



T.C.
Hitit Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

SERBEST VE GREKOROMEN STİL GÜREŞÇİLERİN
HEDEF YÖNELİMİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

Ali Burak TOY

Yüksek Lisans Tezi

Çorum 2015

**SERBEST VE GREKOROMEN STİL GÜREŞÇİLERİN
HEDEF YÖNELİMİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ**

Ali Burak TOY

Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Faruk YAMANER

İkinci Tez Danışmanı

Doç. Dr. Turhan TOROS

Çorum 2015

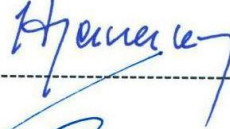
KABUL VE ONAY

Ali Burak TOY tarafından hazırlanan "SERBEST VE GREKOROMEN STİL GÜREŞÇİLERİN HEDEF YÖNELİMİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ" başlıklı bu çalışma, 14.12.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

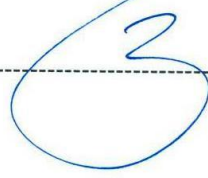
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU (Başkan)



Doç. Dr. Faruk YAMANER (Danışman)



Yrd. Doç. Dr. Zafer DOĞRU



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Prof. Dr. Mehmet EVKURAN

Enstitü Müdürü

T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim.(14/12/2015)

Ali Burak TOY



ÖZET

TOY, Ali Burak. *Serbest ve Grekoromen Stil Güreşçilerinin Hedef Yönelimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Çorum, 2015.

Bu araştırmada serbest ve grekoromen stil güreşçilerinin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya 174 Serbest Stil ($\bar{X}_{yaş}= 21,48\pm 5,11$), 143 Grekoromen stil ($\bar{X}_{yaş}= 20,76\pm 3,93$) olmak üzere toplam 317 ($\bar{X}_{yaş}= 21,15\pm 4,62$) güreşçi katılmıştır. Araştırmada yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”, Hedef Yönelimi düzeylerini belirlemek için Duda ve Whitehead (1998) tarafından geliştirilen “Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

Verilerin analizinde, pearson korelasyon, t-Testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve betimsel istatistik yöntemi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre; serbest güreşçilerde yaşam doyumu ile görev yönelimi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerde görev yönelimi ile ego yönelimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tüm güreşçilerde görev yönelimi alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Varyans analizi sonuçlarına göre serbest stil güreşçilerinin aylık gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(5,168) = 4,484$; $p<0,05$]. Serbest stil güreşçilerinin başarı düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(3,170) = 2,874$; $p<0,05$]. Grekoromen stil güreşçilerinin deneyim süresi değişkeni ile görev yönelimi puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(3,139)=3,139$; $p<0,05$]. Tüm güreşçilerin deneyim süresi değişkeni ile görev yönelimi alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(3,313) = 4,107$; $p<0,05$]. Tüm güreşçilerin aylık gelir değişkeni ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(5,311) = 3,489$; $p<0,05$].

Sonuç olarak serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin hedef yönelimleri ve yaşam doyumunu düzeyleri arasında yaş, deneyim, aylık gelir ve başarı düzeyi değişkenleri arasında farklılıklar bulunmuştur. Güreşçilerin (serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçiler) hedef yönelimi ve yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı ilişki görülmektedir.

Anahtar Szckler: GreŐ, Serbest Stil, Grekoromen, Hedef Yönelimi, Yaşam Doyumu, Ego Yönelimi, Grev Yönelimi



ABSTRACT

TOY, Ali Burak. *The Relationship of Goal Orientation and Life Satisfaction of Freestyle and Greco-Romen Style wrestlers*, Master Thesis, Çorum, 2015.

In this study, the relationship of goal orientation and life satisfaction of freestyle and grecoromen Style wrestlers was aimed.

174 Freestyle ($\bar{X}_{age}= 21,48\pm 5,11$) and 143 Greco-Romen Style ($\bar{X}_{age}=20,76 \pm 3,93$), totally 317 ($\bar{X}_{age}= 21,15\pm 4,62$) wrestlers participated in this study. To determine the life satisfaction levels in the study, "The Satisfaction with Life Scale" developed by Diener, Emmons, Lares and Griffin (1985) was applied. For determination of goal orientation level, "The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire" developed by Duda and Whitehead (1998) was used together with "Personal Information Questionnaire" prepared by the researcher.

In the analysis of data, pearson correlation, t-Test, one way analysis of variance (ANOVA) and scientific statistical methods were used.

A significant relationship was found between life satisfaction and the subdimension of task orientation in Freestyle wrestlers ($p<0.05$). A significant relationship was found between the ego orientation and the task orientation in Freestyle, grecoromen style and all wrestlers ($p<0.05$). An other significant relationship was found between the task orientation subdimension and life satisfaction in all wrestlers ($p<0.05$). According to the results of ANOVA a significant difference was obtained between freestyle wrestlers' monthly income level variable and life satisfaction scores [$F(5.168) = 4.484$; $p<0.053$]. There was a significant difference between success level variable of Freestyle wrestlers' and life satisfaction scores [$F(3.170) = 2.874$; $p<0.05$]. A significant difference was obtained between Grecoromen Style Wrestlers' years of experience variable and subdimentions of task orientation [$F(3.139) = 3.139$; $p<0.05$]. There was a significant difference between all wrestlers' years of experience variable and subdimentions of task orientation [$F(3.313) = 4.107$; $p<0.05$]. A significant difference

was obtained between monthly income level variable and life satisfaction scores of all wrestlers [$F(5.311) = 3.489; p < 0.05$].

As a result, variables play an important role in determining the goal orientation and life satisfaction level of Freestyle, Greco-Romen style and total wrestlers. When the goal orientation and the levels of life satisfaction compared, the relationship is seen and the levels can vary.

Key Words: Wrestling, Freestyle Style, Greco-Romen Style, Goal Orientation, Life Satisfaction, Ego Orientation, Task Orientation



İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ	vii
ŞEKİL LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ	xiv
GİRİŞ:	1
BİRİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	6
1.1. GÜREŞ	6
1.1.1. Güreşin Tanımı.....	7
1.1.2. Güreş Çeşitleri	7
1.1.2.1. Serbest Stil Güreş	7
1.1.2.2. Grekoromen Stil Güreş	8
1.1.3. Dünyada Yapılan Folklorik Güreşler	8
1.1.4. Türkiye’de yapılan Folklorik Güreşler	9
1.1.4.1. Karakucak Güreşi	9
1.1.4.2. Yağlı Güreş	10
1.2. YAŞAM DOYUMU	11
1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı	12
1.2.2. Öznel İyi Olma	13
1.2.3. Yaşam Doyumu Tanımlamaları	15
1.2.4. Yaşam Doyumuna Etki Eden Kişilik Grupları	17
1.2.5. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar	19
1.2.6. Dünya’da Türkiye’nin Yaşam Doyumu Oranı	20
1.2.7. TÜİK Raporları Türkiye’nin Yaşam Memnuniyeti Düzeyi	22
1.2.8. Yaşam Doyumu ve Spor	23
1.2.9. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler	25
1.2.9.1. Gelir	25
1.2.9.2. Yaş	26
1.2.9.3. Cinsiyet	26

1.2.9.4. Çalışma ve İş:	27
1.2.9.5. Eğitim:	27
1.2.9.6. Din ve İnanç	27
1.2.9.7. Evlilik ve Aile:	28
1.2.9.8. Sosyal İlişkiler	29
1.2.9.9. Yaşam Olayları	29
1.2.9.10. Yatkınlık, Kişilik ve Eğilimler	29
1.2.9.11. Biliş	30
1.2.9.12. Zihin Sağlığı Olarak İyi Olma	31
1.2.10. Yaşam Doyumu Kuramları	31
1.2.10.1. Ereksel (Telic) Kuramlar	32
1.2.10.2. Aktivite (Etkinlik) Kuramları	33
1.2.10.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı	33
1.2.10.4. Duyuşsal, Bilişsel ve Birleşik Kuramlar	34
1.2.10.5. Bağ Kuramları	36
1.2.10.6. Yargı Kuramları	36
1.2.10.7. Sonuç ve Süreç Kuramları	36
1.2.10.8. Gereksinim Kuramları	37
1.2.11. Türkiye’de Yapılmış Spor Alanındaki Yaşam Doyumu Çalışmaları	38
1.2.12. Yurtdışında Yapılmış Spor Alanındaki Yaşam Doyumu Çalışmaları	41
1.2.13. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi	44
1.2.14. Yaşam Doyumunun Önemi	45
1.3. HEDEF YÖNELİMİ	46
1.3.1. Başarı Hedef Kuramı	46
1.3.2. Başarı Hedef Yönelimi Gelişimsel Süreçleri	47
1.3.3. Sporda Hedef Yönelimi	50
1.3.4. Görev ve Ego Yönelimli Hedefler	52
1.3.5. Görev Yönelimli Sporcu Davranış Özellikleri	52
1.3.6. Ego Yönelimli Sporcu Davranış Özellikleri	54
1.3.7. Görev Yönelimi ve Ego Yönelimi İlişkisi	56
1.3.8. Sporda Hedef Yönelimi ile ilgili Türkiye’de Yapılan Başlıca Araştırmalar	58

1.3.9. Sporda Hedef Yönelimi ile ilgili Yurtdışında Yapılan Başlıca Araştırmalar.....	63
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM	70
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	70
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	71
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	71
2.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ	72
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	73
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	120
4.1. Serbest stil, Grekoromen stil ve Tüm güreşçilerin; Görev ve Ego Yönelimleri, Yaşam Doyumları ile Yaşları, deneyim süreleri, ego yönelimleri, görev yönelimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilere ilişkin Tartışma ve Sonuç	120
4.2. Serbest Ve Grekoromen Stil Güreş Yapan Güreşçiler Arasında Görev Yönelimi, Ego Yönelimi ve Yaşam Doyumları Arasında Farka İlişkin Tartışma ve Sonuç	125
4.3. Serbest stil, Grekoromen Stil ve Tüm Güreşçilerin; Görev Yönelimleri, Ego Yönelimleri ve Yaşam Doyumları Arasında Değişkenler (yaş, spor deneyimi, yaşanılan yer, eğitim durumu, aylık gelir miktarı, milli takıma seçilme durumu ve en önemli başarısı) Açısından Farklara İlişkin Tartışma ve Sonuç	125
4.4. Milli Takımlarda Yarışma ile Maaşlı Sporcu Olma Değişkenleri Açısından Serbest Stil, Grekoromen Stil ve Tüm Güreşçilerin, Görev Yönelimleri ve Ego Yönelimleri İle Yaşam Doyumu Puanları Arasında Farklara İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	132
4.5. Öneriler.....	134
KAYNAKÇA	135
EKLER	155

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Demografik verilerin frekans analizi dağılımı.	73
Tablo 2. Serbest stil güreşçileri açısından değişkenler arası ilişkilerin analizi..	75
Tablo 3. Serbest stil güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarının, yaş ve deneyim değişkenine göre dağılımı.....	75
Tablo 4. Grekoromen stil güreşçileri açısından değişkenler arası ilişkilerin analizi	76
Tablo 5. Grekoromen stil güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarının, yaş ve deneyim değişkenine göre dağılımı.....	76
Tablo 6. Tüm güreşçilerin açısından değişkenler arası ilişkilerin analizi.....	77
Tablo 7. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarının, yaş ve deneyim değişkenine göre dağılımı.....	77
Tablo 8. Serbest ve grekoromen stil güreş yapan güreşçiler arasında görev yönelimi, ego yönelimi ve yaşam doyumları arasında farklar (t-Testi).....	78
Tablo 9. Yaş değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	78
Tablo 10. Yaş değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.	79
Tablo 11. Yaş değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	80
Tablo 12. Yaş değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	80
Tablo 13. Yaş değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	81
Tablo 14. Yaş değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları..	82
Tablo 15. Deneyim değişkenine göre serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	83
Tablo 16. Deneyim değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	83

Tablo 17. Deneyim süresi değişkenine göre Grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	84
Tablo 18. Grekoromen stil güreşçilerin deneyim değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından varyansların homojenliği analizi.....	85
Tablo 19. Deneyim süresi değişkeni açısından grekoromen stil güreşçilerin yaşam doyum ortalama puanlarının gruplar arası farklara ilişkin sonuçları.....	85
Tablo 20. Deneyim süresi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.	86
Tablo 21. Deneyim süresi değişkenine göre tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	87
Tablo 22. Tüm güreşçilerin deneyim değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından varyansların homojenliği analizi.....	87
Tablo 23. Deneyim değişkeni açısından tüm güreşçilerin görev yönelimi puanlarının gruplar arası farklara ilişkin sonuçları.. ..	88
Tablo 24. Deneyim değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	88
Tablo 25. Yaşanılan yer değişkenine göre serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi	89
Tablo 26. Yaşanılan yer değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	90
Tablo 27. Yaşanılan yer değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	90
Tablo 28. Yaşanılan yer değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	91
Tablo 29. Yaşanılan yer değişkenine göre tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	92
Tablo 30. Yaşanılan yer değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	92
Tablo 31. Eğitim düzeyi değişkenine göre serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	93
Tablo 32. Eğitim düzeyi değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.	93

Tablo 33. Eğitim düzeyi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	94
Tablo 34. Eğitim düzeyi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.	94
Tablo 35. Eğitim düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi	95
Tablo 36. Eğitim düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları..	96
Tablo 37. Aylık gelir değişkenine göre Serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	96
Tablo 38. Serbest stil güreşçilerin aylık gelir değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından varyansların homojenliği analizi.....	97
Tablo 39. Aylık gelir değişkeni açısından serbest stil güreşçilerinin yaşam doyum ortalama puanlarının gruplar arası farklılıklara ilişkin sonuçlar	97
Tablo 40. Aylık gelir değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	98
Tablo 41. Aylık gelir değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	100
Tablo 42. Aylık gelir değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları ...	100
Tablo 43. Aylık gelir değişkenine göre tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	101
Tablo 44. Tüm güreşçilerin aylık gelir değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından varyansların homojenliği analizi.....	102
Tablo 45. Aylık gelir değişkeni açısından tüm güreşçilerin, yaşam doyum ortalama puanlarının gruplar arası farklılıklara ilişkin sonuçlar	102
Tablo 46. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.	103
Tablo 47. Milli olma sayısı değişkenine göre serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	104
Tablo 48. Milli olma sayısı değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları... ..	105

Tablo 49. Milli olma sayısı değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	106
Tablo 50. Milli olma sayısı değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.....	106
Tablo 51. Milli olma sayısı değişkenine göre tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	107
Tablo 52. Milli olma sayısı değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	108
Tablo 53. Başarı düzeyi değişkenine göre serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi	109
Tablo 54. Serbest stil güreşçilerin başarı düzeyi değişkeni ile yaşam doyumunu puanları açısından varyansların homojenliği analizi.....	109
Tablo 55. Başarı düzeyi değişkeni açısından serbest stil güreşçilerinin yaşam doyum ortalama puanlarının gruplar arası farklara ilişkin sonuçlar	110
Tablo 56. Başarı düzeyi değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	110
Tablo 57. Başarı düzeyi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	111
Tablo 58. Başarı düzeyi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları...	112
Tablo 59. Başarı düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu ortalama puanlarının tek yönlü varyans analizi.....	112
Tablo 60. Başarı düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	113
Tablo 61. Milli takımlarda yarışma değişkeni açısından serbest stil güreşçilerinde ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu puanlarına ilişkin yapılan analiz tablosu.....	114
Tablo 62. Milli takımlarda yarışma değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.....	114

Tablo 63. Milli takımlarda yarışma değişkeni açısından grekoromen stil güreşçilerinde ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin yapılan analiz tablosu.....	115
Tablo 64. Milli takımlarda yarışma değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.....	115
Tablo 65. Milli takımlarda yarışma değişkeni açısından tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin analiz tablosu	116
Tablo 66. Milli takımlarda yarışma değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları... ..	116
Tablo 67. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre serbest stil güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin yapılan analiz tablosu	117
Tablo 68. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları ...	117
Tablo 69. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin yapılan analiz tablosu.....	118
Tablo 70. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.....	118
Tablo 71. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin yapılan analiz tablosu	119
Tablo 72. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları	119

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Maslow Bireyin Kendini Gerçekleştirme İhtiyaçları 5 Basamaklı Piramidi.....	14
Şekil 2. Ükelere Göre Yaşam Doyumu Ortalamaları	21
Şekil 3. 2003-2014 Yılları Arası Türkiye'nin Genel Mutluluk Düzeyi	22
Şekil 4. Öznel İyi Olma Ögelerinin Sıralamasına İlişkin Önerilen Model	35
Şekil 5. Başarı Hedef Yöneliminin Tarihsel Gelişimi	49
Şekil 6. Hedef Yönelimi Alt Boyutları (Görev ve Ego Yönelimi)	51



ÖNSÖZ

Günümüzde spor branşlarında elde edilen başarılar ve başarısızlıklar birçok nedene bağlanmaktadır. Dolayısıyla bedensel hareketlerle sergilenen sportif performanslar, fizyolojik faktörler ile beraber psikolojik faktörleri de içermektedir. Sporcuların performans gelişimi ve başarısında sporcunun hedef yönelimleri üzerinde çalışılması gereken önemli konulardan birisidir. Bununla birlikte, sporcuların genel yaşam şartları ve yaşamdan aldıkları doyum da spor performansını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır.

