Spora katılım güdüsü genel düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=-2.772$; $p=0,006$; $p<0.01$). Kadın ($\bar{x}=2,61$) öğrencilerin spora katılım güdüsü genel düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=2,54$) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları

Spora Katılım Güdüsü	Yaş	n	\bar{X}	ss	t	p
Başarı/Statü	12-13 yaş	267	2,57	0,40	1,451	0,147
	14-15 yaş	258	2,52	0,39		
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	12-13 yaş	267	2,55	0,34	0,631	0,529
	14-15 yaş	258	2,53	0,35		
Takım Üyeliği/Ruhu	12-13 yaş	267	2,63	0,41	2,807	0,005**
	14-15 yaş	258	2,53	0,43		
Arkadaş	12-13 yaş	267	2,51	0,43	2,329	0,020*
	14-15 yaş	258	2,41	0,47		
Eğlence	12-13 yaş	267	2,63	0,37	1,207	0,228
	14-15 yaş	258	2,59	0,38		
Yarışma	12-13 yaş	267	2,59	0,42	0,239	0,811
	14-15 yaş	258	2,58	0,44		
Beceri Gelişimi	12-13 yaş	267	2,78	0,33	2,682	0,008**
	14-15 yaş	258	2,69	0,37		
Hareket/Aktif Olma	12-13 yaş	267	2,64	0,45	1,364	0,173
	14-15 yaş	258	2,58	0,45		
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi	12-13 yaş	267	2,60	0,28	2,192	0,029*
	14-15 yaş	258	2,55	0,29		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

H_{2.2}: Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılıkları anlamlıdır.

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri yaş gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; takım üyeliği/ruhu alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.807$; $p=0,005$; $p<0.01$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=2,63$) öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeylerinin yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=2,53$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Arkadaş alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.329$; $p=0,020$; $p<0.05$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=2,51$) öğrencilerin arkadaş düzeyleri yaşı 14-15

olanlara ($\bar{x}=2,41$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Beceri gelişimi alt boyut düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.82,68207$; $p=0,008$; $p<0.01$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=2,78$) öğrencilerin beceri gelişimi düzeyleri yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=2,69$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Spora katılım güdüsü genel düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.192$; $p=0,029$; $p<0.05$). Yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=2,60$) öğrencilerin spora katılım güdüsü genel düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=2,55$) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin sınıf gruplarına göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi sonuçları

Spora Katılım Güdüsü	Sınıf	n	\bar{X}	ss	t	p
Başarı/Statü	6-7-8. sınıf	326	2,55	0,39	0,693	0,488
	9-10. sınıf	199	2,53	0,40		
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	6-7-8. sınıf	326	2,53	0,34	-0,546	0,586
	9-10. sınıf	199	2,55	0,35		
Takım Üyeliği/Ruhu	6-7-8. sınıf	326	2,61	0,41	2,005	0,045*
	9-10. sınıf	199	2,54	0,44		
Arkadaş	6-7-8. sınıf	326	2,49	0,43	1,916	0,056
	9-10. sınıf	199	2,41	0,49		
Eğlence	6-7-8. sınıf	326	2,61	0,38	-0,269	0,788
	9-10. sınıf	199	2,62	0,36		
Yarışma	6-7-8. sınıf	326	2,59	0,42	-0,182	0,856
	9-10. sınıf	199	2,59	0,45		
Beceri Gelişimi	6-7-8. sınıf	326	2,74	0,34	0,595	0,552
	9-10. sınıf	199	2,72	0,36		
Hareket/Aktif Olma	6-7-8. sınıf	326	2,61	0,46	-0,247	0,805
	9-10. sınıf	199	2,62	0,44		
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi	6-7-8. sınıf	326	2,59	0,28	0,722	0,470
	9-10. sınıf	199	2,57	0,29		

* $p<0,05$

H_{2.3}: Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin sınıf gruplarına göre takım üyeliği/ruhu alt boyutunda farklılık anlamlıdır.

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri sınıf gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan t-testi sonucuna göre; takım üyeliği/ruhu alt boyut düzeylerinin sınıf gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.005$; $p=0,045$; $p<0.05$). Sınıfı 6-8 sınıf olan ($\bar{x}=2,61$) öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeyleri sınıfı 9-10 sınıf olanlara ($\bar{x}=2,54$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresine göre farklılaşmasının belirlenmesine yönelik anova analizi sonuçları

Spora Katılım Güdüsü	Spor Çalışmalarına Katılma Süresi	n	\bar{X}	ss	F	p
Başarı/Statü	0-1 yıl	249	2,54	0,43	0,420	0,739
	2-4 yıl	206	2,53	0,35		
	5-7 yıl	47	2,57	0,38		
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	0-1 yıl	249	2,54	0,35	0,424	0,736
	2-4 yıl	206	2,53	0,33		
	5-7 yıl	47	2,53	0,36		
Takım Üyeliği/Ruhu	0-1 yıl	249	2,58	0,44	0,052	0,985
	2-4 yıl	206	2,59	0,41		
	5-7 yıl	47	2,59	0,36		
Arkadaş	0-1 yıl	249	2,43	0,47	1,797	0,147
	2-4 yıl	206	2,49	0,44		
	5-7 yıl	47	2,54	0,43		
Eğlence	0-1 yıl	249	2,61	0,37	0,417	0,741
	2-4 yıl	206	2,60	0,39		
	5-7 yıl	47	2,64	0,33		
Yarışma	0-1 yıl	249	2,58	0,45	0,369	0,776
	2-4 yıl	206	2,58	0,43		
	5-7 yıl	47	2,59	0,43		
Beceri Gelişimi	0-1 yıl	249	2,76	0,32	1,311	0,270
	2-4 yıl	206	2,70	0,38		
	5-7 yıl	47	2,74	0,34		
Hareket/Aktif Olma	0-1 yıl	249	2,61	0,44	1,502	0,213
	2-4 yıl	206	2,60	0,48		
	5-7 yıl	47	2,57	0,45		
Genel Spora Katılım Güdüsü Düzeyi	0-1 yıl	249	2,58	0,30	0,306	0,821
	2-4 yıl	206	2,57	0,27		
	5-7 yıl	47	2,59	0,29		

H_{2.8}: Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresi gruplarına göre farkının anlamlılık göstermediği bulunmuştur.