Spor psikolojisinde ilk çalışmalar, deneysel çalışmalar olup daha çok psikomotor becerilerin öğrenimi ve kişilik değişkenleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Günümüze kadar geçen sürede ise spor psikolojisi kendi alanında büyük bir gelişme göstermiştir. Günümüzde ağırlıklı olarak yapılan çalışmaların spor davranışlarının bilişsel boyutu üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Spor psikolojisi araştırma konularından olan sporcuların *yaşam doyumları* ile *sporda hedef yönelimleri* 'nin de sporcular üzerindeki rolleri de araştırılmaya başlanmıştır.

Bu çalışmada da, serbest stil, grekoromen stil güreşçiler ile tüm güreşçilerin hedef yönelimi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki (yaşam doyumları, hedef yönelimleri, yaş ve deneyim açısından) incelenmiş olup, güreşçiler arasında (1) güreş stili, (2) yaş, (3) spor deneyimi, (4) yaşanılan yer, (5) eğitim durumu, (6) aylık gelir miktarı, (7) milli takıma seçilme durumu, (8) milli olma sayısı, (9) en önemli başarısı, (10) maaşlı sporcu olup olmaması değişkenleri bakımından farkların olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu araştırmanın yapılmasında her zaman desteğini gördüğüm, alanındaki en deneyimli akademisyenlerden biri olan danışmanım Doç. Dr. Faruk YAMANER'e, yine alanına hakimiyetiyle, iyi bir yol gösterici olan ikinci tez danışmanım Doç. Dr. Turhan TOROS'a, teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Verilerin toplanması hususunda yardımcı olan güreşçi arkadaşlarıma, kulüplere ve Türkiye Güreş Federasyonu Başkanlığına teşekkür ediyorum.

Yine tez yazım süreci içerisinde birçok hususta yardımlarını esirgemeyen sayın Uzm. psikolog Ali İlhan BARUT'a, ileri düzey İngilizcesi ile yardımlarını esirgemeyen sayın Esin TÜRKMEN'e teşekkür ederim. Ayrıca tezin son düzenlemelerine emek ve vakit harcayarak katkı sunan Yrd. Doç. Dr. Zafer DOĞRU'ya teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde bana güven veren, güreş antrenörüm Hasan ÖZDEMİR'e ve değerli takım arkadaşlarıma minnettarım. Bütün hayatım boyunca beni destekleyen, varlığıyla beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, kıymetli ve eşsiz olan annem Nimet TOY'a, babam Oktay Sırrı TOY'a ve Abim Ömer, kardeşlerim Muhammed Fatih ve Betül'e minnettarım.



GİRİŞ

Günümüzde spor branşlarında elde edilen başarılar ve başarısızlıklar birçok nedene bağlanmaktadır. Dolayısıyla bedensel hareketlerle sergilenen sportif performanslar, fizyolojik faktörler ile beraber psikolojik faktörleri de içermektedir. Sporcuların performans gelişimi ve başarısında sporcunun hedef yönelimleri göz önünde bulundurulmalıdır. Bununla birlikte, sporcuların genel yaşam şartları ve yaşamdan aldıkları doyum da spor performansını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır.

Spor psikolojisinde ilk çalışmalar, deneysel çalışmalar olup daha çok psikomotor becerilerin öğrenimi ve kişilik değişkenleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Günümüze kadar geçen sürede ise spor psikolojisi kendi alanında büyük bir gelişme göstermiştir. Günümüzde ise ağırlıklı olarak çalışmaların spor davranışlarının bilişsel boyutu üzerine olduğu görülmektedir. Spor psikolojisi araştırma konularından olan sporcuların *yaşam doyumları* ile *sporda hedef yönelimleri*'nin de sporcular üzerindeki rolleri de araştırılmaya başlanılmıştır.

Bireyin kendisi ve sosyal çevresiyle doğru bir şekilde bütünlük oluşturması için temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve doyurulması gerekmektedir. Bununla birlikte içinde bulunduğu sosyal çevrenin, bireyin yönelim ve davranışlarını desteklemesi yani bireye bu süreç içerisinde katkı sunması beklenmektedir (Yarkin, 2013:14-15). Yaşam doyumunu bireyin yaşamını bütüncül olarak ele alan bir değerlendirme olarak da tanımlanmaktadır. Bu anlamda yaşam doyumunu bireylerin umduğu yaşam standartlarıyla, mevcut yaşam standartlarının karşılaştırılıp anlamlandırılması olarak ifade edilmiştir (Pavot, vd., 1991: 149-161). Birey tarafından umulan yaşam koşulları ile sahip olduğu yaşam koşulları birbirine yakın düzeyde ise bireyin yaşam doyumunu düzeyi yükselebilmektedir (Turan, 2013:25).

Güdülenme üzerinde araştırmalar yapan kuramcılar temel olarak iki farklı başarı amacını tanımlamaktadırlar. Bunlardan ilki *yeteneği geliştirme* amacıdır. Yeteneği geliştirme amacını Nicholls *görev yönelimi* olarak belirtmiştir. İkincisini ise yeteneği kanıtlama veya yeteneksiz görünmekten kaçınma amacıdır. Nicholls bunu *ego yönelimi*

olarak belirtmiştir (Nicholls vd., 1985: 683-692). Başarı hedef yönelimleri, bireyin içinde bulunduğu durumun şekline göre belirlenmekte ve bireysel farklılıklar ekseninde kendini göstermektedir (Jagacinski ve Strickland, 2000:189-208). Sporcunun hedeflerine gösterdiği bağlılık başarı motivasyonunda temel bir unsur olarak nitelendirilmektedir (Duda, 1989: 42-56). Hedeflere ulaşılması sonucunda elde edilen başarı duygusunun değeri, hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir (Nicholls vd., 1989:63-84). Başarı veya başarısızlık duygusu sporcunun benimsediği hedef yönelimi yargısıyla ilgilidir. Başarı, kişi ve diğerleriyle karşılaştırıldığında hedef yönelimini belirler (Nicholls, 1984:329-346). Başarı hedefi yaklaşımı bireyin davranışlarının belirlenmesinde başarı hedeflerine odaklanılmasının önemini vurgulamaktadır. Bireyin motivasyonunu anlamak için başarı ve başarısızlığın sporcu için ne anlama geldiğinin bilinmesi gerekmektedir (Weinberg ve Gould, 2003). Duda ve Nicholls'a göre ego yönelimi; başkalarından (rakip veya takım arkadaşları) daha iyi yapma, daha çok göze çarpma (kendini belli etme) ve başkalarına (rakip olarak gördükleri) göre daha üst sıralarda yer alma gibi "sporda başkalarını referans alan" hedeflerdir. Görev yönelimi ise daha önceki performansından daha iyisini yapma, yeni şeyler öğrenme ve bir görevde ustalaşma gibi "kişinin kendisini referans aldığı" hedefleri belirtmektedir (Duda ve Nicholls 1992;290-299). Bu iki hedef yönelimi, sporcunun yetenek düzeyi ile ilgilidir (Toros ve Yetim, 2000). Görev yönelimli ve ego yönelimli davranış boyutları her sporcuda var olduğu ve bu boyutların kendini gösterdiği derecede sporcunun hedef yönelimini belirlemektedir (Jagacinski ve Nicholls 1984:909-919).

Türkiye'de güreş sporunu yapan sporcu sayısı gün geçtikçe artmaktadır. 2012'de lisanslı güreşçi sayısı 63.813 (Yüce ve Sunay, 2013:99), 2014'de yayınlanan 10. Kalkınma planı spor özel ihtisas komisyonu raporunda lisanslı güreşçi sayısının 65.310 (10. Kalkınma Planı:2014:16) olduğu görülürken, Spor Genel Müdürlüğü'nün resmi internet sayfasında yayınlanan federasyonlara göre lisanslı sporcu sayısının 2015 yılında 105.012 olduğu görülmektedir (SGM, 2015). Ülkemizin ata sporu olarak adlandırılan ve ayrı bir önem verilen güreş sporu ile uğraşan sporculara daha faydalı olabilmek için güreş sporu ve güreşçilerin bilim ışığında birçok yönden incelenmesi gerekmektedir.

Bu çalışmada da, serbest stil ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ile yaşam doyumu incelenmiş olup, iki grup güreşçileri arasında yaş, spor deneyimi, yaşanılan yer, eğitim durumu, aylık gelir miktarı, güreş stili, milli takıma seçilme durumu, milli olma sayısı, en önemli başarısı ve maaşlı sporcu olup olmaması değişkenleri bakımından ilişkiler ve farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır.

Serbest stil ve grekoromen stil güreşçiler ile tüm güreşçilerin, hedef yönelimi (görev yönelimi ve ego yönelimi) ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki ile birlikte stiller arasında hedef yönelimi ve yaşam doyumu puanları arasındaki farkların değişkenler (yaş, spor deneyimi, yaşanılan yer, eğitim durumu, aylık gelir miktarı, güreş stili, milli takıma seçilme durumu, milli olma sayısı, en önemli başarısı, maaşlı sporcu olup olmama) açısından ortaya konması bu çalışmanın temel problemleridir.

Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır.

1. Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin; görev ve ego yönelimleri, yaşam doyumları ile yaşları, deneyim süreleri, ego yönelimleri, görev yönelimleri ve yaşam doyumları arasında ilişki var mıdır?
2. Serbest ve grekoromen stil güreş yapan güreşçiler arasında görev yönelimi, ego yönelimi ve yaşam doyumları arasında fark var mıdır?
3. Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin; görev yönelimleri, ego yönelimleri ve yaşam doyumları arasında değişkenler (yaş, spor deneyimi, yaşanılan yer, eğitim durumu, aylık gelir miktarı, milli takıma seçilme durumu ve en önemli başarısı) arasında fark var mıdır?
 - a. Yaş değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanları arasında fark var mıdır?

b. Deneyim değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

c. Yaşanılan yer değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

ç. Eğitim düzeyi değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

d. Aylık gelir değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının arasında anlamlı bir fark var mıdır?

e. Başarı düzeyi değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin; ego yönelimi, görev yönelimi ile yaşam doyumu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

f. Milli olma sayısı değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin; ego yönelimi, görev yönelimi ile yaşam doyumu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

4. Milli takımlarda yarışma ile maaşlı sporcu olma değişkenleri açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin; görev yönelimleri ve ego yönelimleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark var mıdır?

a. Milli takımlarda yarışma değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin; ego yönelimi, görev yönelimi ile yaşam doyumu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

b. Maaşlı sporcu olup-olmama değişkeni açısından serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin; ego yönelimi, görev yönelimi ile yaşam doyumu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Yukarıda sorulan sorular çerçevesinde çalışmamızın amacı; serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimlerini ve yaşam doyumlarını araştırmak; böylece güreşçilerin hedef yönelimleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ve farklılıkları incelemektir.

Araştırmamızda sayılılar olarak ise;

1. Veri toplamak amacıyla kullanılan ölçekler geçerli ve güvenilirdir.
2. Kaynaklardan alınan bilgiler geçerli ve doğrudur.
3. Örnekleme oluşturan sporcular ölçekleri istekli, dürüst ve kendilerini tam olarak yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.

Yapılan bu çalışmanın önemi ise; spor psikolojisi alanında çalışan araştırmacıların ilgisini çeken, önemli konulardan olan hedef yönelimi ve yaşam doyumu konularının güreş branşı açısından incelenmiş olmasıdır. Ülkemizde, yaşam doyumu ve hedef yönelimi ilgili olarak yapılan çalışmalar sınırlı sayıda spor branşı açısından ele alınmıştır. Güreş branşının da yer aldığı yaşam doyumu ve hedef yönelimi konularında çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışma da, yaşam doyumu ve hedef yönelimi açısından stiller arasındaki ilişkilerin ve farklılıkların araştırılması açısından önemlidir. Ortaya çıkan sonuçların bu alanda çalışanlar için yararlı olacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

1.1. GÜREŞ

İnsanoğlunun dünya üzerindeki varlığının sürdürebilmek, kendini muhafaza etmek, korumak ve hayatta tutunabilmek için bilinen ilk çağlardan itibaren fiziksel ve bedensel imkânlarını sonuna kadar kullanmıştır. Yabani hayat koşullarında hayatta kalabilmek için, kendilerini tüm canlı düşmanlarından koruyabilmek için başvurduğu bedensel güce dayalı boğuşma ve kapışmalar günümüz güreşinin temelini oluşturmuştur.

Etimolojik olarak güreş kavramı eski Türkçe 'deki "Küreş" sözcüğünden geldiği düşünülmektedir. Ünlü Türk dil bilginlerinden Kaşgarlı Mahmut 1072-1704'lü yıllarda yazmış olduğu Divan-ı Lügat-it Türk eserinde yer verilen "Küreş" kavramının açıklamasını yaparken, "Kür" sözcüğünün anlamını yürekli, yiğit, sarsılmaz, kabadayı adam olarak belirtirken, "Eş" kavramını ise eşleme ve arkadaş anlamına gelen sözcük olarak tanımlamıştır. Bu iki kavramın yan yana birleşik olarak yer alması sonucunda yiğit ve yürekli bir kişinin, kendisi gibi yiğit ve yürekli bir başkasıyla eşleşerek dalaşması, boğuşması anlamında olan "Küreşmek" sözcüğü türetilmiştir. Türkiye Türkçesinde "Güreş", Moğolca' da "Güra", Çağatayca'da "Küreşmek", Yakut Türkçesinde ise "Küreş" şeklinde ifade edilmektedir (Arıç, 1993:6).

Güreşin ortaya çıkmasında gerek doğa zorluklarına karşı hayatta kalabilmek, gerekse yırtıcı yaban hayvanlarına karşı mücadele etmek gibi insanların kendilerini korunmaya yönelik direnç göstermek, hücum etmek ve etkisiz hale getirmek için yaptıkları bedensel hareketlerinden esinlenilmiştir. Dünya üzerinde birçok ulusun kültürel özelliklerini yansıtan güreş şekilleri farklı kurallar çerçevesinde yapılmaya devam etmektedir. Türkiye'de Güreş, Kazakistan'da Kureş, Tataristan'da Kuraş, Pakistan'da Kutsi, Japonya'da Judo, İspanya'da Konarska, diye adlandırılmaktadır (akt. Karahüseyinoğlu, 2007).

1.1.1. Güreşin Tanımı

Güreşin genel tanımını şu şekilde belirtmiştir; İki insanın (Güreşçinin) belirli ölçülerdeki minder üzerinde araç kullanmaksızın Uluslar arası Dünya Güreş Birliği (UWW) kurallarına uygun biçimde, teknik beceri, kuvvet, ve zekayı kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir (Köse, t.y.:1-12).

Yapılan geniş kavramlı tanımlamalar incelendiğinde güreş; kendine özgü bir saha, süre ve kuralları olan, iki sporcunun birbirlerine karşı hiçbir araç-gereç kullanmadan beden gücüyle galip gelmeyi amaçladığı, motor becerilerin, psikolojik güç faktörlerinin ve teknik-taktik hünerlerini uygulaması sonucu puanlar almayı veya rakibinin sırtını belli bir süre yerde tutarak tuş ile yenmeyi amaçlandığı bir mücadele sporudur (FILA,1990:2; Martin, vd., 1999:117-140).

Yine başka bir tanımlama ile belirtilecek olunursa; güreş, iki insan arasında üstün olanı bulmak için rakibinin sırtını yere getirip puanlar almaya ve tuş etmeye yönelik hünerli bedensel hareketlerin sergilendiği bir mücadele spordur.

1.1.2. Güreş Çeşitleri

Minder güreşi olarak bilinen serbest güreş UWW tarafından belli kurallar dâhilinde tüm dünyada resmi olarak yapılan Avrupa, Dünya şampiyonaları gibi uluslar arası turnuvalar ve Olimpiyat oyunları'nda güreş olimpik spor olarak yer almaktadır. Bu şampiyonalarda güreş hem serbest hem de grekoromen olmak üzere iki farklı stilde yapılmaktadır (Bıyıklı, 1993:91). Bunun yanında birçok ülkenin kendi kültürlerine özgü, geleneksel folklorik güreş türlerinin olduğu bilinmektedir (Köse, t.y.:12).

1.1.2.1. Serbest Stil Güreş

Vücudun baş bölümünden ayak bileklerine kadar olan tüm bölgelerini (UWW'nin tehlikeli ve yasak tutuşların haricinde) tutarak yapılır. Bu stil güreşte sporcular rakiplerinin el, ayak, vücut ve enselerinden tutarak yere atmaya çalışır veya üstün gelmeye çalışırlar (Bıyıklı, 1993:91). Serbest güreş 1904 Saint Louis

Olimpiyatları'nda bir spor dalı olarak resmen kabul edilmiştir (TMOK, 2000:7). Serbest güreş stili, erkekler kategorisinin yanı sıra bayanlar kategorisinde de yapılmaktadır.

1.1.2.2. Grekoromen Stil Güreş

Grekoromen stil güreş, Avrupa, Dünya şampiyonaları ve olimpiyat oyunları gibi uluslararası katılım boyutunda geçerli olan bir güreş çeşididir. Grekoromen güreş stilinde serbest güreş stilinden farklı olarak ayak bileklerinden bele kadar olan bölge kullanılmadan sadece bel ve bel bölgesinden yukarı kısımlar tutularak yapılır (TMOK, 2000:7-9).

Grekoromen stilde güreş yaparken ayaklardan tutulmaz ve ayaklar kullanılarak güreş teknikleri uygulanmaz. Sadece vücudun baş bölümünden başlayıp, bel bölgesine kadar bölümlerden tutarak güreş yapılır (Bıyıklı, 1993:91). Modern Olimpiyatların başlangıcı 1896 Atina Olimpiyatları'nda Grekoromen stil güreş spor dalı olarak resmen alınmıştır. Grekoromen stilde sadece erkek güreşçiler yarışmaktadır.

1.1.3. Dünyada Yapılan Folklorik (Kültürel) Güreşler

Tüm Dünya üzerinde yapılan güreş sporu zamanla çeşitlenerek kültürler ve milletlerin kendinden de bir şeyler katmasıyla değişik şekillerde uygulanmıştır. Aşağıda Dünya milletlerinin kendince şekillendirerek meydana getirdikleri başlıca folklorik güreş çeşitleri yer almaktadır (Köse, t.y.:12).

Türkiye: Karakucak, Yağlı, Aba ve Şalvar Güreşi

İngiltere: Dabanşir, Keç Gould, Gankojiz

Japonya: Sumo

İran: Persiyşka, Mezengerani

İsviçre: Cüis Libr

Kazakistan: Kures

İzlanda: Plima

Yunanistan: Pankreas

Tataristan: Kuraş

Ermenistan: Koh

Rusya: Napoyas, Ne Shavatka

Amerika: Keç-Es-Keç-Kan

Moğolistan: Barilda

Bulgaristan: Narodra borba

İspanya: Konorska

Pakistan: Kusti

Gürcistan: Çuda Oba

1.1.4. Türkiye’de Yapılan Folklorik Güreşler

Türkiye’de yapılan başlıca 4 farklı güreş çeşidi bulunmaktadır. Bunlar; aba güreşi, şalvar güreşi, karakucak güreşi ve yağlı güreştir. En yaygın olarak yapılan folklorik güreşler ise karakucak ve yağlı güreşlerdir.

1.1.4.1. Karakucak Güreşi

Karakucak güreş, Türklerin öz, milli güreşidir. Orta Asya’dan günümüz Anadolu coğrafyasına kadar getirilen, çok az kural ve değişime uğramış Türklere has bir güreştir. Karakucak güreşi Yakut Türkleri, Moğollar, Azeriler, doğu ve batı Türkistanlılar, Kırimlılar ve Kazak Türklerine varıncaya kadar bilinen bir spordur. Karakucak güreşi, güreşin on asırdır temel kaidelerinde bir değişiklik olmadan devam eden, çimen üstünde veya yumuşak toprak zeminde yapılan, çayırlarda ve harman yerlerinde yapılır.

Güreşçiler pırpıt adındaki kıyafeti giyerler, vücutlarının üst kısmı çıplaktır (Gürsoy, 1996: 13).

Karakucak güreşçileri karakucak elbisesi olan pırpıtlar giyilerek, ayakları yalın olarak güreşmektedir. El ve ayak parmaklarında, bileklerinde yüzük, bilezik, kemer gibi, aksesuarlar bulunduramazlar. Güreşçiler sağ ve sol ayak bileklerine bağlı mavi veya kırmızı paça bağı bağlarlar. Yağlı pırpıt veya şalvar giymek yasaktır. Paçalarda kasnak bulundurulamaz ve kispet giyilmesi yasaktır (Uzun vd., 2004:1053-1063).

1.1.4.2. Yağlı Güreş

Yağlı Güreş Türklerin yüzyıllardan beri folklorik sporları içerisinde yer alır. Yağlı güreş, karakucak güreşin yağ sürülerek yapılan şeklidir.

Türk kültüründe güreş, Orta Asya Türklüğü'nden Selçuklulara, Osmanlılara ve Türkiye Cumhuriyetine kadar bir sosyal miras olarak yaşatılmış ve korunmuştur. 655 yıllık bir geleneği sürdürmek için Edirne'de Sarayıçi mevkiinde her yıl tertiplenen "Kırkpınar güreşleri" ülkemizdeki en önemli yağlı güreş turnuvasıdır (Gürsoy,1996:13).

Yağlı güreşte sporcular (pehlivanlar), vücutlarını zeytinyağı ile yağlar. Bu güreşte vücut kayganlaştığından tutmak çok güç ve maharet ister. Yağlı güreş kuvvete olduğu kadar dengeye dayanır ve güreşçiler kendi aralarında sınıflandırılır. Yağlı güreşte sınıflandırma cüsseye ve ağırlığa göre değil ustalığa dayanır. Ufak cüsseli bir pehlivan ustalığı el verirse başta 120 kilonun üstünde bir pehlivanla dahi güreş tutar (Köse, 1990: 160).

Yağlı güreş, Rumeli Türklerince Ege çevresi ile Anadolu'ya yayılmış, halk tarafından benimsenmiştir. Antalya Elmalıda yıllardan beri süregelmekte olan yağlı güreş, Edirne saray içinde yapılan Kırkpınar yağlı güreşinden daha köklü bir geçmişe sahiptir (Gümüş ve Barut, 2006: 328-332).

1.2. YAŞAM DOYUMU

İnsanların yaşam süreci bebeklikten çocukluğa, yetişkinlikten yaşlılığa doğru fiziksel ve zihinsel olarak sürekli bir gelişim içerisindedir. Bu süreç içerisinde bireyler bir takım mücadelelere girmekte ve bu mücadelede yeteneğince, mutluluğu arama, yaşamlarından zevk ve doyum alma gibi gereksinimlere ulaşmayı arzulamaktadırlar. Bu gereksinimlere erişmek için bazı seçeneklere yönelmekte ve bunlardan en doğru seçeneği seçmeye çalışmaktadır. Ne var ki bireyin yapmış olduğu seçimler daima en doğrusu olmamaktadır.

Bireyin yapmış olduğu seçimler yaşamlarına doğru ya da yanlış, olumlu ya da olumsuz olarak etki etmektedir. Bu anlamda bireyler seçimlerle süre gelen yaşamlarını değerlendirip, kendi yaşamlarına dair bir takım yargılamalar yapmaktadırlar. Yargılamalar sonucu mutluluğunun, öznel anlamda iyi oluşun, yaşamdan alınan doyumunun düzeyi belirlenir.

Bireyin kendisiyle ve sosyal çevresiyle doğru bir şekilde gelişim ve bütünlük oluşturması için temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve doyurulması gerekmektedir. Bununla birlikte içinde bulunduğu sosyal çevrenin, bireyin yönelim ve davranışlarını desteklemesi yani bireye bu süreç içerisinde katkı sunması beklenmektedir (Yarkın, 2013:14-15).

Temel psikolojik ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılanan bireyler; mutluluk ve motivasyon seviyesi yüksek, özgüveni artarken, temel psikolojik ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılanmayan bireylerin ruh sağlıkları bozulmakta, kendilerini topluma göre daha yetersiz ve etkisiz olduklarını düşünmekte, mutluluk seviyeleri düşük, yaşam kalitesi azalmış kişiler olarak tanımlamaktadırlar. Bu bireyler kendilerini pasif ve toplum içinde yetersiz nitelendirmektedirler. Bireylerin içerisinde bulunduğu toplum ve sosyal çevresi, bireyin ihtiyaç duyduğu temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasına etki etmektedir. İçinde yaşadığı sosyal çevrenin bireye destek olması doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Fakat sosyal çevrenin bireye destek olmaması veya kararlarının sorgulanması da ihtiyaç doyumuna negatif yönde etki etmektedir. Netice itibariyle

gereksinim duyulan ihtiyaçların doyurulması bireyde iyi oluş düzeyini meydana getirmektedir (Deci ve Ryan, 2000: 227–268).

1.2.1.Yaşam Doyumu Kavramı

Araştırmamızın ana kavramlarından olan yaşam doyumu, tüm zamanlarda insanlığın ilgi odağı haline gelmiş konulardandır.

Günümüzde pozitif psikoloji bilimi içerisinde yer alan yaşam doyumu çeşitli yaklaşımlarında daha çok ilkçağ felsefesi kabul gördüğü söylenmektedir. Sokrates ve Aristo'nun bilgi ve erdem ile bireyin kendini geliştirmesi yaklaşımları, Platonun ruhun akıl, irade ve içgüdüden oluştuğuna yönelik görüşleri modern yaşam doyumu kuramlarının öncülük ettiği bildirilmiştir (Şimşek, 2011:16-17). Bu bakımdan yaşam doyumu kavramı, ilkçağ felsefecilerinin daha o zamanlarda genelleştirdikleri yaşama dair felsefi düşüncelerinin günümüz psikoloji biliminde özele indirildiği bir konu olarak görülebilir.

Neugarten tarafından 1960'lı yılların başlarında kavramsallaştırılan yaşam doyumu bireyin beklentileriyle (ne istediği), mevcut durumun (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durum veya sonuç olarak ifade edilmiştir (Şahin, 2008:17).

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarından ve yaşam süreçlerinden mutlu olabilmeleri ve bu süreçlerin bir anlam kazanabilmesi için temel unsurlardandır (Yiğit vd., 2011:1-18). Bireyde yaşam doyumu üç ana bölümde ele alınmaktadır. Bunlardan birincisi, bireyin yaşamını dış ölçütlerle karşılaştırarak iyi oluş hali olarak, ikinci olarak ise bireyin kendi yaşamını yargılaması sonucu oluşan duygu durumudur. Üçüncü olarak ta gündelik ilişkilerinin oluşturduğu memnuniyettir (Serin ve Özbulak, 2006: 23-30).

Geniş bir yelpazede ele alınan yaşam doyumu kavramının tanımının yapılması hususunda henüz uzlaşma sağlanan kesin bir ölçüt bulunmadığı ifade edilmiştir (Diener ve Diener, 1996:181-185).

1.2.2. Öznel İyi Olma

Bireyin duygu ve düşüncelerinin anlamlandırması ve yaşamına ilişkin bir nitelendirilmede bulunulmasıdır. Bir başka ifadeyle nitelendirilecek olursa, öznel iyi oluş bireyin yaşantılarına dönük olarak olumlu ve olumsuz tüm duyguların içerisinde yer aldığı genel bir yargılamadır. Rask, Astedt ve Laippala'a (2002: 254-263) göre öznel iyi oluş aynı zamanda yaşam doyumundan direkt etkilenebildiği gibi günlük yaşam, günlük yaşamda ortaya çıkan engellemeler, maddi durumlar, yaşam döngüsü, kişisel hedefler ve amaçlardan da etkilenebilmektedir (Yarkın , 2013:14-15). Bireyin kendi yaşamını neden ve ne için olumlu olarak değerlendirdiğine vurgu yapılarak bu bağlamda üç temel unsur oluşturulmuştur. Bu temel unsurlardan ilki yargılardır (yaşam doyumunu, aile doyumunu vb), ikincisi pozitif duygular (hoşlanma, haz vb) ve son olarak ise negatif duygular (acı, elem, depresyon vb) yer almaktadır. İyi olmanın ve yaşamı iyi görmenin birden fazla nedeni bulunmaktadır. Bunların içinde ekonomik ve toplumsal etmenlere nazaran duygusal ve zihinsel unsurlar öne çıkmaktadır (Yetim, 2001:133-135).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu genel anlamda öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bu ihtiyaçlar yeterince doyurulduğunda kişiler kendilerini mutlu hissetmesi ve iyi oluş düzeylerinin artması sağlanabilir (Yarkın, 2013:14-15).

Öznel iyi olmanın belirli bir sınırının olamamasıyla beraber az mutluyu mutludan, mutluyu daha mutludan ayırıcı unsurlarla ilgili olduğu ifade edilmektedir. İnsani bir duygu hissi olan mutluluk, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım kavramları çerçevesinde incelenmektedir (Dost, 2007: 132-143). Her bir kavram unsurunun öznel iyi oluşa belirli bir seviyede etkisi olacağı, birinde gerçekleşen önemli bir gelişmenin diğer unsurlar üzerine etki edeceği beklenmektedir.

Bu anlamda öznel iyi oluşa etki eden mutluluk kavramı yüzyıllardır felsefecilerin merak konusu olmuştur. Platon, Sokrates, Aristoteles, Farabi gibi felsefenin önemli temsilcileri mutluluğun ne olduğunu, nasıl elde edileceğini ve diğer boyutlarını sorgulamışlardır. Aristoteles, mutluluğun ruhun mükemmele uygun etkinliği

olduğunu söylemiştir (Büyükdöven, 1993:42). Farabi ise mutluluğu “en meşhur amaç” olarak nitelendirmiştir (Tokat, 2006:133-157). Yakın zamanda ise mutluluk kavramı üzerine yapılan ilk araştırmalar hümanizmin etkisiyle başladığı bildirilmektedir. Özne deneyimlere verilen önem ile alternatif bir yaklaşım olarak görülen hümanizm akımı mutluluk çalışmalarına öncülük etmiştir. Değişik zaman ve alanlarda çalışmalar yapan Rogers, Maslow, Johada, Erikson, Vaillant, Ryan, Ryff ve Singer psikolojide insanın acıya olan odaklanmasının, duygusal iyi olmadan daha yoğun olduğuna yönelik fikir ve düşünceleri'nin alanın gelişmesinde önemli rol oynamıştır (Seligman vd., 2005:410-421). Bireyin kendi öz duygu ve gereksinimlerini tanıma, yeteneklerini ortaya çıkartma, kendi davranış ve yönelimlerinin izinden giderken çevresiyle çatışmaya girmemeyi ve içinde yaşadığı topluma uyum sağlama adına benliğinden kopmaması beklenmektedir. Bununla birlikte bireyin kendini gerçekleştirme istediğinin kalıtımsal bir ihtiyaç olmadığını ifade edilmektedir (Şimşek, 2011:30). Bireyin kendini gerçekleştirmesindeki ihtiyaçlar şekil 1'de yer alan Maslow'un “gereksinim hiyerarşi kuramı'nda” yer almaktadır.

Maslow'un insan gereksinimlerini beş boyutta olup, aşağıdan yukarıya doğru hiyerarşik bir düzendedir. İnsanlarda hiyerarşik düzenin alt tabakalarındaki düzeyler üst düzeylere göre daha fazla hissedilmektedir. Abraham Maslow 1940'lı yıllarda bireyin kendini gerçekleştirmesindeki ihtiyaçları 5 basamaklı piramit şeklinde sıralamıştır (Şeker, 2014:6-8).



Şekil 1. Abraham Maslow bireyin kendini gerçekleştirmesindeki ihtiyaçları 5 basamaklı piramidi.

Bireyin kendini gerçekleştirmesindeki temel ihtiyaçları;

- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı (erdem, yaratıcılık, doğallık, problem çözme, önyargısız olma, gerçeklerin kabulü)
- Saygınlık ihtiyacı (kendine saygı, güven, başarı, diğerlerinin saygısı, başkalarına saygı)
- Ait olma, sevgi, sevecenlik ihtiyacı (arkadaşlık, aile, cinsel yakınlık)
- Güvenlik ihtiyacı (vücut, iş, kaynak, etik, aile, sağlık, mal güvenliği)
- Fizyolojik ihtiyaçlar (nefes, besin, su, cinsellik, uyku, denge, boşaltım)

1.2.3. Yaşam Doyumu Tanımlamaları

Bireyin kendi yaşantılarını irdeleyen bir kavram olan yaşam doyumu, günümüze kadar birçok araştırmacının üzerinde durduğu konulardan oluşturmuştur. İnsanların kendilerini ve çevresini nasıl algıladıkları, duygu, düşünce ve eylemlerinden nasıl etkilendiklerini içeren yaşam doyumu kavramı üzerine yapılan araştırmalar geniş bir literatür oluşturmaktadır. Yaşam doyumunun ne olduğu, nasıl ifade edildiği ve nelerle ilgili olduğuna ilişkin elde edilen çok sayıda tanımlama, çalışma ve araştırmalar bulunmakla birlikte bir kısmı aşağıda yer almaktadır.

Yaşam doyumu Telman ve Ünsal'a göre (2004:48-68) bireyin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti olarak belirtirken, bir başka tanımlamada ise bireyin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlamış, doyum alanlarını ise bireyin işi, ailesi, sosyal çevresi, serbest zamanı, sağlığı, ekonomisi, benliği olarak belirtmiştir (Dost, 2007: 132-143).

Özer ve Karabulut (2007:72-74), bireyin beklentileri ve elinde olanların karşılaştırılması ile elde edilen durum olduğunun, bireyin beklentileri ile gerçek durumun kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu olduğunu ifade etmişlerdir.

Çivitçi (2009:29-52), yaşam doyumunu bireyin çeşitli yaşam alanlarında(ev, iş, arkadaş çevresi vb) ya da yaşamını bütünüyle ele alarak mutlu olup olmadığına yönelik genel bilişsel değerlendirmeleri olarak ifade ederken, Diener ve Diener genel bir

memnuniyet ve yaşama ilişkin olumlu değerlendirmelerin bir toplamı olduğunu bildirmiştir (Diener ve Diener, 1996:181-185).

Ünal (2011:12), bireyin bağlı bulunduğu kültür ve değerler sistemi içerisinde kendi kendini algılayış şekli olarak, Mutlu (2012:6) ise bireyin, umduklarıyla ile yaşadıkları arasındaki uyuşmaya ilişkin duygusal tepkiler olarak ifade etmiştir.

Yiğit ve arkadaşları (2011:1-18) yaşam doyumunu; bireyin mutluluğunun ve refahının sübjektif bir değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumunun sübjektif olarak yorumlanmasının nedeni ise yaşam doyumunun tespitinde bireylere kolayca hayatlarının tamamından tatmin olup olmadıklarının sorularak öğrenilmesinden kaynaklanmaktadır (Turan, 2013:22-23).