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresi gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık göstermediğine yönelik yapılan anova testine göre; spora katılım düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresi gruplarına göre farkının anlamlılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 11. Öğrencilerin yaşam doyum ölçeği ve spora katılım güdüsü alt boyutları arasındaki ilişki

Değişkenler		Yaşam Doyum	Genel Spora Katılım Güdüsü	Başarı/Statü	Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	Takım Üyeliği/Ruhu	Arkadaş	Eğlence	Yarışma	Beceri Gelişimi	Hareket/Aktif Olma
Yaşam Doyum	r	1	0,217	0,169	0,137	0,213	0,055	0,123	0,100	0,260	0,188
	p		0,000	0,000	0,002	0,000	0,210	0,005	0,021	0,000	0,000
Genel Spora Katılım Güdüsü	r		1	0,788	0,785	0,791	0,540	0,717	0,667	0,682	0,652
	p			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Başarı/Statü	r			1	0,548	0,555	0,297	0,412	0,584	0,442	0,453
	p				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	r				1	0,521	0,372	0,508	0,405	0,494	0,513
	p					0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Takım Üyeliği/Ruhu	r					1	0,340	0,492	0,491	0,539	0,478
	p						0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Arkadaş	r						1	0,379	0,179	0,357	0,191
	p							0,000	0,000	0,000	0,000
Eğlence	r							1	0,424	0,403	0,447
	p								0,000	0,000	0,000
Yarışma	r								1	0,454	0,257
	p									0,000	0,000
Beceri Gelişimi	r									1	0,328
	p										0,000
Hareket/Aktif Olma	r										1
	p										

H₃: Öğrencilerin yaşam doyum ölçeği ve spora katılım güdüsü alt boyutlarının birbirleri arasında anlamlı pozitif ilişki vardır.

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmış olup, yapılan korelasyon analizi sonucuna göre yaşam doyum ölçeği ile spora katılım güdüsü ölçeği arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,217$), başarı/statü alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,169$), fiziksel uygunluk/enerji harcama alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,137$), takım üyeliği/ruhu alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,213$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,005$; $r=0,123$),

yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,100$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,260$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,188$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir.

Spora katılım güdüsü ölçeği ile başarı-statü alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,788$), fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,785$), takım üyeliği-ruhu alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,791$), arkadaş alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,540$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,717$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,667$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,682$), hareket/aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,652$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir.

Başarı-statü alt boyutu ile başarı-statü alt boyutu ile fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,548$), takım üyeliği-ruhu alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,555$), arkadaş alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,297$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,412$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,584$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,442$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,453$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir.

Fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyutu ile takım üyeliği-ruhu alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,521$), arkadaş alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,372$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,508$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,405$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$;

$r=0,494$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,513$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir

Takım üyeliği-ruhu alt boyutu ile arkadaş alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,340$), eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,492$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,491$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,539$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,478$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir.

Arkadaş alt boyutu eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,379$), yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,179$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,357$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,191$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir.

Eğlence alt boyutu yarışma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,424$), beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,403$), hareket/aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,447$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir.

Yarışma alt boyutu ile beceri gelişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,021$; $r=0,454$), hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,257$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuç eğer yarışma alt boyut düzeyinde bir artış olursa öğrencilerin beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Beceri gelişimi alt boyutu ile hareket-aktif olma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu ($p=0,000$; $r=0,328$) belirlendiğinden H_3 hipotezi kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen veriler, literatürde yer alan diğer araştırma sonuçlarıyla tartışılmıştır. Bu kapsamda her sonuç kendisi ile ilişkili diğer araştırma sonuçları ile benzerlik ve farklılık açısından değerlendirilmiştir.

Yaşam Doyum Düzeyleri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Özgen (2012)'in yaşam doyum düzeyleri ölçeği incelendiğinde; yaşam doyum ölçeği belirlenen oran "0,75"dir (Özgen, 2012; Hanbay vd, 2017). Çalışmamızdaki yaşam doyum düzeyi genel ortalamasının yüksek seviyede ($\bar{x}=3,42$) olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma; çalışmamızı desteklememektedir.

Çalışmamızda; yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Gökçe (2008) tarafından yapılan araştırmada, serbest zaman doyum düzeyi ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş, yaşam doyum ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu çalışma, bizim araştırmamızı desteklememektedir. Yetim (2014)'in gerçekleştirdiği Eskişehir'deki fitness merkezi kullanıcılarıyla gerçekleştirilen çalışmada; yaşam doyumunun cinsiyet ile herhangi bir ilişkisi bulunmadığı belirlenmiştir. Çalışmada çıkan sonuca göre; yapılan araştırmalar çalışmamızı desteklemektedir.

Yaşam doyum düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde; yaşı 12-13 olan ($\bar{x}=3,51$) öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara ($\bar{x}=3,31$) göre daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Aşçı ve Kirazcı (2014), öğrencilerin gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda, sporla alakalı hareketler dönemi içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Bu dönemin özelliklerine bakıldığında; yaş aralığının 7-14 yaş aralığı ve üstünde olduğu belirlenmiştir. Bu süreçte manipülatif, lokomotor ve dengeleme becerileri günden güne gelişmektedir. Bu dönemdeki becerilerin hangi düzeyde ve ne ölçüde gelişeceği motor, duygusal ve zihinsel faktörlere bağlıdır (Aşçı ve Kirazcı, 2014). Varılan bu sonucun ana gerekçesi öğrencilerin içerisinde bulunduğu

gelişim dönemine ait özelliklerdir. Araştırma sonuçlarıyla benzer bulguların bulunduğu görülmektedir.

Yaşam doyum düzeylerinin spora yaşam biçimi olarak bakma gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiğinden; spora yaşam biçimi olarak bakan ($\bar{x}=3,48$) öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri spora yaşam biçimi olarak bakmayanlara ($\bar{x}=3,16$) göre daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Literatürde araştırma bulgularımıza yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Spora Katılım Güdüsü Düzeyleri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Çalışmamızda; spora katılım güdüsü ölçeği genel ortalamasının ($\bar{x}=2,57$) olduğu belirlenmiştir. Spora katılım güdüsü ölçeği genel ortalamasına göre; ölçek alt boyutlarından başarı/statü alt boyut ortalamasının düşük ($\bar{x}=2,54$), fiziksel uygunluk/enerji harcama alt boyut ortalamasının düşük ($\bar{x}=2,53$), takım üyeliği/ruhu alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,59$), arkadaş alt boyut ortalamasının düşük ($\bar{x}=2,46$), eğlence alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,61$), yarışma alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,84$), beceri gelişimi alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,74$) ve hareket/aktif olma alt boyut ortalamasının yüksek ($\bar{x}=2,61$) olduğu belirlenmiştir.

Kadın öğrencilerin başarı/statü, takım üyeliği/ruhu, arkadaş, eğlence düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin spora katılım güdüsü genel düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bozkurt (2014) çalışmasında, sporcuların katılım güdüsü puanlarını ele almış; kadın ve erkek sporcuların en yüksek puanı beceri gelişimi alt boyutunda, en düşük puanı ise kadın sporcular arkadaşlık, erkek sporcular ise eğlence alt boyutunda elde etmişlerdir. Yapılan bu çalışma, kadın öğrencilerin arkadaşlık alt boyutunda düşük seviyede çalışmamızı desteklemektedir.

Yaşı 12-13 olan öğrencilerin takım üyeliği/ruhu, arkadaş, beceri gelişimi düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara göre daha düşük seviyede, yaşı 12-13 olan öğrencilerin spora katılım güdüsü genel düzeyleri, yaşı 14-15 olanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Wankel ve Kreisel'in 1985 yılında yaptığı çalışmada, bireylerin yaş farklılıkları göz önüne alınarak buz hokeyi, futbol ve beyzbol oynayan bireyleri bu sporları yapmaya yönelten motivasyonel nedenler incelenmiştir. Dört farklı yaş

grubunda (7-8, 9-10, 11-12 ve 13-14) değerlendirilen oyuncular değerlendirmenin sonucunda, çevresindeki kişileri hoş tutmanın ve etkinlik içinde yeteneklerini ortaya çıkarmanın güdülenmeleri açısından önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında etkinliklerden haz alma bütün yaştaki bireyler için önemli bir oran göstermiştir (Yılmaz, 2002). Şirin (2008) tarafından yapılan “Futbolcu Kızların Spora Katılım Motivasyonunun Tespit Edilmesi” konulu çalışmada, takım ruhu, başarı alt boyutları ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Diğer çalışmalara bakıldığında; Yalçın (2017)’nin gerçekleştirmiş olduğu kadın sporcuların spora katılım güdülerine yönelik çalışmada, takım ruhu ve başarı alt boyutlarıyla yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Sınıfı 6-8 olan ($\bar{x}=2,61$) öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeyleri sınıfı 9-10 olanlara ($\bar{x}=2,54$) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Aygün (2015) çalışmasında; buz hokeyi sporcularının eğitim düzeyine göre spora katılım güdüsü alt boyutlarını incelediğinde; “Başarı” ($x^2 =13,285$ $p=0,004$), “Fiziksel Uygunluk” ($x^2 =12,650$ $p=0,005$), “Takım Üyeliği” ($x^2 =9,730$ $p=0,021$), “Yarışma” ($x^2 =15,210$ $p=0,002$), “Hareket Etme” ($x^2 =12,418$ $p=0,006$) alt boyutlarında eğitim düzeyi “İlkokul” olan sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. İlkokul seviyesindeki bireylerin topluma kendisi kanıtlama, yetenek ve becerilerini sergileme gibi duyguların yer alması bizim sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Elde edilen verilerden hareketle, eğitim düzeyinin spora katılım düzeyine ilişkin önemli bir etken olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin spora yaşam biçimi olarak bakma gruplarına göre farklılıkları anlamlıdır. Spora yaşam biçimi olarak bakan öğrencilerin başarı-statü, fiziksel uygunluk-enerji harcama, takım üyeliği-ruhu, yarışma, beceri gelişimi, hareket/aktif olma, spora katılım güdüsü genel düzeyleri spora yaşam biçimi olarak bakmayanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonuna Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi çalışmasında spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım güdülerini, dışsal güdülerden çok Takım üyeliği-Ruhu, Beceri Gelişimi ve Hareket Etme-Aktif Olma olarak belirlenmiştir (Çağlayan ve diğerleri, 2008). 12- 15 yaş futbolcu kızların Spora Katılım Motivasyonunun Belirlenmesi çalışmasında spora katılım alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde; öğrenci kızlar en önemli faktörleri Hareket-Aktif Olma,

Beceri Gelişimi ve Takım Üyeliği-Ruhu olarak görülmektedir (Şirin, 2008). Türkiye’de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi adlı çalışmada spora katılım alt boyutlarından Takım Ruhu, Beceri Gelişimi ve Hareket Etme diğer alt boyutlara göre daha yüksek değerler elde edilmiştir (Başar, 2014). “Uzak Doğu Sporlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonunun Belirlenmesi” çalışmasından elde edilen sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir (Şirin ve Hamamioğlu, 2007).