Yaşam doyumunun bir diğer tanımında Gezer (2014:41); yaşam doyumunu kişinin kendini yaşamın neresinde gördüğü, beklediğiyle elde ettikleri arasındaki farkı karşılaştırdığında pozitif bir sonuç görmesidir. İş yaşamı dışındaki duygusal tepkisi, hayata karşı genel duruşudur. Genel anlamda ise yaşam doyumunu, bireyin hayatına yönelik duygusal tepkisidir (Özdevecioğlu ve Doruk, 2009:77).

Yaşam doyumunu, bireyin yaşama dair beklentileri ve beklentilerin karşılanma düzeyini ifade eden bir durum olması, bununla birlikte bu durumun bireyin iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kendi bakış açısında, yaşam alanlarındaki niteliğini bir bütün olarak değerlendirmesi ile ortaya çıkacağı söylenmiştir (Christopher, 1999: 141-152). Yaşam doyumunun mutluluk, moral ve iyi olma hali ile yakından ilişkili olduğu (Özer ve Karabulut 2003:72-74) Diener ise bireyin mutluluğunda önemli bir unsur olduğunu ifade edilmiştir (Diener vd.,1985: 71-75).

Diener ve arkadaşları yaşam doyumunu, bireyin yaşamına ilişkin sahip olduğu genel yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendi yaşam doyumunu düşüncesinin meydana gelmesinde mevcut durumunu uygun bir standart olduğunu düşündüğü durumlarla karşılaştırmasının rol oynadığını belirtmişlerdir (Diener vd., 1985: 263-274). Bu standartların, bireyin iyi bir yaşam için belirlediği ölçütleri olabildiği gibi, herkes tarafından kabul gören genel yargılardan da oluşabilmektedir.

Yaşam doyumu standartlarında bireyin belirli yaşam alanlarındaki doyumdan ziyade öncelikli olarak yaşama ilişkin genel yargılarını değerlendirilmesidir (Pavot ve Diener, 1993:164-172).

Yaşam doyumu bireyin yaşamını bütüncül olarak ele alan bir değerlendirme olarak da tanımlanmaktadır. Bu anlamda yaşam doyumu bireylerin umduğu yaşam standartlarıyla, mevcut yaşam standartlarının karşılaştırılıp anlamlandırılması olarak ifade edilmiştir (Pavot, vd., 1991: 149-161). Birey tarafından umulan yaşam koşulları ile sahip olduğu yaşam koşulları birbirine yakın düzeyde ise bireyin yaşam doyumu düzeyi yükselebilmektedir (Turan, 2013:25).

İnsanların yaşam süreçleri boyunca mutlu olabilmeleri ve bu süreçlerin bir anlam kazanabilmesi için temel unsurlardan biri yaşam doyumudur (Yiğit, vd., 2011: 1-18). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yaşam kalitesini “bireylerin kültürel bağlamları içindeki yaşamlarını ve yaşamlarındaki değer sistemlerini, hedeflerini, standartlarını, ilgilerini algılamaları” şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımlama altı ana alt başlığı kapsamaktadır bunlar; fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevresel özellikler ve ruhsal özelliklerdir (Ünal, 2011:10-11).

Yaşam doyumu düzeyini birçok unsur etkilemektedir. Bu anlamda kişinin yaşama kattığı değer ve anlam, bulunduğu kültürel ve sosyal çevre, ilgilendiği sanat ve spor etkinlikleri gibi unsurlar bunlara birer örnek gösterilebilir.

1.2.4. Yaşam Doyumuna Etki Eden Kişilik Grupları

Yaşam doyumuna etkide bulunan dışsal unsurlarla beraber, bireye özgü kişilik özellikleri etki etmektedir. Kişiliğin etkinlik düzeyi ile ilişkisinde dört farklı gruba değinilmiştir. Belirtilen bu dört farklı grup şu şekildedir;

Birinci grup bireylerde yaşam doyumu yüksek, yetenekleri ve bilişsel bilgi düzeyi tam, yeterli ve tutarlı ego, iç dünyalarında bazı bağıl karmaşıklıklar içeren kişiliklerdir. “bütünleşmiş kişilikler” olarak adlandırılır ve kendi içinde üç farklı karakteristik yapıdadırlar. Bunlar;

- Sürekli etkinlik yapan ve sürekli yeni etkinlikler geliştirerek kendi ve çevresindekilerin yaşamlarını yeniden düzenleyen “yeniden örgütleyici” kişiler.
- Düşük düzeyde etkinlik yapan, daha çok kendi dünyasında yaşayan “kopmuş kişilikler”
- Enerjilerini kendilerinin belirledikleri bir veya iki odakta yoğunlaştıran “odaklanmış” kişiliklerdir.

İkinci kişilik türündeki bireyler, çoğunlukla başarı için çaba sarf eden ve kendinden ve başkalarından sakındıkları sakınlı duyguları/davranışları olan “zırlı-savunmacı” kişilikteki bireydir. Bunlar iki tipte ele alınır;

- Çoğunlukla yaşamlarında yeterli hatta yüksek etkinlik yapabilme şansına ve yüksek yaşam doyumuna sahip olup, güvenli bir yaşam biçimini sürdürmeye ve korumaya “sebatlı” kişiler,
- Yaşlanma korkusuna karşı sosyal ilişkilerini sınırlayarak bir yaşam oluşturan “daralmış” kişilerdir.

Üçüncü kişilik özelliği, çoğunlukla başka bireylere bağlanma ihtiyacı hisseden, başkasının fikirleri/yönlendirmeleri olmadan yapamayan “edilgen-bağımlı” kişiliktir. Bu kişilikteki bireylerin iki tür davranışı gözlenir;

- Bağlanacak, kendisini yönlendirecek birisinin varlığında yüksek yaşam doyumuna sahip olan doyum sağlayan “başvuru-arayıcı” kişilik,
- Yaşam doyumunu orta veya ortanın altı düzeyi de olan, çoğunlukla edilgin bir yetişkinlik yaşayan “duyarsız-duygusuz” kişiliktir.

Dördüncü kişilik yapısındaki kişiler ise düşük etkinlik düzeyine ve düşük yaşam doyumuna sahip olan yüksek derecede yaşamdan kopmuş, kendilerini yaşama karşı çözülmüş hisseden, örgütlenmemiş bir kişilik içindeki “bütünlenmemiş” kişiliklerdir. Yaşamın nasıl algılandığını tanımlayan kişilik yapısı büyük ölçüde yaşam doyumunu da etkileyecektir (Ardahan, 2014: 20-33).

1.2.5. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumu kavramsal manada incelendiğinde bireyler arasındaki farklılığa etki edecek ortak unsurları tek tek maddeleştirmek mümkün gözükmemektedir. Bireylerin algılama ve ihtiyaçları birbirinden farklı olmakla birlikte bu ihtiyaçları karşılayan çok sayıda öge bulunmaktadır.

Baykoçak (2002:15-70)'ın araştırmasında yer verdiği; bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekildedir;

- Gündelik yaşamdan mutluluk
- Yaşamı anlamlandırmak
- Amaçlara erişmede uyumlu olmak
- Olumlu kişisel kimlik
- Fiziksel iyilik hali
- Ekonomik güvence
- Sosyal etkileşim

Flanagan (1978:138-147) ise yaşam doyumuna etki eden toplam 6500 öge sıranmış ve en son 15 temel ögeye indirgenmiştir. Yaşam doyumunu etkileyen bu öğeler şu şekildedir;

- Araçsal rahatlık
- Sağlık ve kişisel güven
- Yakın ve uzak akraba ilişkileri
- Evlat sahibi olma ve yetiştirme
- Olumlu karı-koca ilişkisi
- Dost ya da dostlara sahip olma
- Diğerlerine yardım etme ve onları gözetme
- Ulusal ve yerel etkinliklerde yer alması
- Toplumsal etkinliklere katılım

- Eğitimde gelişim
- Kendinle uyum
- Bir işe sahip olma
- Kendini bilme
- Sosyalleşme, zevk ve eğlenceli etkinliklerde yer almak
- Kitap okuma, müzik dinleme, tiyatro-sinema, spor seyircisi olma etkinlikleri

1.2.6. Dünya’da Türkiye’nin Yaşam Doyumu Oranı

Bireyler arasında olduğu gibi ülkeler arasında da çeşitli zamanlardaki çalışmalarda yaşam doyumu araştırılmıştır.

Yaşam doyumu oranı ile ilgili olarak ülkeler arasında sosyal, ekonomik ve gelişmişlik gibi çeşitli farklılıkların olabileceği gibi kültürler arası farklılıklar da bulunabilmektedir. Öyle ki bireyci kültürde yaşayan bireylerin toplumcu kültürde yaşayan bireylere göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenmektedir (Lopez vd., 2002:706).

Diener ve arkadaşları (2000:165) tarafından yapılan araştırmada ülkelerin yaşam doyum seviyeleri bildirilmiştir. Bu araştırmada Türkiye’nin ülkeler sıralamasında 18.87 yaşam doyumu ortalaması ile 37. Sırada yer almıştır.

Şekil 2’de Ülkelere Göre Yaşam Doyumu Ortalamaları

NO	ÜLKE	n	Yaşam Doyumu Ortalaması (5-35)	NO	ÜLKE	n	Yaşam Doyumu Ortalaması (5-35)
1	Kolombiya	99	26,40	22	Endonezya	90	21,89
2	Porto Riko	87	25,26	23	Brezilya	112	21,61
3	Norveç	99	25,24	24	İtalya	288	21,52
4	Danimarka	88	25,00	25	Nijerya	243	21,42
5	Slovenya	50	24,42	26	Guam	183	21,40
6	Avusturya	164	24,28	27	Güney Afrika	370	20,97
7	Amerika	442	23,64	28	Nepal	98	20,93
8	Tayland	92	23,62	29	Estonya	117	20,91
9	Finlandiya	91	23,46	30	Tanzanya	134	20,88
10	Peru	129	23,31	31	Yunanistan	129	20,73
11	Almanya	107	23,27	32	Japonya	200	20,20
12	Avustralya	289	23,05	33	Tayvan	532	20,12
13	Portekiz	139	22,98	34	Gana	118	20,01
14	Pakistan	153	22,83	35	Bahreyn	124	19,85
15	Kuveyt	252	22,57	36	Hong Kong	142	19,31
16	Macaristan	74	22,54	37	Türkiye	100	18,87
17	Arjantin	90	22,44	38	Kore	277	18,72
18	Singapur	131	22,40	39	Litvanya	99	18,71
19	İspanya	323	22,37	40	Zimbabve	109	18,05
20	Hindistan	93	22,12	41	Çin	544	16,43
21	Mısır	119	22,01				

Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., ve Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176.

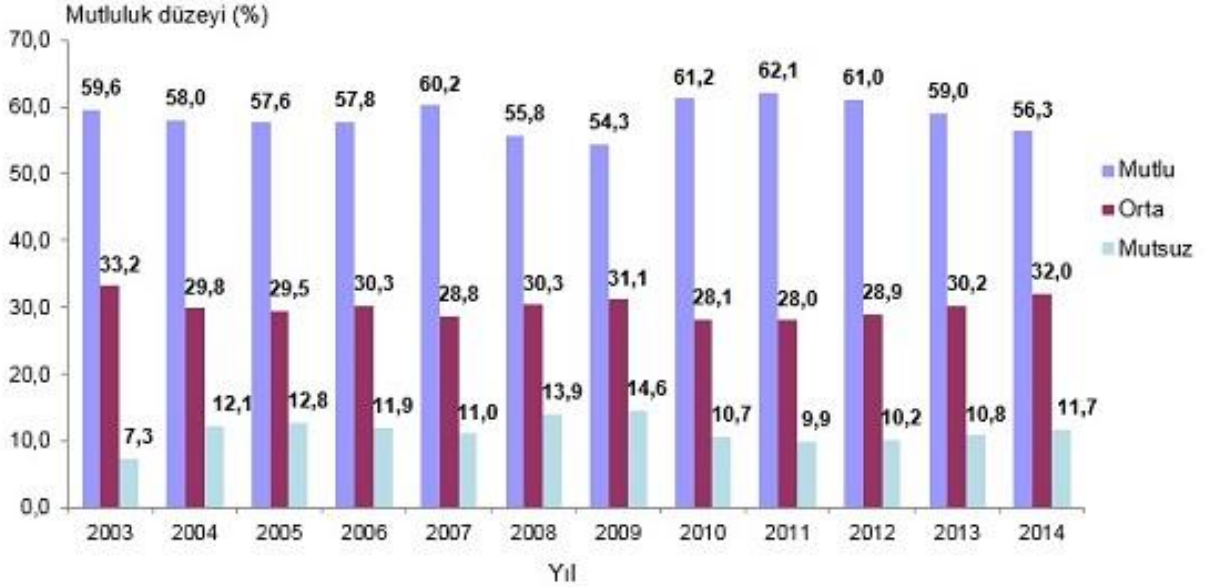
“World Database of Happiness” “World Database of Happiness” ülkelerin mutluluk oranı araştırmasına göre; 2000-2009 yılı verilerine göre yapılan bir sıralamada, Türkiye 148 ülke arasında 74 ile 77. sırada yer almıştır. Bu araştırmada Türk insanın ortalama doyumunu 10 üzerinden 5.8 çıkmıştır (akt.Veenhoven, 2009).

Legatum Refah Endeksine (2010) verilerine göre Türkiye, 110 ülke arasında 78. sırada olduğu, Yaşam doyumunu oranı ise 10 üzerinden 5.1 olduğu bildirilmiştir.

Güncel olarak ise “World Database of Happiness” ülkelerin mutluluk oranı araştırmasına göre; 2012-2014 yılları verilerine göre yapılan sıralamada, Türkiye 158 ülke arasında 76. sırada yer almıştır. Bu araştırmada Türk insanın ortalama doyumunu 10 üzerinden 5.3 çıkmıştır (Fortin vd., World Happiness Report. 2015).

1.2.7. TÜİK Raporları Türkiye'nin Yaşam Memnuniyeti Düzeyi

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) 2003-2014 yılı yaşam memnuniyeti araştırmasında mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı “Şekil 3” de yer almaktadır.



Şekil 3: TÜİK, 2003-2014 yılları arası Türkiye'nin genel mutluluk düzeyi.

Yapılan bu karşılaştırılmalı araştırmanın daha detaylı sonuçları ise aşağıda yer almaktadır.

Yapılan araştırmada mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı 2013 yılında %59 iken 2014 yılında %56,3'e indiği mutsuz olduğunu beyan eden bireylerin oranı ise %10,8'den %11,7'ye yükseldiği ifade edilmiştir. Kadınlarda mutluluk oranı, 2013 yılında %61,9 iken 2014 yılında %60,4'e düşerken, erkeklerde bu oran %56,1'den %52'ye düştüğü bildirilmiştir. Yaş gruplarına göre mutluluk düzeyine bakıldığında, en yüksek mutluluk oranı %62,8 ile 65 ve yukarı yaş grubunda, en düşük mutluluk oranı ise %51,5 ile 45-54 yaş grubunda olduğu bildirilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu bunun yanı sıra evli bireylerin 2014 yılında %58,9'u mutlu iken, evli olmayanlarda bu oran %50 olarak gerçekleştiği bildirilmiştir.

Kendilerini en çok ailelerinin mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı %73,3 olurken, bunu sırasıyla; %13,4 ile çocuklar, %5 ile eş, %3,1 ile anne/baba, %1,9 ile kendisi, %1,4 ile torunlar ve %2,1 ile diğer nedenlerin geldiği bildirilmiştir.

Kendilerini en çok sağlıklı olmanın mutluluğuna etki ettiğini ifade edenlerin oranı %68,8 olurken, bunu sırasıyla; %15,4 ile sevgi, %8,5 ile başarı, %4,2 ile para, %2,2 ile iş ve %0,9 ile diğer nedenlerin mutlu olmada etkili olduğu bildirilmiştir.

Yükseköğretim mezunu olanlarda mutluluk oranı %60,2 iken, bunu sırasıyla; %57,9 ile bir okul bitirmeyenler, %55,8 ile ilköğretim veya ortaokul mezunu, %55,1 ile lise ve dengi okullar, %54,8 ile ilkokul mezunları olduğu bildirilmiştir.

Bireylerin kamu hizmetlerinden genel memnuniyet düzeylerine bakıldığında, 2013 yılı sonuçlarına göre düşme olduğu bildirilmiş. En yüksek memnuniyet oranı 2014 yılında %75,1 ile asayiş hizmetlerinde gerçekleştiği, bunu sırasıyla; %71,8 ile ulaştırma, %71,2 ile sağlık, %65,6 ile eğitim, %58,4 ile Sosyal Güvenlik Kurumu ve %50,8 ile adli hizmetlerden duyulan memnuniyet olduğu ifade edilmiştir.

Son olarak Bireylerin kendi geleceklerinden umutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı, 2013 yılında %77 iken 2014 yılında %73,8'e düştüğü görülmüştür. Kendi geleceklerinden umutlu olan kadınların oranı, 2013 yılında %77,5 iken 2014 yılında %74,7'ye, erkeklerde ise bu oran %76,5'den %72,9'a düştüğü bildirilmiştir (TUİK, 2015).

1.2.8. Yaşam Doyumu ve Spor

Egzersiz, bireylere fiziksel olarak bir sağlık ve zindelik kattığı gibi ruhsal ve zihinsel olarak olumlu etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Sporun iyi olmaya, dolaylı olarak ta yaşam doyumuna olan etkisi günümüz bilim, tıp ve psikoloji alanlarındaki araştırmalar arttıkça daha belirgin olarak gün yüzüne çıkmaktadır.

Son yıllarda, çeşitli düzeylerde ve yoğunluklarda spor etkinliklerinin, zihin sağlığı ve iyi olma üzerindeki etkileri çok yönlü ele alınmaktadır. Etkinliklerle bedensel

zindelik, enerji ile dolu yaşamın olumlu duyguları besleyeceği, bireyin yaşamını doyumlu hissetmesini sağlayacağı genel kabul gören bir düşüncedir. Bu bakımdan beden egzersizlerinin duygusal yararlarının olduğu, olumlu kendilik kavramının geliştiği, özsaygı ve özyeterlikte artışlara neden olduğu, olumlu beden imgesini beslediği, fizyolojik ve psikolojik stresi azalttığı, hoşlanma ve eğlenme duygularını geliştirdiği belirtilmektedir (Yetim, 2001:197-203). Bununla birlikte özsaygı, kendilik kavramı ve spor ilişkisinin hangi düzeyde olduğu henüz tam anlamıyla ortaya çıkartılamamıştır (Toros, 2001:34-37).

Spor yapısal farklılıklar açısından 4 ayrı alt dala ayrılmıştır. Bu alt dallar şu şekildedir;

1. Grup veya bireysel etkinlik
2. Yarışmaya yönelik veya eğlenceye yönelik etkinlik
3. Aerobik veya anaerobik etkinlik
4. Sürekli veya süreksiz etkinlik beceri düzeyi ve vücut geliştirme etkinliği

Bu etkinliklerin her birinin fiziksel ve psikolojik yararları bulunmaktadır. Yapılan her bir etkinlik çeşitli etmenlerden dolayı değişiklik göstermektedir. Bu etmenlere örnek verilecek olursa; uygulama özellikleri, egzersiz çevresi, katılımcılar ve eğiticiler gibi etmenler yer alabilir. Egzersizin olumlu etkisine etki eden değişkenlerinden biriside yaş faktörüdür. Olumlu etkiler çeşitli yaş grupları içerisinde farklılıklar oluşturabilmektedir. Ayrıca egzersizin yaşam doyumuna olan etkisi, fizyolojik ve psikolojik stres tepkilerine, dalgalanan duygu durumsal niteliklere, duygu durumsal bozukluklara (sıkıntı, gerginlik, depresyon vb.) bu özelliklerin uzun ya da kısa sürmesine göre farklılıklar içermektedir (Yetim, 2001: 197-203).

Sportif etkinliklerde bulunan bireyler, yaşadığı gerilimlerini azalttığı, güvenini pekiştirdiği; zindeliği hissetmesi ve bir amaca erişmenin kıvancını yaşadığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, hem yaşam doyumunu hem de zihinsel sağlıkla olumlu yönde artış gösterir (Toros, 2001: 34-37).

Yarışmanın olmadığı spor türlerinde, birey üzerinde olumlu bir bağlılığın geliştirilmesine ve bu bağlılığın da güven, yaratıcılık, mutluluk ve sağlık gibi unsurlarda olumlu etkiye yol açabildiğine ilişkin bir kavramsallaştırma öne sürülmüştür. Yarışmanın olduğu spor türlerinde kazanamama ve yenilme kaygısının yaşandığı bildirilmiştir. Bireyler kazanmayı, öne çıkmaya koşullandıklarından dolayı diğer duygularının yeterli düzeyde farkına varamazlar. Görece olumsuz sonuçların gözlenmesinin bir başka nedenini de yarışmaya yönelik yapılan fazla antrenmanın sporcuda tükenmişlik hissini oluşturmasıdır. Tüm bunlar psikolojik iyi olmayı olumsuz olarak etkilemektedir (Yetim, 2001: 197-203).

Bunun yanında sportif etkinlik sürecinde belirlenen hedeflerin ve hedefe erişmenin, bireyin yaşam doyumuna katkıda bulunacağı söylenebilir (Toros vd., 2010:1039-1050).

Egzersiz türlerinden yarışmanın olmadığı aktivitelerde, bireyin fizyolojik ve psikolojik gelişimine ve mutluluğuna olumlu olarak etki eden beceri gelişimi, yeterliliğini geliştirme, özerkliğini duyumsama, özgüven artışı gibi öğelerin geliştirilmesinden dolayı yaşam doyumunu ve iyi oluşunun artış olması beklenilmektedir.

1.2.9. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaşam doyumuna etki eden çok sayıda unsur bulunmaktadır. Psikologlar, Sosyologlar, ekonomistler yaşam doyumuna etki eden birçok noktaya değinmişlerdir. Günümüzde psikologlar bireylerin mutluluğu ya da yaşam doyumunun kişisel ve çevresel etmenlerini inceleyerek önemli etmenleri üzerinde durmuşlardır (Yetim, 2001:149).

1.2.9.1. Gelir

Gelir ile mutluluk düzeyinde etkili bir ilişki söz konusudur. Sosyal çevrenin ve bireyin duygusal değerlendirmesi mutluluk ile gelir arasında değerin etkisini belirlemektedir. Bireyin gelir durumunu içinde yaşadığı topluma göre anlam kazanmaktadır. Bireyin gelir düzeyi içinde bulunduğu sosyal çevrenin refahının yüksek olması beraberinde aşırı stres, yorgunluk gibi etmenlerle karşılaşarak gelirin etkisini

dengelediđi belirtilmektedir. Bundan dolayı gelirin yüksekliđi kiřide pek tatmin oluřturmamaktadır. Bireyin gelir dűzeyi ile mutluluđu üzerinde yapılan birçok ulusal ve uluslararası arařtırmalarda birbiri ile iliřkili olduđu gözlemlenmiřtir (Yetim, 2001:150-151). Ekonomik anlamda kazancın genel iyi olmaya veya mutluluđa etkisinin, bireyin temel gereksinimlerini karřıladıđı sűrece gerçekleřtiđi sűylenmektedir (řimřek, 2011:45).

Bireyin gelir dűzeyinin yüksek olması maddi açıdan arzu edilen ihtiyaçların karřılanacađından dolayı, doyumunu ve mutluluđu arttıracaađı, gelir dűzeyinin dűřűk olması ise arzu edilen maddi ihtiyaçların sađlanamamasından dolayı doyumun karřılanmaması ve mutluluđun dűřűk olmasına neden olabileceđi dűřűnűlebilir.

1.2.9.2. Yaş

Literatűrde ilk çalışmalar gençlerin mutluluk oranı yaşlılardan fazla olmasına rağmen, son zamanlarda yapılan araştırmalar mutluluk ile yař arasında bir ilişkinin olmadığını gűstermiřtir. Yařlanma ile bireyde yaşanan duygularda değişiklikler meydana geldiği, yaşlılıkta birlikte heyecan ve uyarılma yaşantılarında bir azalma olmasına karşın bu durumun hoř duygulanımda azalmanın olmadığı, “olgun” haz almanın doyumunun yaşandığı sűylenmektedir (Yetim, 2001:152).

İlkokul oğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ilköğretim oğrencilerinin bazı kişisel ve ailesel özelliklerinin en çok aile doyumunu ile ilişkili olduğu; bunu sırasıyla genel yaşam doyumunu, benlik, okul, arkadaş ve yaşanılan evre doyumunun izlediği ifade edilmiştir (Çivitçi, 2009:29).

1.2.9.3. Cinsiyet

Literatűrdeki çalıřmalarda kadınların erkeklere oranla daha fazla yařam doyumuna sahip oldukları belirtilmektedir. Literatűr arařtırmalarında cinsiyetler arasında doyum ya da mutluluk açısından farkın zayıf dűzeyde olduđu gözlenmiřtir (Yetim, 2001:153).

1.2.9.4. Çalışma ve İş

Bireyin çalışma ortamındaki yeterliliğini (yeteneği, kabiliyeti, beceri, iletişim, ilişkisi vb.) arttırması; bireyin kendi yaşamını anlamlı ve değerli bulmasına etki etmektedir. Bu tarz nitelikli bir çalışma anlayışının; gelişime, verimliliğe ve toplumsal olarak büyümeye etki ettiği söylenmektedir (Yetim 2001:154-161). Yapılan bir araştırmada sağlık sektöründe çalışan personellerinin iş doyumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirtilmiştir. Bireyin yaptığı işten doyum alması, bireyin kendi yaşam doyumunda ve üretkenliğinde önemli bir yere sahiptir. Bireyin yaşam ve iş doyumuna olumsuz etki eden etkenleri ortaya koymak ve bunlara çözüm üretmekle, hem üretkenliğini hem de iş ve yaşam doyumunu yükseltmesi mümkün olabilir (Doğan, vd., 2012: 16-21).

1.2.9.5. Eğitim

İstek ve beklentilerin oluşmasında veya artmasında eğitim önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler eğitim seviyelerine göre bilinçlenmekte ve değişik üst istemlere yönelebilmektedirler. Buna ek olarak eğitim yeni ve farklı yaşam tarzlarının oluşmasına neden olabilmektedir. Yeni oluşan yaşam stili yaşam doyumunu açısından değişik ve yeni istemleri meydana getirecektir. Eğitimle ilişkili tüm değişimler gözlemlendiğinde eğitimin tek başına ele alınmadığını buna ek olarak; gelir düzeyleri, sosyal statüler, farklı kültür eğilimleri, bireye özgü yaşam tercihleri ile anlamlanmakta ve yaşam doyumunu üzerinde bu değişken tercihler sayesinde etki göstermektedir (Yetim, 2001:162).

1.2.9.6. Din ve İnanç

Dinsel yaşantı uygulamaları ve anlayışlar ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki uzun bir süredir araştırılmaktadır.

Dini inançlara adanmışlıkları yüksek olan bireylerin yüksek düzeyde yaşam doyumunu ve kişisel mutluluğa sahip olduğu bildirilmektedir. Dini inancına sahip bireylerin yaşamlarında karşılarına çıkan olumsuz olaylara daha düşük düzeyde

olumsuz ruhsal tepki verme eğilimi gösterildiği ifade edilmektedir. Dini inançlara sahip bireylerin dua etme sıklığının daha yüksek oranda yaşam doyumu ve varoluşsal iyilik hali ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir. İçsel dini yönelimler ile yaşam doyumu ve psikolojik uyum arasında pozitif ilişki mevcuttur (Cirinlioğlu ve Ok, 2010: 1-8).

Bir dine ve kutsala olan inanış, bireyin olumsuz davranışlarını engelleyici bir unsur olmakta, bunun yanında kader, ölümü kabullenme ve ölüm sonrası yaradılış gibi kavramlara olan inancın ölüm korkusunu ve mutsuzluğu azaltıcı etkisinin bulunacağı beklenmektedir. Kader ve ölüm korkusu gibi bir takım inanç unsurlarını içinde barındıran dini inançlar bireyin yaşam doyumuna etki edebileceği, öznel iyi olmaya ve olumlu yönde etki edeceği söylenilebilir.

1.2.9.7. Evlilik ve Aile

Yaşam doyumu literatüründe evli olma ile ilgili yapılan çoğu çalışmada olumlu sonuçlara ulaşıldığı belirtilmiştir. Evli kadın ve erkeklerin evlenmemiş, dul ve boşanmış insanlara oranla daha fazla mutlu oldukları belirtilmektedir. Evlilik, aile yaşamının birey yaşamındaki kalıcı etkilerinden dolayı genel iyi olma halini etkilemektedir. Evlilik ve aileden alınan doyum, iyi olmanın en önemli öngörücülerinden olduğu söylenmektedir. Yaşam doyumunda kritik önem taşıyan evlilik ve aile yaşamının, ayrıntılı olarak çalışılması ve farklı boyutlarının etkisinin net olarak saptanması gerektiği belirtilmektedir (Yetim, 2001:164).

Kara ve arkadaşları (2014: 55-66) yaptıkları araştırmada elit sporcuların eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi araştırmasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı, çalışma durumu ve çocuk sahibi olan sporcu eşlerinin yaşam doyumu daha yüksek olduğu ancak çocuk sahibi olmanın eşlerin yalnızlık düzeyini etkilemediğini belirtmişlerdir. Yine sporcu eşleri arasında yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinde çalışan ve çalışmayan sporcu eşleri arasında fark olmamıştır. Sonuç olarak sporcu eşlerinin cinsiyet farkı olmaksızın yaşamlarından zevk aldıkları, aynı zamanda da kendilerini yalnız hissettikleri görülmüştür. Bunun yanında bireylerin genel olarak yaşamlarından mutlu olmaları ile yalnızlık duyguları arasında ilişki bulunamadığı belirtilmiştir.

1.2.9.8. Sosyal İlişkiler

Yaşam doyumu ile toplumsal-kültürel doku arasında önemli bir bağ olduğu bilinmektedir. İyi olmanın toplumsal ve kültürel açıdan iki temel yaklaşımı vardır. Bunlar “sosyal gösterge yaklaşımı” ve “toplumsal-kültürel karakteristik yönelimi” yaklaşımıdır (Yetim, 2001:42).

Yaşam doyumu üzerine yapılan ilk araştırmalar ve onları destekleyen diğer araştırmalarda dışa dönük bireylerin daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Elde edilen araştırma bulguları nedensel bir ilişkiyi göstermekten uzaktır, yani dışa dönüklük (sosyallik), mutluluğun zorunlu bir nedeni değildir. Dışa dönük bireylerin sosyallığın herhangi bir etkisi olmadan da mutlu olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte içe dönük bireylerin de yeterli düzeyde mahrem ilişki içerisinde olarak mutlu olabileceği belirtilmektedir. Yapılan yaşam doyumu araştırma bulguları, çıkan sonuçların ortalamalarını bildirmektedir. Kişisel olarak bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiye yönelik doyum yargısında, dışadönüklük ya da içedönüklüğün haricinde, mahremiyet düzeyi, kişi-çevre uyumu, etkinlik tercihi gibi pek çok etmenlerde etkili olabilir (Yetim, 2001:167).

1.2.9.9. Yaşam Olayları

Yaşam olayları ile yaşam doyumu arasında bir bağlantının olduğu bildirilmiştir. Bireylerin yaşamlarını değerlendirildiğinde belli bir zaman zarfını ya da yaşamının tamamında yaşantılarının hoş olayları; büyük başarılar, mesleki terfiler, gibi çoğunlukla bilişsel boyutları; evlilik, evlat sahibi olma, iş bulma gibi her iki boyutun bütünleşik etki gösterdiği olayları göz önüne alınmaktadır (Yetim, 2001:168).

1.2.9.10. Yatkınlık, Kişilik ve Eğilimler

Bireylerin yatkınlığının yaşam doyumu üzerinde yüksek etkileri olduğu belirtilmektedir. Değişik çevrelerde yetiştirilen yetişkin ikizler üzerinde yapılan genetik araştırmalar, hem hoş hem de hoş olmayan duyguların güçlü bir genetik temele dayandığına işaret etmiştir. Yani bireylerin hoş ya da hoş olmayan yaşantılara sahip

olmasının, olaylardan haz duymasının veya olumsuz davranmasının ardında, kuvvetli bir kalıtsal belirgenim bulunduğu ifade edilmiştir. Kişilik etmenleri, denetim algısı, yeterlilik inancı, başa çıkma stratejileri gibi bilişsel etmenlerle bir bütün halindedir. Yaşam doyumunun yüksek olduğu bireylerin, kendi yaşamlarını denetlediklerine inandıkları bildirilmektedir (Yetim, 2001:171).

Kişisel etmenlerle bilişsel etmenlerin yaşam doyumunu üzerinde ortak etkilerin bulunduğu gösterilmiştir. Campbell, Converse ve Rodgers (1976) ve Noberini (1977) araştırmalarında Kişinin kendi yeterliliğini, kişisel kaynaklarını ve başa çıkma yollarını değerlendirmesini, dışa dönüklük ve içe dönüklük kişilik etmenini göz önüne alarak incelemiş ve bu değişkenlerin farklı birleşimlerinin yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (akt.Yetim, 2001:175). Yaşam doyumunu ile ilişkili olması beklenen bir diğer alan benlik/kimlik alanıdır. Bireylerin kendilerine ilişkin tanımlamalarını, kategorilerini, değerlendirmelerini karşılayan bu alan, özgüven, sosyal fobi, nörotizm gibi kimi kişilik eğilimleri ile iç içe girmektedir. Kişilik özellikleri, bireyin benimsediği yargılara, kategorilere denk düşüyorsa, birer kimlik boyutudurlar. Kişinin kendisine ilişkin çeşitli kimlik boyutlarında yaptığı genel değerlendirme ile yaşamına ilişkin yaptığı genel değerlendirmenin birbiriyle çok ilişkili olması, şaşırtıcı olmamaktadır (Yetim, 2001:186).

1.2.9.11. Biliş

Bireyin dünya görüşü, yaşantıları algılayış tarzı, dünya hakkında sahip olunan düşüncelerin yaşam doyumunu belirlediği tezi uzun bir süredir düşünürler tarafından savunulmaktadır. Psikolojide iyi olma ve kötü olmanın bilişsel kuramları geliştirilmiştir. Depresyona ilişkin yükleme (Atıf) kuramı oldukça tanınmıştır. Depresif bireyler, olumsuz olayların genel ve kalıcı nedenlerden dolayı olduğuna daha az inanmaktadır. Olumsuz olaylar, yalnızca onlara ve sürekli olarak onlara olmakta olduğuna inanırlar (Yetim, 2001:188).

Bu anlamda yaşam doyumunu yüksek olan insanların olaylara daha olumlu bakması, meydana gelen belirsizliklere daha ılımlı yaklaşımları beklenmektedir.

1.2.9.12. Zihin Sağlığı Olarak İyi Olma

Yaşam doyumunu ön gören iyi olma zihin sağlığının yalnızca bir yönüdür. Yaşam doyumunu çalışmalarını, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesine saygı duyulması ve bu yargılara öncelik vermesi gerektiğini bildirmektedir. Bu bağlamda yaşam doyumunu, zihin sağlığı uzmanlarınca bir standarda uydurma yerine, insanın yaşantısının önemini vurgulamak gerekmektedir (Yetim, 2001:195).