Spora katılım düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresi gruplarına göre farkının istatistiksel olarak anlamlılık göstermemektedir. Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinde spora başlama sürelerinde başarı alt boyutunda 2- 4 yıl aralığında spor yaşına sahip olanların en yüksek aritmetik ortalamayı aldığı görülmektedir (Çağlayan ve diğerleri, 2008). Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım güdülerinin belirlenmesinde sporda ki deneyim süresine göre ‘Başarı’ alt boyutunda ‘10 yıl ve üzeri’ aralığında spor yaşına sahip olanlar lehine anlamlı farklılık görülmektedir (Başar, 2014). Buz hokeyi sporcularının spor yaşına göre Başarı alt boyutunda spor yaşı 2 yıl olanlar lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Aygün, 2015). Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla aynı doğrultuda olduğu görülmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; öğrencilerin yaşam doyum ölçeği düzeyinde bir artış olduğunda; spora katılım güdüsü ölçeği, başarı-statü, fiziksel uygunluk-enerji harcama, takım üyeliği-ruhu, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; spora katılım güdüsü ölçeği düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin başarı-statü, fiziksel uygunluk-enerji harcama, takım üyeliği-ruhu, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; başarı-statü alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin fiziksel uygunluk-enerji harcama, takım üyeliği-ruhu, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin takım üyeliği-ruhu, arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; takım üyeliği-ruhu alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin arkadaş, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; arkadaş alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; eğlence alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin yarışma, beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; yarışma alt boyut düzeyinde bir artış olursa; öğrencilerin beceri gelişimi ve hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Kabul edilen H_3 hipotezine göre; beceri gelişimi alt boyut düzeyinde bir artış olursa öğrencilerin hareket-aktif olma alt boyut algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

6. SONUÇ

Gençlere ve çocuklara sporu sevdirecek, onları spora yönlendirmek, spor kulüplerine sporcu kaynağı yaratmak ve toplumda spor kültürü oluşturmak amacıyla kurulan İl Spor Merkezleri'ndeki öğrencilerin yaşam doyum düzeylerini ve spora katılım güdülerini incelemek amacıyla yapmış olduğumuz çalışmada;

- 278 erkek, 247 kadın toplamda 525 kişi yer almıştır. Öğrenciler 12-15 yaş aralığındadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları; %47,0 kadın, %53,0 erkektir. Yaşlarına göre dağılımları; %50,9'u 12-13 yaş, %49,1'i 14-15 yaş aralığındadır. Sınıflarına göre dağılımları; %62,1'i 6-8 sınıf, %37,9'u 9-10 sınıftır. Yaşanılan ile göre dağılımları; en yüksek %74,5'i il, en düşük %3,6'sı köy/kasabadır. Gelir durumuna göre dağılımları incelendiğinde; en düşük %19,6'sının 1.000-2.000 TL, en yüksek %30,7'sinin 3.001-4.000 TL aralığında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin spor branşına göre dağılımları; en yüksek %13,0'ının taekwondo, en düşük %5,0'ının badminton olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin il spor merkezindeki çalışmalara katılma süresine göre dağılımları; en yüksek %47,4'ünün 0-1 yıl ve en düşük %4,4'ünün 8 yıl ve üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin il spor merkezi tercih sebebine göre dağılımları; en yüksek %35,0'ının antrenörlerin bilgili ve belgeli olması, en düşük %13,1'inin malzeme ve tesis açısından yeterli olması olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sporun taşıdığı anlama göre dağılımları; en yüksek %32,2'sinin hobi, en düşük %5,9'unun arkadaş bulmak için bir araç olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sporu ne amaçla yaptığını bakıldığında; büyük bir bölümünün (%78,5'inin) bunu bir yaşam tarzı haline getirdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Öğrencilerin boş vakitleri değerlendirmeye yönelik dağılımları incelendiğinde; en yüksek %23,6'sının kitap okuyarak, %8,2'sinin uyuyarak geçirdiği belirlenmiştir.
- Öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ölçeğine bakıldığında; genel ortalamanın oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Ortalaması en yüksek olan maddenin "Hayatımdan mutluyum", en düşük maddenin ise; "Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin aynı olmasını isterdim" olduğu belirlenmiştir.
- Yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında anlamlı herhangi bir farklılık belirlenmemiştir.

- Yaşam doyumunu ile yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, yaşı 14-15 olanların, 12-13 olanlara oranla daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ve spora yaşam biçimi olarak bakma durumlarının bağıntılı olduğu görülmüş ve spora yaşam biçimi olarak bakan kişilerin bakmayanlara oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora katılma güdüsü seviyeleri cinsiyete göre incelendiğinde; cinsiyeti kadın olan öğrencilerin başarı/statü düzeyleri, cinsiyeti erkek olanlara göre daha düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Kadınların takım ruhu/üyeliğinin, arkadaşlık ve eğlence alt boyutu seviyesinin erkeklere göre daha düşük, spora katılım güdüsü alt boyutu seviyesinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- 12-13 yaş olan öğrencilerin takım üyeliği/ruhu, arkadaş, beceri gelişimi düzeyleri yaşı, 14-15 olanlara göre daha düşük seviyede, 12-13 yaş aralığındaki öğrencilerin, 14-15 yaş grubundakilerden daha yüksek seviyede takım ruhu/üyeliğine sahip olduğu görülmüştür.
- Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeyleri sınıf gruplarına göre farklılıklarının değerlendirilmesi sonucunda; takım üyeliği/ruhu alt boyut düzeylerinin sınıf gruplarına göre; sınıfı 6-8 olan öğrencilerin takım üyeliği/ruhu düzeyleri, sınıfı 9-10 olanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.
- Spora yaşam biçimi olarak bakan öğrencilerin başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, takım üyeliği/ruhu yarışma alt boyut, beceri gelişimi, hareket/aktif olma ve spora katılım güdüsü genel düzeyleri, spora yaşam biçimi olarak bakmayanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora katılım güdüsü düzeylerinin il spor merkezindeki çalışmalarına katılma süresi gruplarına göre farklılık göstermemektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; arkadaş alt boyutunda yükselme olduğunda beceri gelişimi, yarışma, eğlence ve hareket/aktif olma olacağını söylemek mümkündür. Ayrıca eğlence alt boyutundaki artış da hareket/ aktif olma, beceri gelişimi ve yarışma alt boyutlarında artış sağlayacaktır. Çalışmadan çıkarılacak diğer bir sonuç da; yarışma

alt boyutunda meydana gelecek olan artışın, öğrencilerin hareket/aktif olma ve beceri gelişimi düzeylerini arttıracaktır.



8. KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Seligman, M.E.P., Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation, *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Açıl, A.A. (2006). *Şizofrenik hastalarda fiziksel egzersizin ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi* (yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hemşirelik Programı. Sivas.
- Adams, J. and White, M. (2003). Are activity promotion interventions based on the transtheoretical model effective? *A critical review. Br J Sports Med*, 37:106–114.
- Afyon, Y. A. (1997). *Beden eğitimi ve spor tarihi*. Konya: Damla Ofset.
- Ağbuga, B., Aslan, S., Emre, E., Dündar, U., Kepenek, Y. (2011). Relationship between job satisfaction and life satisfaction of sports entrepreneurs. *ovidius university annals. Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, Vol.. 11, Num. 2, pp. 266-272.
- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Leon, A.S., Jacobs, D.R., Montoye, H.J., Sallis, J.F. and Paffenbarger, R.S. (1993). Compendium of physical activities: Classification of energy cost of human physical activities. *Med. Sci. Sport Exerc.*, 25:71-80.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
- Altay, D., Ekşi, H. (2018). *Çocuklar için yaşam doyum ölçeği geçerlilik güvenilirlik çalışması*. 5. Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu, 25-27 Ekim 2018, İstanbul.
- Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. (doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Altıntaş, A., Hacıoğlu, O., Sağtürk, B., Belman, C., Aşçı, F.H. (2010). Genç futbol oyuncularının spora katılım güduları ve başarı algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.*, 2(1):26-31.
- Aracı, H. (2001). *Okullarda Beden Eğitimi*. 3. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s. 26,32.
- Ardahan F., Yerlisu Lapa T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, Hacettepe Üniversitesi, cilt.21, ss.129-136.
- Arık, İ.A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. Çantay Yayınevi, İstanbul.
- Ardahan, F. (2014). Examining the relation between social capital, life satisfaction and academic achievement: school of physical education and sport case, Sosyal sermaye, yaşam doyumu ve akademik başarı ilişkisi: BESYO örneği. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1212-1226. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2754
- Arslan Eren, T. (2008). *Onkoloji hemşirelerinin iş doyumu ve yaşam doyumunun incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aşçı, H., Kirazcı, S. (2014). *Spor Bilimlerine Giriş (Ed. Nevzat MİRZEROĞLU)*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitap Evi.
- Atalay, A. (1998). *Spor sosyolojisi*. İstanbul.
- Aycan, A., Yıldız, K. (2014). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 5 (2), 1-9.

- Aygün, M. (2015). *Türkiye’de buz hokeyi sporcularının branşa yönelme nedenleri ve katılım güdüsü*. (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Baker, F.C. (1971). *Sport Psychology. Conceptand Applications*. John Wiley& Johns. Allyn& Bacon.
- Başar, O. (2014). *Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baştemur, Y. (2006). *İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri emniyet müdürlüğünde bir araştırma*. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi. Kayseri.
- Bayar, P. (1997). *Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı*. Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, s. 53-61.
- Biddle,S. J.H., Mutrie, N., (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge. (https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=dVF_AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Psychology+of+physical+activity:+Determinants,+well-being+and+interventions.pdf&ots=o26iybdwcc&sig=ha7V_diORPZOdm5yrGgFUwTTerc&redir_esc=y#v=onepage&q=Psychology%20of%20physical%20activity%3A%20Determinants%2C%20well-being%20and%20interventions.pdf&f=false)
- Bradley, R. H. ve Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal Of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 17. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Chantel, Y., Guay, F., Debrea-Martinova, T., & Vallerand, R.J. (1996). Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sports Psychology*, 27, 173-182.

- Clifton, R., & Gill, D. (1994). Gender differences in self-confidence on a feminine-typed task. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 150–162.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitapevi, 9.Baskı, s.230.
- Çağlayan, H., Şirin, F., Çetin, M., İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 2, Sayı 2, s.:98- 109.
- Çetin, M.Ç. (2013). The role of gender and parental attitudes upon the sports participation motivation among the table tennis players who studied at the university. *International Journal of Academic Research Part B*. 5(1), 136-142. DOI: 10.7813/2075-4124.2013/5-1/B.23.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXII (1), 29-52.
- Dew, T. ve Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: an exploratory investigation. *Journal Of School Psychology*, 32, 185–199.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*, Newyork Plenum.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personal-ity. In R.Dientsbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, Vol:38. Perspectives on motivation 237-288, Lincoln: University of Nebraska Press.
- Diener, E. Eunkook MS, Lucas RE, Smith HL. (1999). Subjective well – being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276 – 302.
- Diener E, Lucas RE and Oishi S. (1999). Subjective well-being, *The Science of Happiness and Life Satisfaction*.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana Nobel Kitabevi, s:60.
- Duda, J. L. (1989). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. In C. Ames and M. Machr (Eds.), *Advances in motivation and achievement*, Vol:6, 81-115, Greenwich, CT.

- Duman, S., Baştuğ, G., Taşğın, Ö., Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, Vol.8, Num.1, pp.1364-1373.
- Duyan, E.C. (2007). İş ve yaşam tatmininde yoga'nın etkileri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, S.26, ss.25-34.
- Dündar, S. (1993). Fakülte bilimsel atölyesinden: Teorik çerçeve içinde yaşamdan duyulan tatmin kavramı. *Yönetim Dergisi*, 4(15): 49-55.
- Ehrhardt, J.J. Saris W., Veenhoven R. (2000). Stability of life satisfaction over time analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies*, 1(1): 177-205.
- Eren, E. (2008). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. 11. Basım, İstanbul: Beta Basım.
- Erkal, M. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*. Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, Ankara.
- Erkal, M.E., Güven, Ö, Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. 3. Baskı, İstanbul, Derya Yayınları, s.120-123.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*.
- Fidan, H. (2014). *Ankara İlinde Çalışan Nakış Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, El Sanatları Anabilim Dalı, Nakış Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Fişek, K. (1998-2). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tahminleri üzerine etkilerinin*

incelenmesi. Kayseri. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Flood, S.E., Hellsdetd, J.C. (1991). Gender differences in motivation of intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behavior*, 14, pp. 159.

Garrido, R.E.E., Videra, A., Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence, *Revista Internacional de Medicinay Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Vol. 14, Num. 55, pp.561.

George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi*. Çeviren: Kaplan U. Sistem Yayıncılık, İstanbul; s: 10-11.

Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği)*. (yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Gill, D.L., Gross J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in young sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, pp. 1-14.

Gould Daniel, Feltz D, Weiss, M. (1985). Motives for participation in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.

Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Güloğlu Işık, Ö. ve Koçak, Ö.F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8 (3): 281-300.

Hagger, M.S., Chatzisarantis N.L.D. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport: *Reflections and Future Directions*, 281-296.

Hanbay, E., Keskin, B., Kahrıman, M. (2017). Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 10 Sayı: 51.

- Hasırcı, S. (2000). *Sporda denetim odağı*. Bağırğan Yayımevi. İzmir.
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1997). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, *West Sussex: John Wiley and Sons*, 72-80.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Can, B. (2018). Lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre*, 2018,16(4),225-235.
- Hazar, M. (2000). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Ankara, Tutibay Yayınları, Saray Matbaası, s.12-17.
- Ingledeu, D.K., Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation, *Psychology and Health*, October, 23(7): 807–828.
- İkizler, C.H. (2000). *Sporda sosyal bilimler*. Bursa. Alfa Basım Yayım Dağıtım, s.24-122.
- İlhan, L., Gencer, E. (2013). Liselerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(1-4), 1-6.
- İnal, A.N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Jagacinski, C, M., O. J. Strickland, (2000). Task and ego orientation: the role of goal orientations in anticipated affective reactions to achievement outcomes. *Learning and Individual Differences*, Vol.12, 189-208.
- Kalish, S. (1998). *Çocuğunuz için Spor ve Fitness*, İstanbul, Beyaz Yayınları, s.4-215.
- Karaç, Y. (2019). *Atletizm sporcularının başarı algıları ve spora katılım güdüleri*. Gazi Kitabevi, Ankara: ss.1-45.
- Karaç, Y. (2017). *Sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm branşı öğrenci-sporcuların başarı algıları ile spora katılım güdülerinin incelenmesi*. (doktora tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.

- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Keleş, E. (2015). *Yaşam doyumunu yordayan örgütsel değişkenler: örgüt temelli özsaygının düzenleyici rolü*. (yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kılbaş, S. (2001). *Rekreasyon*. Anaca Yayınları, Adana, s. 69.
- Keten, M. (1993). *Türkiye 'de spor*. Polat Ofset, Ankara. ss: 17-24.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre ve spor ilişkileri*. Bağırhan Yayınevi. Ankara: ss.5-10.
- Kleiber, D., Greendorfer Susan, Blinde Elaine, Samdahl Diane, (1987). Quality of Exit From University Sports and Life Satisfaction in Early Adulthood, *Sociology of Sport Journal*, Vol. 4, Num. 1, pp.28-36.
- Koçel, T., (2003). *İşletme Yöneticiliği*. Beta Yayınları. İstanbul, 633-653.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsüne etkisi*. (yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Koivola, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 22, No.3, pp. 360-380.
- Kolt, G., Kirby, R., Bar-Eli, M., Blumenstein, B., Chadha, N.K., Liu, J., & Kerr, G. (1999). A Cross cultural investigation of reasons for participation in Gymnastics. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 381-398.
- Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 10-18.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. Saray Medikal Yayıncılık. ss: 7-156, İzmir.

- Koruç, Z. (2002). Sporda self determinasyon kuramı. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya. s: 279-285.
- Lannem, A.M., Sorensen M., Frøslie K.F., Hjeltnes, N. (2009). Incomplete Spinal Cord Injury. *Exercise And Life Satisfaction. Spinal Cord*. Vol. 47, Num. 4, pp.295.
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E., Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme kayseri ili örneği. *Sportmetre / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, S.102 ss.53-59.
- Leung, J. P. ve Leung, K. (1992). Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 653– 665.
- Yi-Guang, L., McKeachie, W.J, Kim, Y.C. (2003). College student intrinsic and/or extrinsic motivation and learning. *Learning and Individual Differences*. 13: 251– 258.
- Mert, M., Ardahan, F. (2014). Yaşam doyumu duygusal zeka ve rekreatif doğa sporları yapmanın bireylerin ekolojik algısı üzerine etkisi: Türkiye örneği. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, S.12, ss.55.
- Mcknight, C. Huebner, E. S. ve Suldo, S. M. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychol. Sch*, 39, 677–687.
- Morgan, C.T. (2000). *Psikolojiye Giriş*. Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları, Yayın no:1, 14. Baskı, Aralık, s.191.
- Morgan, T. Clifford. (1993). *Psikolojiye Giriş*. (Ed. Sirel Karakaş), Ankara: Meteksan.
- Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve Spor*. 1. baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s. 54-55.
- Netz, Y., Wu M.J., Becker B.J., Tenenbaum G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology And Aging*, 20(2):272-284.

- Nicholas, J. G., Robert G. C., (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation, *Motivation, Sport and Exercise. Human Kinetices Books*, 65-69.
- Orhan, M. (2015). *15-17 yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin öğrenim başarısı yönünden karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Oyar, Z.B., Hülya Aşçı, F., Çelebi, M., Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 12(2), 21-32.
- Özgen, F. (2012). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (mezuniyet tezi), Çanakkale, s. 17.
- Park, N., Huebner, E. S., Laughlin, J. E. Valois, R. F., & Gilman, R. (2004). A cross-cultural comparison of the dimensions of child and adolescent life satisfaction reports. *Social Indicators Research*, 66, 61-79.
- Polat, S. (2017). Üniversite 1. ve 4. Sınıfa devam eden öğrencilerin yaşam doyumlarının incelenmesi. *Mesleki Bilimler Dergisi*, 6 (2): 210-223.
- Pori, M., Payne L.L. Schmalz, D.L., Pori, P., Skof, B. Leskošek, B. (2013). Correlation Between Sport Participation And Satisfaction With Life Among Slovenian Participants Of The Ljubljana Marathon, *Kinesiologia Slovenica*, Vol. 19, Num. 2, pp.36-43.
- Reigal, Rafa., Videra A. Gil J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Vol. 14, Num. 55, pp.561.
- Ryska, T.A. (2003). Sportmanship in Young Athletes: The Role of Competitiveness, Motivational Orientation, and Perceived Purposes of Spot. *The Journal of Psychology*, 137(3), pp. 273-292.

- Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: 11. sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65- 83.
- Sit, Cindy. P., & Lindner, Koenraad J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport; a reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 76 (2); 369-384.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şekeroğlu, M.Ö. (2013). *Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı çalışanlarının iş-aile ve aile-iş çatışmalarının yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şen, M. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. (doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Şirin, E.F. (2008). Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (6)1, 1-7.
- Şirin, E. F., Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzak doğu spor branşlarındaki (taekwondo, karate, judo) sporcu gençlerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XII (2007), 2:29 – 42.
- Sung-Mook, H. Giannakopoulos E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *Jour. of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 128(5): 547-555.

<http://akademik.ege.edu.tr/?q=tr/bilgiler&id=1241>

Tabuk, E.M. (2009). *Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

tdk.gov.tr. 2020.

Tiryaki, S. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 91-100.

Toros, T., Akyüz, U., Bayansalduz, M., Soyer, F. (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, S.72, ss.1039-1050.

Toros, T. (2001). Yaşam doyumu açısından elit ve elit olmayan sporcuların değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, ss.11.

Torregrosa. D., Noelia Belando. Juan Antonio. Moreno Murcia, (2014). Prediction of Life Satisfaction in Practicing Healthy Exercise. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 14, Num. 1, pp.117-122.

Toy, A.B., Toros, T. (2015). Güreşçilerin yaşam doyumlarının yaş ve deneyim açısından incelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. Mersin.

Toy, A.B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi*. (yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.

Tutko, T.A, Richards VM. (1986). *Psychology of Coaching*, Brown Publishers, Boston, s: 58-66.

Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, M.E., Çelik, M. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(30): 1-18.

Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam

doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3): 349356.

White, R. W. (1959). Motivation Reconsidered. *The concept of competence. Psychological Review*, 66, 297-333.

White, S.A., & Duda, J.L. (1994). The Relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.

Vallerand , R. J., Deci, E. L., Ryan, R. M., (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*, 15, 389-425.

Yalçın, İ., Turğut, M. Gacar, A., Çalık, F. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, December, 2017, 3 (SI): 201-210.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. (doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul*. Bağlam Yayınları.

Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Morpa Yayınları, İstanbul.

Yıldıran, İ., Yetim, A. (1996). Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *G.Ü.B.E.S.Y.O. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:I, Sayı:3, Ankara.

Yıldırım, M. (2017). Üniversite Takımlarında Mücadele Eden Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği), *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Haziran 2017, 18(1), 41-51.

Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*.

(yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Yılmaz, V. (2002). Çocuk sporlarında katılım motivasyonu çocuklar spora neden katılırlar?, *Atletizm ve Bilim*,46 (2) 26-39.

Zahariadis N. P., Biddle J.H.S. (2000). Goal Orientations and Participation Motives in Physical Education and Sports: Their Relationships in English Schollchildiren, *Athletic Insight The Online Journal of Sport Psychology, February, 2000, Volume 2, Issue 1.*



9. EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli öğrenciler; bu çalışma İl Spor Merkezi'ndeki öğrencilerin spora katılım güdüsü ile yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Çalışma bulguları bilimsel amaç dışında kullanılmayacağı gibi herhangi bir kişi, kurum ya da kuruluşa da verilmeyecektir. İsminizi yazmanıza gerek yoktur. Lütfen her maddeyi dikkatli şekilde okuyarak cevaplayınız. Araştırmaya katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yozgat Bozok Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi
Yunus AYTAS

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz
() K () E
2. Yaşınız.....
3. Kaçınıcı sınıftasınız?.....
4. Nerede yaşıyorsunuz?
() İl () İlçe () Köy/Kasaba
5. Ailenizin sosyo-ekonomik durumu
() 1000-2000 () 2001-3000 () 3001-4000 () 4001 ve üstü
6. İl spor merkezindeki baranşımız nedir.....
7. Kaç yıldır il spor merkezindeki çalışmalara katılıyorsunuz?
() 0-1 () 2-4 () 5-7 () 8 ve üstü
8. İl spor merkezlerini tercih sebebiniz
() Ücretsiz olması () Devlet bünyesinde olması () Tesislerin güvenli olması
() Antrenörlerin bilgili ve belgeli olması () Malzeme ve tesis açısından yeterli olması
9. Spor sizin için ne ifade ediyor?
() Zayıflamak için araç () Hobi () Sosyal etkinlik
() Arkadaş bulmak için bir araç () Boş zaman değerlendirmek () Eğlence

10. Spor size göre bir yaşam biçimi midir?

Evet Hayır

11. Spor haricinde boş zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

Kitap okuyarak Müzik dinleyerek Uyuyarak
 TV veya bilgisayar başında Aileme işlerinde yardımcı olurum Arkadaşlarımla
vakit Hiçbir şey yapmam geçirim



EK 2: Spora Katılım Güdüsü Ölçeği

KATILIM GÜDÜSÜ ENVANTERİ

Yaş :.....

Cinsiyet : Kız..... Erkek.....

Spor Branşı :.....

Yönerge: Aşağıda verilmiş olan ifadeler, kişilerin spora (aktivite vb.) katılımlarını sağlayan sebeplerden bir kaçıdır. LÜTFEN her ifadeyi çok dikkatli okuyun ve SİZİN SPORA KATILIM SEBEBİNİZİ TANIMLAYAN İFADEYE KARAR VERİN ve sizin için önemini ilgili kutuya (X) işaretini koyarak belirtin.