Zihnin, insanların yaşam alanı, yaşam tarzı ve içinde bulunan standartlara göre olumlu-olumsuz yönde bir etkiye maruz kalmaktadır. Rutin olmayan bir yaşam tarzının, olumlu alışkanlıklar ve aktivitelerin zihnin yorgunluğunu engelleyeceği gibi dinç ve güçlü tutacağı öngörülebilir. Bedenen sağlıklı ve kuvvetli olmak için nasıl ki egzersiz ve spor yapıyorsa, zihninde sağlıklı ve güçlü olması için bir takım zihinsel faaliyetler yapılmalıdır. Örneğin, zeka ve beceri oyunları (satranç, dama, su doku, briç, bilmece vb.) insan zihnini çalışmaya yönlendirmektedir. Birey bedenen hareketsiz kalırsa beden kas kütlesi azalacağı gibi zihin faaliyetlerinde tembellik davranışları da zihnin becerileri zayıflayacağı öngörülmektedir.

1.2.10. Yaşam Doyumu Kuramları

Wilson (1967) antik Yunandan beri mutluluğu anlamada çok az kuramsal gelişme olduğunu söylemiştir. Son yıllarda çeşitli yönde kuramsal gelişmeler görülmesine karşın, ilerleme istenen düzeyde değildir. Kuram ile araştırma arasındaki bağa şiddetle ihtiyaç duyulmaktadır (akt. Yetim, 1991:92).

Yaşam doyumunu bireysel yönden açıklayan başlıca kuramlar;

- Ereksel kuramlar
- Aktivite kuramı
- Tavandan-tabana ve tabandan-tavana kuram
- Duyuşsal, bilişsel ve birleşik kuram
- Bağ kuramı
- Sonuç ve süreç kuramı

- Yargı kuramı
- Gereksinim kuramları

Bu kuramların yanında; ekonomi, din ve kutsallık, biyoloji, sosyoloji ve felsefe alt başlıklarında kuramsal anlamda yaşam doyumu değerlendirilmesine yer verilmiştir.

1.2.10.1. Ereksel (Telic) Kuramlar

Yaşam doyumu ereksel kuramları, mutluluğun amaç veya ihtiyaçlara erişildiğinde elde edildiğini savunur. Bireylerin yaşam sürecindeki ihtiyaç ve amaçları birbiriyle ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bireyin yargıları da belli amaçlar edinilmesini etkilemektedir.

Birçok felsefi düşünür mutluluk arayışına isteklerin karşılanmasıyla mı veya isteklerin bastırılmasıyla mı ulaşılabileceği üzerinde durmuşlardır. Wilson (1960) tarafından sunulan bu kuram da; mutluluğu ihtiyaçların doyurulmasıyla, mutsuzluğa ise doyurulmamış ihtiyaçların neden olduğu görüşündedir. Felsefeciler ereksel kuramlar ve sorunlarına oldukça ilgi göstermiştir. Bununla ilişkin olarak hedonistler iyi oluşu isteklerin doyurmanın yarattığını savunurken, estetikler ise mutluluğun tüm arzuların arınık olmaktan kaynaklandığı görüşündedir (Yetim, 1991:93; Yetim, 2001:206).

Maslow'un ihtiyaçların evrensel olduğu görüşüyle Murray ise; ihtiyaçların bireyler arasında farklılık gösterdiğini belirtmiştir. İhtiyaçların, mutlulukla ilişkili olduğu, belirtilmektedir. Birey bilinçli olarak belirli hedeflere ulaşmak ister ve amacına ulaştığında mutluluk ortaya çıkar. Alternatif ereksel kuramlar, bireyin ihtiyaçların doyurulması üzerinde durmuştur. Birey ihtiyaçlarının farkında olmakta veya farkında olamamaktadır. Bu kuramda ancak ihtiyaçların doyurulmasının bireyin mutluluğuna oluşturduğu belirtilmektedir (Yetim, 1991:94).

1.2.10.2. Aktivite (Etkinlik) Kuramları

Aktivite kuramlarında ereksel kuramlarda olduğu gibi mutluluğun sonuç ile ortaya çıkması yerine mutluluğun bireyin süreç içerisinde elde ettiğini belirtirler (Yetim, 2001:257). Aktivite kuramcıları mutluluğun davranıştan kaynaklandığını vurgular (Vara, 1999:15). Aktivite kuramcılarının en önemli ismi Aristo'dur. Aristo, mutluluğun erdemli davranışlardan kaynaklandığını, yani istenilen şekilde başarılan aktivitenin mutluluğa yol açtığını söylemiştir.

Akış kuramı aktivite ve yaşam doyumu ilişkisi üzerinde en açık yöntem olduğu görüşü yaygındır. Akış kuramında bireyin becerileri yeterli düzeydeyse aktiviteler ve onları engelleyici etmenlerin yol açtığı geçici engellemelerin süreç boyunca bireye haz vereceği görüşü öne sürülmüştür. Şöyle ki yapılan aktivite basitse bireyde can sıkıntısına neden olur veya zor ise yüksek kaygıya neden olur. Fakat birey isteklerini başarabilecek yeterlilikteyse ve istekleri doyurmanın uğraşında yeterlilik düzeyini zorlayacak güçlükteyse birey ile aktivite ilişkisinde isteklerin doyurulma sürecinde hazların akışı meydana gelecektir. Bu nedenle aktivite kuramcıları mutluluğa ulaşmanın davranışın kendisinden kaynaklandığını belirtmektedirler (Yetim, 2001:257-259).

1.2.10.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı

Tavandan-tabana ve tabandan-tavana yaklaşımları, çağdaş psikolojide oldukça popüler yaklaşımlardır ve aynı tarz açıklamalar mutluluk literatüründe de yapılmaktadır. Örneğin bazı felsefecilere göre, mutluluk birçok küçük hazın toplamından ibarettir. Tabandan-tavana görüşü çerçevesinde kişi anlık haz ve acılarının bir muhasebesini yaparak kendini mutlu ya da mutsuz olarak görür. Yani mutlu yaşam mutlu anların bir bütünüdür. Kant'ın felsefi görüşü bu kuramı temellendirmektedir. Üst düzeydeki öğeler arasındaki nedensellik ilişkisi, düşük düzeyde, element düzeyindeki ilişkilere yansır. Tavandan-tabana yaklaşımında mutluluk, kişinin global bir özelliğidir ve bu özellik kişinin olaylara tepki göstermesini etkiler. Kişinin olaylara hoşgörüsüyle bakıyor olması, onun tek tek olaylarda da hoşgörülü olmasını gerektirir. Tavandan-tabana yaklaşımının ve felsefecilerin görüş birliğine vardığı ortak nokta, mutlulukta odağın tutumlar

olduğudur. Örneğin, Demokritos "mutlu yaşamı iyi talihe veya dış koşullara bağlı görmeyip, kişinin zihinsel niteliklerine bağlı görmüştür. Önemli olan kişinin neye sahip olduğu değil, sahip olduklarına nasıl tepkide bulunduğudur (Yetim, 2001:259).

Andrews ve Withey (1976), araştırmalarında tavandan-tabana kuramını destekleyici bulgulara ulaştılar. Elde edilen bulgularda, bireyin yaşam alanlarında elde ettikleri doyumun küresel yaşam doyumuna neden olmaktan ziyade kendilerinin küresel yaşam doyumlarından kaynaklandığını ortaya çıkartmıştır. Bireyin hayatında olumlu yöndeki yaşantıların birikimi anlamında olumlu bir bakış açısı (mutluluk) beklenmektedir. Şöyle ki dünyaya olumlu bir bakış açısı yani mutluluğun oluşması tabandan-tavana yaklaşımını oluşturmaktadır. Hedonist görüşe göre hazlar, dikkatlice seçilmiş ve biriktirilmişse (tabandan-tavana kuramı) birey mutlu olabilir (Yetim, 2001:259).

Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana kuramlarının birinin tek başına kabul edilmesinin eksikliğine değinilmektedir. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana kuramları arasında karşılıklı nedensellik ilişki ve yaşam doyumunu araştırmalarında bu iki yaklaşımın da dikkate alınmasının gereğini ortaya koymaktadır. Tavandan-tabana yaklaşımında aktarılan içsel unsurların ne şekilde ortaya çıktığı ve tabandan-tavana yaklaşımında moleküler olayların ne şekilde etkileşim gösterdiği henüz net olarak açıklığa kavuşmamıştır. Bireyler olayları öznel olarak algıladıkları için tavandan-tabana oluşan bir sürecin olması gereklidir. Fakat bazı davranışların tüm bireylerde haz almaya neden olduğu ifade edilmektedir. Bundan dolayı tabandan-tavana yaklaşımının yarar sağladığı söylenmektedir(Şimşek, 2011:31; Yetim, 2001:260-261).

1.2.10.4. Duyuşsal, Bilişsel ve Birleşik Kuramlar

Duyuşsal, bilişsel ve birleşik kuramlar, yaşam doyumuna etki eden kuramlardır.

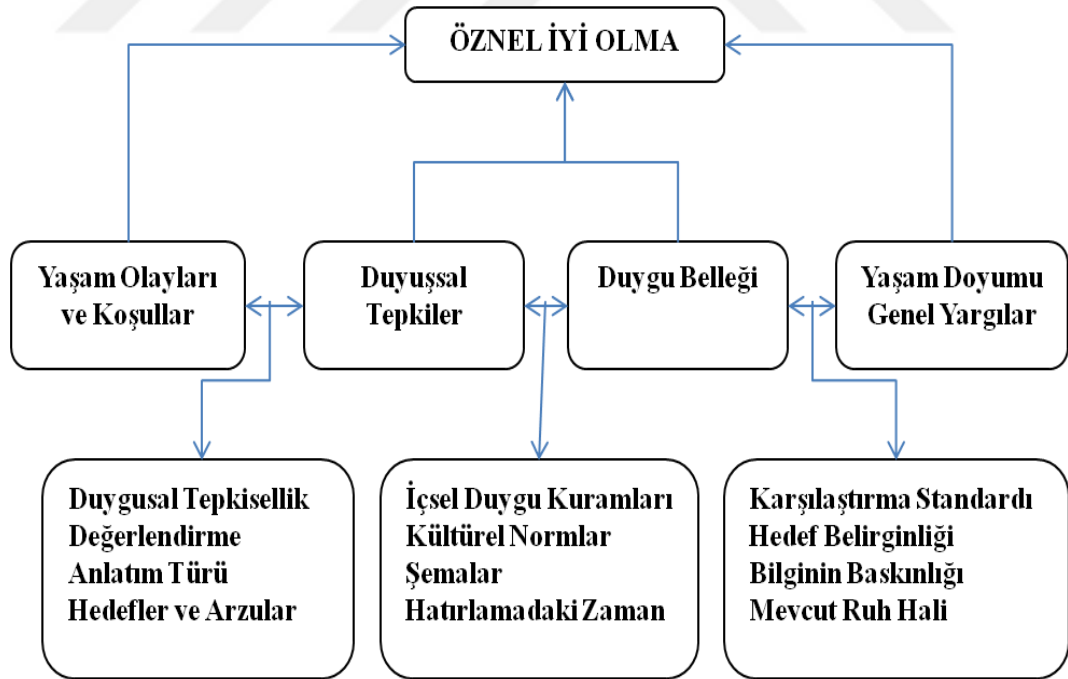
Duyuşsal kuram; bireyin yaşantısından mutluluk duyması için ya yeterli olumlu duygulara sahip olma ya da olumlu duyguların olumsuz duygulara nazaran daha çok olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir. Duyuşsal yaklaşım pozitif ve negatif

duyguların birbirinden ayırır (Diener ve Emmons, 1985:71-75). Duygu ve düşünce düzeyindeki bu ayırım bireyin yaşam değerlendirmesinde önemli rol oynamaktadır.

Bilişsel kuram; genellikle bilişsel boyutla kategorize edilmiş ve bilişsel kuramlarla açıklanmaktadır (akt. Şimşek, 2011:32). Yani bilişsel bakış açısının, bireyin yaşam doyumu bakış açısını ifade ettiğini söylemektedir.

Birleşik kuram ise bilişsel ve duyuşsal kuramların birleşiminden meydana gelmektedir. Birleşik kuramlar Schwarz ve Strack'ın modeli olmakla beraber yapısalci yaklaşım da denilmektedir (Brülde, 2007:1-3).

Öznel iyi olma ile ilgili duyuşsal ve bilişsel kavramlarını birleştiren bir model sunulmuştur. Bu model, genel yaşam doyumu yargıları bilişsel bir temada sunulmasının yanında pozitif ve negatif duygular ve yaşam koşullarına da yer verilmektedir (Şimşek, 2011:33). Yaşam olayları ve koşullarına ilişkin duyuşsal tepkileri anımsamak yaşam doyumunu biçimlendirmektedir. Bu modele aşağıda yer verilmiştir.



Şekil 4. Öznel İyi Olma Öğelerinin Sıralamasına İlişkin Önerilen Model (Prieto vd., 2005; akt. Şimşek, 2011:34).

1.2.10.5. Bağ Kuramları

Bireyin mutluluk haline neden olmasını belirten kuramlardan biride bağ kuramıdır. Kuramların genellikle bağ modelleri altında belleğe, koşullamaya ya da bilişsel ilkelere dayandırılmaktadır. Bilişsel yaklaşımların biri de, bireyin kendisiyle alakalı olaylara ilişkin yüklemeleri olduğu bildirilmiştir. İyi yaşantılar, i bilişsel öğelere atfedilmişse daha fazla mutluluğa erişilecektir. Yani birey yaşadığı bu iyiliği kendisine, kendiliğine, gelişimine yüklediği miktarca yaşam doyumunu yükselecektir. Yaşantılar karşısında yüklemelerin yapılıp yapılmaması, oluşan mutluluk düzeyine etkisi olabileceği belirtilmektedir. Bireyin kendiliğe yönelik olumlu yüklemelerin öznel iyi olma ile güçlü bağlara sahip olduğuna işaret etmektedir. Buna ilişkin olan bir başka kuramda ise, klasik koşullanmanın duyguların ortaya çıkışındaki önemini vurgulamasıdır. Yapılan bazı araştırmalarda duygu yüklü koşullamaların sönmelere karşı oldukça dirençli olduğu bildirilmiştir. Netice itibariyle birey benzer duygusal yaşantıları olabilmekte ve günlük uyaran arasında bir bağ kurabilmektedir (Yetim, 2001:261-262).

1.2.10.6. Yargı Kuramları

Yargı kuramlarında hangi olayların olumlu hangi olayların olumsuz olduğu ve bu olayların meydana getireceği duygunun boyutu öngörülebilmektedir. Yargı kuramlarında çok genel bir sorunun varlığı belirtilmektedir. Bu sorun yapılan kıyaslamanın sadece alana ilişkin mi yoksa genel olarak yaşamın değerlendirilmesinde mi yapılmaktadır? Yapılan bazı araştırmalarda bu kıyaslamaların yaşamın bütün alanlarında yapıldığını ayrıca diğer araştırma sonuçlarında ise doyum yargısında sosyal kıyaslamanın önemli olduğu bildirilmesine rağmen bireyin yaşantılarında duygunun daha fazla etkide bulunduğu bildirilmiştir (Yetim, 2001:263-270).

1.2.10.7. Sonuç ve Süreç Kuramları

Sonuç ve süreç kuramı eylemlerin yapılma sürecinde mi? yoksa yapılan eylemin sonucunda mı? doyuma ulaşıldığını ele almaktadır. Mutluluk; hedonizm kuramına göre

hoşa giden deneyimlerdir. Arzu ya da akış kuramında, bireyin istediği etkinliklere yoğunlaşarak yapması sonucu mutluluk algılanmaktadır. Nesnel liste kuramında mutluluk sahip olduğu çeşitli nesnel öğelere bağlanmaktadır. Anlam kuramında mutluluk, bireyin kendi dışına odaklanması ve anlamlı işlerle uğraşması sonucu dolaylı olarak yaşanmaktadır. Bu kuramlar yalnız başına mutluluğun küçük bir bölümünü açıklayabildiğinden, kuramların birleşimiyle daha kapsamlı gerçek mutluluk kuramı oluşturulmuş olup haz, anlam ve akış deneyimlerini kapsamaktadır (Şimşek, 2011:37).

1.2.10.8. Gereksinim Kuramları

Gereksinim kuramları bireyin yaşam doyumunda etkisi olan Maslow'un gereksinim ve dengelenmiş yaşam modeli olarak iki alt kuramdan oluşmaktadır. Maslow, gereksinimleri hiyerarşik bir düzende sınıflandırma yapmış olsa da Siry ve Wu (2007:9074), bu hiyerarşik yaklaşımdan ziyade tüm gereksinimlerin dengeli olarak doyumunun sağlanması gerekliliğini ifade etmiştir.

Maslow'un gereksinim kuramı en eski ve en bilindik kuramlar arasındadır. Bu kuramda içsel ve dışsal (evrensel) gereksinimlerin karşılanmasıyla bireyin yaşam doyumuna ulaşabileceği varsayılmaktadır. Kuramın gereksinimleri; temel (survival) ve gelişme (growth) olarak iki bölümden oluşmaktadır (Şimşek, 2011:60-61). Temel gereksinimler; fizyolojik, güvenlik, sosyal gereksinimler olarak sınıflandırılırken, gelişme gereksinimleri ise; güven ve kendini gerçekleştirme gereksinimleri altında sınıflandırılmaktadır. Gereksinimler arasında hiyerarşi olduğu ve alt basamaktaki gereksinim (temel) gerçekleştikten sonra üst basamaktaki gereksinimin (gelişme), doyumda baskın hale geleceği ifade edilmektedir (Sirgy, 1986: 329-342).

Dengelenmiş yaşam modeli; Bireyin yaşam doyumunun yükseltmek için çeşitli yaşam alanlarındaki gereksinimlerinin doyumu dengeli olarak sağlanması beklenmektedir. Yani bireyin bir şeyde aldığı doyuma nazaran, birden fazla yaşam alanından doyum alımı sağlanmalıdır. Bir alandan alınan doyum, doyum gereksinimin diğer unsurlarının doyumunu sınırlayacaktır (akt. Şimşek, 2011:43).

1.2.11. Türkiye’de Yapılmış Spor Alanındaki Yaşam Doyumu Çalışmaları

Türkiye’de özellikle son yıllarda spor ve yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmaların sayısı artış göstermektedir. Sporcu, antrenör, idareci gibi spor alanında bulunan bireylerin yaşam doyumlarının değişkenlik gösterdiği ve bu anlamda farklılıkları içerdiği yapılan araştırmalarla gün yüzüne çıkmaktadır.

Yaşam doyumu ve spor ile ilişkili yapılan bazı araştırma bulguları aşağıda yer almaktadır.

Dağcılık sporu yapanlarda görev ve ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırmanın bulgularında, görev yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasında da anlamlı bir korelasyon çıkmamıştır (Toros vd., 2010: 1039-1050). Doğa sporlarının üzerine yapılan bir araştırmada 937 erkek ve 244 kadının olmak üzere toplam 1181 kişi üzerinde yapılan araştırma bulgularında; dağcılık, kaya tırmanma, bisiklete binmek ve doğa yürüyüşü yapmak veya bu etkinliklere katılmak bireylerin yaşam doyumları olumlu etkilendiği belirtilmiştir (Ardahan, 2012:20-33). Yine yapılan güncel bir araştırma sonucunda ise doğa sporlarından herhangi birisiyle uğraşanların yaşam doyumunu belirgin şekilde arttırdığı ifade edilmiştir (Gezer, 2014:62-68).

Mert ve Ardahan (2014:50) yaşam doyumu, duygusal zeka seviyesi ve rekreatif doğa sporlarının (dağcılık, kaya tırmanışı, bisiklet ve trekking) bireyin ekolojik algısı üzerine etkisi olduğunu bildirmiştir.

Lapa arkadaşları (2012:53-59) yaptıkları araştırmada yaşam doyumu, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arasında pozitif doğrusal ilişki saptanmıştır.

Elit ve elit olmayan erkek basketbolcuların hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgürlük, güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisinin araştırıldığı bir çalışmada elit sporcuların, elit olmayan sporculara göre daha fazla

yaşam doyumuna sahip olduğu bununla birlikte yaşamdan alınan doyumun güdüsel iklim yönelimlerinden birini sürdürmeyi kolaylaştırdığı veya zorlaştırdığı bildirilmiştir (Toros, 2001:111). Bununla beraber Toros (2002:24-36) yaptığı bir diğer çalışmada 148 elit ve 88 elit olmayan basketbolcuda yaşa göre yaşam doyumunu sonuçlarında yaşlı sporcuların daha fazla yaşam doyumuna sahip olduklarını bildirmiştir.

İlköğretim okulları ikinci kademedeki okuyan hentbolcuların spora başlama nedenleri ve yaşam doyumlarını bazı değişkenlere göre incelendiğinde, yaşam doyum puanlarının dağılımı bölge, anne eğitim düzeyi ve gelir durumlarında anlamlılık görülmüş, spora katılımları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde ise bütün alt boyutlarda zayıf yönlü, anlamlı ve ters bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak İlköğretim hentbolcuların spora eğlence amaçlı katıldıkları, yaşam doyumlarının orta seviyede olduğu ve spora katılımları ile yaşam doyumları arasında çok zayıf ters yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumunu yükselirken spora katılımın düştüğü görülmüştür (Görgüt, 2012:90).

Duman ve arkadaşları (2011:1364-1373), bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılmasında bedensel engelli sporcuların, kendine güven duygusunun yaşam doyum düzeyini etkilediği bildirmişlerdir.

Ulucan ve arkadaşları (2011: 344-351), beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümler ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmişlerdir.

Baştuğ (2009: 22-227), voleybol antrenör adaylarının empati beceri düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Kadın antrenörlerin yaşam doyumunu değerlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ayrıca evli antrenörlerin yaşam doyumunu puanlarının evli olmayan antrenörlerden daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Afyon ve Işıkdemir (2013:1705-1716), futbol antrenörleri üzerine yaptığı çalışmada yaşam doyumunu düzeyleri ile yaş değişkeni arasında pozitif, eğitim durumu

değişkenleri arasında ise negatif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Ayrıca futbol antrenörlerinin iletişim becerileri ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif bir ilişki bir ilişkinin olduğunu, sonuçlar olarak antrenörlerin iletişim becerilerinin yükseldikçe mesleki tükenmişliğin azaldığını, yaşam doyum düzeylerinin ise arttığı bildirilmiştir.

Kara ve arkadaşları (2014:55-66), yaptıkları araştırmada elit sporcuların eşlerinin yaşam doyum ve yalnızlık düzeylerinin belirlemeyi amaçladıkları çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını, çalışma durumu ve çocuk sahibi olan sporcu eşlerinin yaşam doyum daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç itibarıyla sporcu eşlerinin cinsiyet farkı olmaksızın yaşamlarından zevk aldıkları, aynı zamanda da kendilerini yalnız hissettikleri görülmüştür. Bunun yanında bireylerin genel olarak yaşamlarından mutlu olmaları ile yalnızlık duyguları arasında ilişki bulunamadığı bildirilmiştir.

Ardahan ve Turgut (2013:58-72), rekreatif balıkçılık yapan bireyleri rekreasyonel balıkçılıkla motive eden faktörle ile demografik değişkenlerin, yaşam doyum arasında istatistiki olarak bir ilişki bulunmuştur. Buna ilave olarak rekreasyonel balıkçılıkla uğraşan ve uğraşmayan bireylerin yaşam doyumları karşılaştırılmasında, demografik değişkenlerden 'medeni durum', 'eğitim' ve 'balık yakalamaya kimlerle gidildiği' arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak ise regreatif balıkçılığın bireylerin yaşam doyumlarını arttırdığı bildirilmiştir.

Duyan (2007:25-34), araştırmasında yoga'nın çalışan bireylerin iş doyum ve yaşam doyum seviyeleri istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu bildirmiştir. Bu bağlamda doyum arttırmak için yoga çalışmalarının yapılabileceği ifade edilmiştir.

Şahin (2008:49), Devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum puanlarının düşük olduğu, mesleği isteyerek tercih eden beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu; okullardaki kısıtlı imkanların genel olarak öğretmenlerin yaşam doyumlarının azaldığı bildirmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada Vurgun ve arkadaşları (2006), devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gençay (2009:380-388), Beden eğitimi ve spor öğretmeni bölümü öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ulucan ve arkadaşları (2011: 344-351) ise üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bölüm değişkenleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Akandere (2007:1-9), Huzurevinde kalan erkek ve kadınların benzer düzeyde yaşam doyum puanlarına sahip olduklarını bildirilmiştir. Burada kalan yaşlılara yönelik yaptırılan fiziksel aktivitelerin, yaşam doyum düzeylerini arttırdığı ifade edilmiştir.

Sağlık meslek yüksek okulunda 225 öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgularında fiziksel egzersiz yapanların, fiziksel egzersiz yapmayanlara oranla yaşam doyumları daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte yaşam doyumunu ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir istatistiksel ilişki gözlemlenmediği bildirilmiştir (Güven vd., 2013:327-331). Toplamda 56 sedanter kadının katıldığı bir diğer çalışmada ise iki aylık step-aerobik egzersiz programının sonunda kadınların ön test sonuçlarındaki yaşam doyum puanlarında artış gözlemlenmiştir (Atan vd., 2014:18).

Fişne (2009:1-4), erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu, fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı, iletişim becerileri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin pozitif ve anlamlı olduğunu bildirmiştir.

1.2.12. Yurtdışında Yapılmış Spor Alanındaki Yaşam Doyumu Çalışmaları

Spor ortamında yaşam doyumunu araştırmaları son yıllarda artmakla beraber yurtiçinde ve yurtdışında sporun birçok alanında çalışmalar literatürü zenginleştirmiştir. Aşağıda yurtdışında yapılan yaşam doyumunu ile ilgili bazı çalışmalar yer almaktadır.

İspanyada yapılan bir çalışmada 14-17 yaş arasındaki 2079 ergenlere yapılan araştırmada bulgularında egzersiz yapan ergenlik dönemindeki bireylerin özyeterlilik ve yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Reigal ve Gil, 2014:561).

Spor yapan 104 erkek sporcu ile yapılan bir araştırmada antrenörün olumsuz davranışının yaşam doyumunu düşüdüğü bununla beraber spor mentörünün (psikoloğunun) desteğinin yaşam doyumuna olumlu etkisinin bulanacağı bildirilmiştir. Ayrıca sağlık için spor yapan bireylerin yaşam doyumunun artacağı vurgulanmıştır (Torregrosa, vd., 2014:117).

Engellilerde egzersiz ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma bulgularında, omurilik hasarı engeli bulunan bireylerin haftada bir gün düzenli egzersiz yapanların yaşam doyumlarının yüksek çıkmıştığı bildirilmiştir. Fakat spor yapmayanların, yaşam doyumunu puanları üzerinde “spor yapıyor” olmanın etkisinin düşük olduğu ifade edilmiştir (Lannem, vd., 2009:295).

İspanyol adolesanlar üzerine yapılan bir araştırmada ise fiziksel aktivite, Akdeniz diyeti yapıyor olma ve yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır (Grao-Cruces vd., 2014:2164).

Yapılan bir araştırmada ise 60 yaşlı bireye kapalı bir alanda haftada 5 gün, günde 30 dakika gateball sporu yaptırılmış olup, sonuç olarak gateball sporunun yaşam doyumunu iyileştirdiği ve bireylerin yaşam doyumunu iyileştirmek için gateball sporunun iyileştirme yöntemi olabileceği önerilmiştir (Kwon-Young Kang, 2014:1885).

Öğrenmeye yönelik eğitim programları ve fiziksel aktiviteye katılan Filipinli yaşlıların, yaşam doyumunu ve özbenlik algılarında bir artış olduğu bununla beraber depresyon düzeylerinde bir düşüş olduğu vurgulanmıştır (Escolarchua ve Guzman, 2014:77-90).

NCAA IA sertifikalı atletizm antrenörlerinin iş doyumunu, yaşam doyumunu ve iş-aile çatışmasının araştırıldığı bir çalışmada; iş-aile çatışması, iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasında olumsuz bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Mazerolle vd., 2008:513).

Basketbol ve futbol oynayan 426 üniversite öğrencisi üzerine yapılan araştırmada, sakatlıktan dolayı sporculuk kariyeri sonlanan sporcuların yaşam doyumlarının diğerlerine göre düşük olduğu belirtilmiştir (Kleiber vd., 1987:28-36).

Spor bilimleri, eğitim ve doğa bilimleri bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, sağlık, özdeğerlendirme ile cinsellik düzeyi üzerinde yapılan bir araştırmada, yaşam doyumu değerlerinin spor bilimleri öğrencilerinde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir (Sigmund vd., 2014:231).

Ergenlik döneminde fiziksel egzersiz yapmanın yaşam doyumu ve özyeterlilik üzerine olan etkisinin araştırıldığı bir çalışmada; fiziksel olarak aktif olan insanların genel özyeterlilik ve yaşam doyumu seviyelerinin yüksek düzeyde pozitif bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, özyeterlilik algısıyla ilgili olarak haftalık egzersiz sıklığı ve egzersizin yapıldığı sosyal ortama bağlı olarak anlamlı farklılıklar görüldüğü ifade edilmiştir (Reigal vd., 2014:561).

Avustralyalı kadınların yaşam kalitesine ile doz-davranış ilişkisinin incelenmesine yönelik olarak, toplamda 793 Avustralyalı kadının katıldığı araştırma bulgularında spor salonuna giden kadınların yaşam doyumunun, cimmastik salonuna giden ve yürüyüş yapan kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Eime vd., 2014:330).

Ljubljana (Slovenya) maratonuna katılanlar arasında yapılan bir çalışmada, maratona koşusuna rekreasyonel amaçla katılan katılımcıların yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Pori vd.,2013:36).

Spor girişimcilerinin iş ve yaşam doyumunun incelendiği araştırma bulgularında iş ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Ağbuga vd., 2011:266).

1.2.13. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi

Bu alanda Bradburn (1969) tarafından ilk olarak duygu denge ölçeği geliştirilmiş ve olumlu duygular değerlendirilmiştir. 1970’li yıllarda bu alandaki ilgi artmakla beraber çeşitli dergi ve gazetelerde “Ne kadar mutluyuz?”, “Yaşamlarımızdan ne kadar doyum sağlıyoruz?” gibi yazılar yazılmıştır. Ancak mutluluk ve doyum üzerine “*Psychological Abstracts*” adlı derginin (1973) yayınından itibaren araştırmalar gerçek anlamda hız kazanmıştır (Sirgy vd., 2006: 343-466).

Yaşam doyumunu, yaşamına ilişkin yargı bildiren kişinin perspektifinden ölçülmektedir. Bundan dolayı yaşam doyumunun ölçülmesinde, kişinin kendi yargılarını vermesine dayanan öz-bildirim (self-report) ölçekleri kullanılır. Bireyler kendi yaşamlarına ilişkin bilişlerini değerlendirmelerini, tek veya çok maddeli tutum ölçeklerine tepki göstererek koyarlar. Bu alanda geliştirilmiş çok sayıda ölçek vardır (Diener, 1984: 542-575). Tek maddeli ölçekler, genel bir görüntü sunmaktadırlar. Bu ölçeklerin zamana karşı güvenilirlikleri ilk ölçümde oldukça yüksektir. Ancak ilk ölçümle ikinci ölçüm arasında süre uzadıkça güvenilirlikleri düşmektedir. Tek maddeli ölçeklerin geçerliği, diğer ölçeklerle karşılaştırılarak elde edilmektedir. Sandvik ve arkadaşları (1993), tek maddeli ölçeklerin geçerliliğini 0,50 ile 0,60 arasında olduğunu hesaplamışlardır. Larsen ve arkadaşları (1983) ise tek maddeli ölçeklerin geçerliliğinin 0,40’a yakın olduğunu bulmuşlardır (akt. Toros, 2001:77-78).

Yaşam doyumunu ölçen çok maddeli ölçekler de vardır. Ölçeklerin bir kısmı yaşlılar için geliştirilmiştir. Genel kullanım için, tüm yaş gruplarına uygun çok maddeli yaşam doyumunu ölçekleri orta düzeyde zamana karşı güvenilirlikleri vardır. Diener ve arkadaşlarının (1985) geliştirdiği yaşam doyumunu ölçeği en sık kullanılan bir ölçektir. Bu ölçek Yetim (1991:165) tarafından Türkçeye uyarlandırılmıştır. Magnus ve arkadaşları (1993), yaşam doyumunu ölçeğinin dört yıllık süredeki güvenilirliğini 0,58 olarak bulmuşlardır. Larsen ve arkadaşları ölçeğin tüm maddelerinin biliş faktörü altında toplandığı; böylece yüksek iç tutarlılığa ve yapı geçerliğine sahip olduğu bulunmuştur (Larsen vd., 1983).

Yetim (1991:125-165), ölçeğin iç tutarlılığını 0,78 olarak bulmuştur. Araştırmamızda Diener ve arkadaşlarının (1985: 71-75) geliştirdiği yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır.

1.2.14. Yaşam Doyumunun Önemi

Araştırmamızda yer alan yaşam doyumu ilkçağlardan günümüze kadar tüm insanların yaşamı boyunca elde etmeyi istediği, en önemli arzu veya amaçlarındandır. Bireyin yaşam ve yaşantılarını ifade eden, kişisel ve toplumsal kazanımları olan bununla birlikte etkisinin bireyin kendisine ve çevresine yansıdığı önemli bir konu olduğu anlaşılmaktadır. Bireyin yaşam doyumu seviyesinin yüksek olması doğrudan kendisine dolaylı olarak ta çevresine olumlu olarak katkı sunacaktır. Yaşam doyumu ve mutluluğa sahip bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olduğu, çevresiyle çatışma ve kavga ortamı oluşturmayacağı beklenmektedir. Ayrıca egzersiz ve spor aktivitelerinin yapılması bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşuna etki eden bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal kabiliyetlerini geliştirmesinden dolayı mutluluk ve iyi oluşu genelleyen yaşam doyumunun artırılmasına büyük ölçüde etki edecektir. Güreşçilerin yaşam doyumlarının genel yaşam alanları dışarısında olan antrenmanlar, kamplar, müsabaka ortamları gibi hem fiziksel hem de psikolojik etkilerin vermiş olduğu etki güreşçilerin yaşam doyuma etki edebilmektedir. Güreşçilerin bağlı bulunduğu hedef yönelimleri (görev yönelimi - ego yönelimi), takım iklimi, güreş stili, eğitim durumu, deneyimi, başarısı, ekonomik kazançları gibi değişkenlerin her güreşçide farklılık göstereceği gibi yaşam doyumlarında da farklılık göstermesi beklendik bir durum olarak yorumlanabilir.