		Çok Önemli	Az Önemli	Hiç Önemli Değil
1.	Becerilerimi geliştirmek istiyorum			
2.	Arkadaşlarımla olmak istiyorum			
3.	Kazanmayı severim			
4.	Enerjimi tüketmek istiyorum			
5.	Seyahati severim			
6.	Formumu korumak istiyorum			
7.	Heyecanı severim			
8.	Takım çalışmasını severim			
9.	Ailem veya yakın arkadaşlarım oynamamı istiyor			
10.	Yeni beceriler öğrenmek istiyorum			
11.	Yeni arkadaşlarla tanışmak istiyorum			
12.	İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak isterim			
13.	Stresimi atmak istiyorum			
14.	Ödül kazanmayı severim			
15.	Egzersiz yapmayı severim			
16.	Bir şeylerle uğraşmak hoşuma gider			
17.	Hareketi severim			
18.	Takım ruhunu severim			
19.	Evden çıkmayı severim			
20.	Rekabeti severim			
21.	Önemli olduğumu hissetmek hoşuma gider			
22.	Takımda olmayı severim			
23.	Branşımda yükselmeyi isterim			
24.	Fiziksel olarak sağlıklı olmak istiyorum			
25.	Popüler olmak isterim			
26.	Meydan okumayı severim			
27.	Liderleri, antrenörleri veya eğiticileri severim			
28.	Statü ve saygınlık kazanmak isterim			
29.	Eğlenciyi severim			
30.	Malzeme ve tesislerden faydalanmak isterim			

* Tekrar geriye dönün ve yukarıdaki sebeplerden sizin için EN ÖNEMLİ OLAN BİR TANESİNİ **yuvarklak** içine alın.

EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği

ÇOCUKLARDA YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU

Aşağıda, kişilerin kendi hayatlarını tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin.

Her sorunun yanında bulunan 1'den 5'e kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayanı seçip işaretleyiniz.

	Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5
	Çok katılmıyorum	2				
	Kararsızım	3				
	Biraz Katılıyorum	4				
	Tamamen katılıyorum	5				
1.	Hayatım birçok yönden olmasını istediğim gibidir	1	2	3	4	5
2.	Hayatımdaki her şey mükemmel	1	2	3	4	5
3.	Hayatımdan mutluyum.	1	2	3	4	5
4.	Şimdiye kadar, hayatta önem verdiğim şeylere sahip oldum	1	2	3	4	5
5.	Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin yine aynı olmasını isterdim.	1	2	3	4	5

EK 4: İzin Yazıları

T.C.
YOZGAT VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : 17295587-100-E.335724
Konu : Anket İzinleri Hk.

29.03.2019

Sayın Yunus AYTAŞ

İlgi : Yunus AYTAŞ'ın 27.03.2019 tarihli başvurusu.

İlgi dilekçeniz incelenmiş olup İl Spor merkezlerinde anket yapılmasında herhangi bir sakınca görülmemiştir. Bilgilerinize rica ederim.

 e-imzalıdır
Rasim PARLAK
İl Müdürü V.

Güvenli Elektronik İmza
Ayrıdır.
Tarih: 01.04.2019

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres: Karatöpe Mahallesi Yeni Hükümet Konağı 66100 Merkez/YOZGAT
Telefon: (0354) 212 87 23 - Belgegeçer: (0354) 212 87 21
Elektronik Ağ: <http://yozgat.gsb.gov.tr> e-posta: yozgat@gsb.gov.tr

Bilgi için: Vehbi DOĞAN
Sözleşmeli Spor Eğitim Uzmanı

 Yunus Aytas
(Beti metni yok) 8.05.2019 Çar 17:42

DA Didem Altay <didemaltayca@gmail.com>
25.02.2019 Pzt 12:10
Siz ✉



Merhaba Yunus Bey,

Tezinizde kullanmak üzere Çocuklarda Yaşam Doyumunu Ölçeği'ni kaynak kullanmak koşuluyla kullanabilirsiniz.

Çalışmalarımızda başarılar diliyorum.
Sormak istediğiniz bir konuda rahatlıkla bana ulaşabilirsiniz

Didem Altay

yunus aytas <yunusbesyo@hotmail.com>, 25 Şub 2019 Pzt, 09:11 tarihinde şunu yazdı:
merhabalar sayın hocam.ben yozgat gençlik ve spor il müdürlüğünde taekwondo antrenörü olarak çalışmaktayım.yozgat Bozok üniversitesi Beden eğitimi ve spor anabilim dalında yüksek lisans yapmaktayım.şuanda tez önerisi verme aşamasına geldim.İzininiz olursa çocuklar için yaşam doyum ölçeğini kullanmak istiyorum.saygılar..

 Yunus Aytas
merhabalar sayın hocam.ben yozgat gençlik ve spor il müdürlüğünde taekwondo antrenörü ola... 25.02.2019 Pzt 10:11

(Konu yok) 

HA hulya asci <fhulya@marmara.edu.tr>
25.02.2019 Pzt 11:14
Siz ✉

Yunus,
Ölçeği kullanabilirsin.
Kolay gelsin
Hülya
...

 Yunus Aytas
25.02.2019 Pzt 10:00
fhulya@marmara.edu.tr ✉

merhabalar sayın hocam.ben yozgat gençlik ve spor il müdürlüğünde taekwondo antrenörü olarak çalışmaktayım.yozgat Bozok üniversitesi Beden eğitimi ve spor anabilim dalında yüksek lisans yapmaktayım.şuanda tez önerisi verme aşamasına geldim.İzininiz olursa spora katılım güdüsü ölçeğinizi kullanmak istiyorum.saygılar..

10. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Yunus AYTAS

Uyruğu : T.C.

Doğum tarihi ve yeri : 1981-Elazığ

Medeni Hali : Bekar

e-mail : yunusbesyo@hotmail.com

Eğitim

İlköğretim : 30 Ağustos İlkokulu, 1992 Öğr. Yılı, MALATYA

Orta Okul : Milli Eğitim Vakfı Ortaokulu, 1995 Öğr. Yılı, MALATYA

Lise : Fatih Lisesi, 1998 Öğr. Yılı, MALATYA

Lisans : Yakınoğu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2003- 2007 Öğr. Yılı.

Ön Lisans : Anadolu Üniversitesi, Laborant ve Veteriner Sağlık, 2009-2013 Öğr. Yılı.

İş Deneyimi

2011-2016 – Malatya (Kale) Halk Eğitim Merkezi Müdürlüğü, Taekwondo Usta Öğreticisi

2016 - (devam ediyor) Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Taekwondo Antrenörü