1.3. HEDEF YÖNELİMİ

1.3.1. Başarı Hedef Kuramı

Psikoloji biliminin temel konularından birisi olan öğrenme, bireyin davranışlarını anlamlandırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu doğrultudan hareketle öğrenmenin ne olduğu, nasıl meydana geldiği ve hangi faktörlerin etkili olduğu soruları psikolojide çok sayıda araştırmaya sebep olmuştur (Bacanlı, 2011:243).

Öğrenme üzerine yapılan öncü çalışmalarda daha çok öğrenmeye yönelik uyaran-tepki etkileşimi ve bilişsel süreçler üzerinde durulmuştur. Bu süreçte zihinsel fonksiyonlar ön planda tutularak öğrenmede rol alan duygu ve güdülenmenin işlevi kendini yeterince gösterememiştir. Psikolojideki çalışmalar ve araştırmalar arttıkça öğrenmede güdülenmenin rolü daha belirgin olarak açıklanmıştır (Uzbe, 2013:35). Nitekim güdülenmenin öğrenmeye olan etkisi akademik yönelimin yanında sporda ve spor psikolojisinde başarı güdülenmesi adı altında önemli bir konu başlığı olarak yer edinmiştir.

Günümüz antrenörleri, takımlarını veya sporcularını başarılı bir düzeye getirmek ve o düzeyde tutabilmek amacıyla ağır fiziksel ve zihinsel yüklemelere maruz bırakabilmektedirler. Sporcuların öğrenme ve güdülenme seviyelerinin farklılığı yükleme şiddetinin seviyesinde bir artışa neden olabilir. Antrenörlerin hem sporcuların bir takım bireysel ihtiyaçlarını karşılamaları hem de genel antrenman programının düzenli olarak işleyişi ile sporcunun beceri öğrenimine yönelik motivasyonlarını karşılama arasında hassas bir denge kurmaları beklenmektedir. Süreç içerisinde sporcunun performans artırıcı beceri öğrenimine olan ilgisini arttırmak öğrenmeyi tetikleyen önemli faktörler içerisinde yer almaktadır. Sporcunun öğrenmeye olan ilgi ve isteği antrenmana devamlılık ve başarı performansının yükselmesini sağlayacaktır. Fakat sporcunun öğrenmeye yönelik motivasyon problemleri yaşanmasının, sporcunun başarısını olumsuz olarak etkilenmesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Bütün bu açıklamalarla birlikte öğrenme ve öğrenme aşamaları için güdünün öneminin geniş bir yer tuttuğu görülmektedir. Başarı hedef yönelimi kuramı bireyin öğrenme ortamında ne umduğu veya neyi istediği, nelerin güdülenmeyi harekete geçirdiği, güdülenmeyi nelerin yükselttiği ya da düşürmesi gibi soruları cevaplandırır (Weiner, 1985: 548-573). Ayrıca bireyin güdülenmesinin bilişe, bilişin güdülenmeye olan rolü, güdülenmenin değiştirilmesi veya geliştirilme ihtimali, bununla yanında kültür ve yapının güdülenme üzerindeki etkisi soruların cevaplandırılmasında *Başarı Hedef Yönelimi Kuramı* kendini göstermektedir (Printrich, 2003: 667-686).

Başarı hedef yönelimi bireyin başarıya ulaşmaya yönelik sahip olduğu inancı ve kendi performanslarını değerlendirmesinde kullanılan ölçüt ve standartları incelemektedir (Pintrich ve Schunk, 2002). Bir başka ifadeyle bireyin öğrenme süreçlerindeki bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerine etki eden kişisel perspektifleri ifade eder (Uzbe, 2013:37).

1.3.2. Başarı Hedef Yönelimi Gelişimsel Süreçleri

Güdülenme, psikolojinin en eski çalışma ve tartışma alanlarından biridir. Tarihsel gelişimi süreci içerisinde farklı bakış açıları ile ele alınan güdülenme, son dönemlerde sosyal bilişsel kuramlar içerisinde önemli bir yer tutmuştur. Başarı hedefi kuramı, sosyal bilişsel kuramlar içerisinde spor ve egzersiz ortamlarında başarı motivasyonu temel yaklaşımları içerisinde görülmektedir.

Davranış harekete geçiren güdülenme (Tiryaki, 2000:91-97), genelde davranışa enerji sağlayan ve yön veren bir terim olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985: 109-134). Bu tanımdan yola çıkarak Elliot ve Dweck (2005:154) başarıyı, yeterlilik kazanma ya da yetersizlikten kaçınma olarak tanımlamıştır.

Başarı hedef yönelimini anlamadan önce, başarı ihtiyacı ve başarı motivasyonunu çok iyi anlamak gerekmektedir. Çünkü başarı hedef yönelimi kuramı bütün bunların bir ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak başarı motivasyonu, yeterlik kazanma ya da yetersizlikten kaçınmaya yönelik davranışlarımıza yön veren ve enerji sağlayan bir yapı olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla başarı motivasyonunun

yaklaşma ve kaçınma boyutları arasındaki ilişki, insanların davranış sergilemeye yönelik olan enerjisinin pozitif ya da negatif olasılıklara dayanabileceği gerçeğini savunmuş olur (Elliot, vd., 2011:632-648).

Tarihsel açıdan bakıldığında günümüze kadar en önemli araştırmalar, yaklaşma ve kaçınma boyutlarının, başarı motivasyonuna ve başarı hedef yönelimine nasıl bir çerçeve oluşturduğuna odaklanmıştır (Elliot, 2005:52-72; Elliot ve Dweck, 2005:154; Elliot vd., 2006:378-391; Trash ve Hurst, 2008:217-248).

Bireyi başarıya yönlendiren davranışı ve enerjiyi açıklamak adına birçok psikolojik yapıdan bahsedilmiştir; Eğitim ortamındaki derslikler, sınıf ortamı, çalışma alanları ve oyun alanları gibi yapılar (başarı motivasyonu yapısı, algılanan yeterlilik yapısı, başarı hedefleri yapısı) bir şekilde ve bir derecede yeterlilikler üzerine odaklanmıştır. Yeterlilikler üzerine yapılan çalışmalar ve bireylerin bu yeterlilikler ışığında nasıl motive oldukları psikoloji alanında önemli disiplinlerin çalışma alanı haline gelmiştir (Uzbe, 2013:41).

Bu güne kadar yeterlilik odaklı motivasyon alanında yapılan çalışmalar bir yapı olarak başarı hedef yöneliminin literatürünü oluşturmuştur. Kavramsal gelişim açısından, başarı hedef yönelimi yapısı, yeterlilik odaklı motivasyon kavramının parçalarından olan ustalık ve performans kavramları arasındaki ayırmadan doğup büyümüştür. Kısa zaman içerisinde başarı hedef yöneliminin literatüründeki gelişmeler bu ayrımı yaklaşma ve kaçınma motivasyonu olarak nitelendirmiştir (Elliot, 2008:30-48).

Başarı hedef yönelimi literatürü göz önüne alındığında, dikkat edilmesi gereken bir noktada yaklaşma ile kaçınma ayırımının ne zaman ve nasıl başarı hedef yönelimi yapısı altında birleşmiş olduğudur (Uzbe, 2013:42). Başarı hedef yöneliminin tarihsel gelişimi belli başlıklar altında özetlenerek “Şekil 5” de sunulmuştur.

Şekil 5. Başarı Hedef Yönelimi Perspektifleri

<i>Kuramcılar</i>	<i>Yayımlandığı Sunum</i>	<i>Hedef Yöneliminin odağı</i>	<i>Kuramsal model</i>	<i>Performans Hedeflerinin rolü</i>	<i>Devam ettirdikleri Özgün çalışmaları</i>
Ames	Ames ve Archer, 1988	Durum	İki hedef yönelimi: ustalık (yaklaşma), Performans (yaklaşma)	Sınıf yapısı içerisinde sosyal karşılaştırmayı içeren uyumsuz hedef yaklaşımları	Sınıf hedef yapıları
Dweck	Dweck ve Legget, 1988; Elliot ve Dweck, 1988.	Kişi	İki hedef yönelimi: Öğrenme (yaklaşma), Performans (yaklaşma/kaçınma)	Zekayı bir gösterge olarak kullanan uyumsuz hedef yaklaşımıdır. Ayrıca performans hedef yönelimide düşük yeterlilik algısı ile ilişkilidir.	Hedef yönelimi için zekayı ön planda tutan kuramı
Elliot	Elliot, 1999,2005; McGregor, 2003.	Daha çok Kişi	Üç ve dört hedef yönelimi: ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans yaklaşma, performans kaçınma	Amaç diğerlerini geçmek olduğundan ve başkalarından daha iyi görünmek olduğundan uyumludur.	Yaklaşma/kaçınma arasındaki farkın yeniden tanımlanmasını ve başarı motivasyonuna yönelik çalışma
Herackiewicz	Herackiewicz Barron ve Elliot, 1998;Herackiewicz ve diğerleri, 2002; Barron ve Herackiewicz, 2001	Daha çok kişi	İki hedef yönelimi: Ustalık yaklaşma, Performans yaklaşma	Diğerlerini geçmek üzerine odaklandığında kesin yapı için uyumludur.	Amaç ve hedef yönelimi arasındaki ayırım; çoklu hedef yapıları; İlgilerin gelişimi
Maehr	Maehr ve Braskamp, 1986; Maehr ve Midgley,1996	Kişi ve Durum	İki hedef yönelimi: Görev/ Ustalık (yaklaşma); Beceri/Performans (yaklaşma)	Performans Hedef Yönelimi kişinin kendine yönelik olumsuz algılamalarından kaynaklandığı için uyumsuzdur.	Benlik süreçlerinin ve sosyo-kültürel faktörlerin motivasyon üzerindeki rolü
Midgley	Midgley, Middleton ve Kaplan, 2001; Maehr ve Midgley,1996	Daha çok Durum	Üç hedef yönelimi: Ustalık(yaklaşma), Performans yaklaşma, Performans kaçınma	Performans hedefleri temelde potansiyel faydaları daha ağır basmadığı sürece uyumsuzdur.	Sınıf uygulamaları: Motivasyonel eşitlik üzerine vurgu

Nicholls	Nicholls, 1984; 1990	Kişi ve Durum	İki hedef yönelimi: Görev ilgili hedefler (yaklaşma), Ego ilgili hedefler (yaklaşma)	Performans hedefleri becerilere liderlik ederek atıfta bulunmadığı sürece uyumsuzdur.	Yetenek/Beceri algısının gelişimi; Motivasyonel eşitlik üzerine odaklanma
Pintrich	Pintrich, 2000	Kişi	Dört hedef yönelimi: Uсталık yaklaşma, Uсталık-kaçınma, Performans yaklaşma, Performans kaçınma	Diğer öğrencileri geçmek üzerine odaklanırsa uyumludur.	Motivasyon ve Biliş arasındaki ilişki; yaklaşma- kaçınma arasındaki ayrımın yeniden açıklanması

Şekil 5. Başarı Hedef Yönelimi Perspektifleri (Maehr ve Zusho, 2009: 77-104, Uzbe, 2013'den alınmıştır).

1.3.3. Sporda Hedef Yönelimi

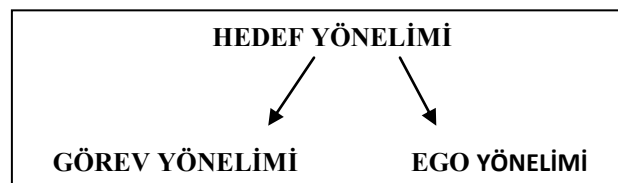
Hedefe yönlendiren eylemleri hareketlendiren ve sürdürmekle ilgili olan güdü kavramı, tarihi ve kuramsal temellendirme yaklaşımları oldukça uzun bir zamandır devam etmektedir. Özellikle son otuz yıl içerisinde hedef yönelimi kuramı, başarı güdüsü ve akademik güdü alanlarında popüler bir araştırma konusu olarak sıklıkla araştırılmıştır ve literatürde yerini almıştır.

Güdülenme konusunda yakın zamanın aynı dönemlerinden çalışmalarına devam eden araştırmacılar (Ames, Dweck, Maehr ve Nicholls) tarafından başarı hedef yöneliminin yapısını işbirlikçi ve bağımsız olarak geliştirilmiştir. 1970'li yılların son çeyreğine kadar araştırmacılar Illinois Üniversitesi'nde başarı motivasyonu üzerine araştırma yapmaya devam etmişlerdir. 1977 yılı içerisinde çocuk davranışları ve gelişimi enstitüsü'nde motivasyon konulu seminerlerde bir araya gelerek başarı ve motivasyon konuları üzerinde fikir tartışmalarına girmişlerdir. Araştırmacılar seminerler boyunca gerçekleştirdikleri tartışmaların etkisinde kalarak hızlı bir şekilde başarı motivasyonu ve başarı hedef yönelimi konularında araştırmalar yaparak bulgularını yayınlamışlardır (akt. Uzbe, 2013:37).

Güdülenme üzerinde çalışma yapan kuramcılar temel olarak iki başarı amacı tanımlamaktadırlar. Bunlardan ilki *yeteneği geliştirme* amacıdır. Yeteneği geliştirme amacını Dweck öğrenme amaçları, Nicholls görev yönelimi ve Ames ise hakim olma amaçları olarak belirtmiştir. İkincisi ise yeteneği kanıtlama veya yeteneksiz görünmekten kaçınma amacıdır. Dweck bunu performans amaçları, Nicholls ego yönelimi ve Midgley yetenek amaçları olarak belirtmiştir (Nicholls vd., 1985:683-692; Ames ve Archer, 1988:260-267; Midgley vd., 1998:113-131).

Bu anlamda araştırmayla ilgili olarak hedef yönelimi kuramının alt başlığında yer alan *başarı hedef yönelimidir*.

İlk başlarda akademik güdülenme üzerine formüle edilen başarı hedefi yönelimi daha sonraları spor ve egzersiz alanında da temel kuramsal yapıya uyarlanarak bu alanda etki göstermiştir (Bruin, vd., 2009:72-79). Bu noktada Nicholls başarı hedef yönelimi kavramının öncüsü olmuştur. Nicholls'a göre başarı hedef yönelimleri, bireyin içinde bulunduğu durumun şekline göre belirlenmekte ve bireysel farklılıklar ekseninde kendini göstermektedir (Jagacinski ve Strickland, 2000:189-208). Sporunun hedeflerine gösterdiği bağlılık, başarı motivasyonunda temel bir unsur olarak nitelendirilmektedir (Duda, 1989:42-56). Hedeflere ulaşılması sonucunda elde edilen başarı duygusunun değeri, hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir (Nicholls vd., 1989:63-84). Başarı veya başarısızlık duygusu sporcunun kendi hedef yönelimiyle ilgilidir. Başarı, kişiyle ve diğerleriyle karşılaştırıldığında hedef yönelimini belirler (Nicholls, 1984:329-346). Nicholls'un alan çalışmaları ve spor davranışları ile ilgili görüşünü benimseyerek katkı sağlayan Duda, spordaki hedef yapısının, birbiri ile ilişkili olan görev yönelimli ve ego yönelimli hedefler olarak bildirmiştir (Toros, 2005:51-54). Görev ve ego ile ilişkili başarı boyutları, hedef yönelimi kapsamı altında birbirlerinden ayrı ancak birbirleriyle ilişkili alanlardır (Toros, 2004:155-156). Şekil 6'da hedef yönelimi alt boyutları yer almaktadır.



Şekil 6. Hedef Yönelimi içerisinde yer alan görev ve ego yönelimi alt boyutları

1.3.5. Görev ve Ego Yönelimli Hedefler

Hedef yönelimi kavramının öncüleri olan Nicholls (1984:329-346) ve Duda'nın (1988: 95-106; 1889: 42-56) bu yaklaşımda bilişsel boyut üzerinde yoğunlaşmışlardır. Bu bağlamda sporda hedef yöneliminin içerisinde iki bağımsız boyutun varlığı bildirilmiştir. Sporda hedef yönelimi perspektiflerinden ilki *görev yönelimli hedefler*, ikincisi ise *ego yönelimli hedefler*dir. Duda ve Nicholls'a göre ego yönelimi; başkalarından (rakip veya takım arkadaşları) daha iyi yapma, daha çok göze çarpma (kendini belli etme) ve başkalarına (rakip olarak gördükleri) göre daha üst sıralarda yer alma gibi "sporda başkalarını referans alan" hedeflerdir. Görev yönelimi ise daha önceki performansından daha iyisini yapma, yeni şeyler öğrenme ve bir görevde ustalasma gibi "kişinin kendisini referans aldığı" hedef yönelimini ifade edilmektedir (Duda ve Nicholls 1992;290-299). Bu iki hedef yönelimi, sporcunun yetenek düzeyi ile ilgilidir (Toros ve Yetim, 2000).

Görev yönelimi ve ego yönelimi her sporcuda var olduğu ve bu boyutların kendini gösterdiği derecede sporcunun sergilediği hedef yönelimini belirlemektedir (Jagacinski ve Nicholls 1984:909-919). Görev ve ego yönelimli iki bağımsız boyutun sporcuda; görev yüksek - ego yüksek, görev yüksek - ego düşük, görev düşük - ego yüksek, görev düşük - ego düşük olacağı ifade edilmiştir. Bu doğrultuda sporcuların görev ve ego hedef yönelimlerine sahip olma derecesi, belli bir yaşantı değerlendirmesi ve yargıda bulunmayı gerektirir (Toros, 2002:24-36).

Görev ve ego yönelimli hedefler sporcunun kendi yeteneğini nasıl yargıladığıyla (değerlendirmesi) ilgili olduğu söylenilebilir. Bu anlamda sporcuların hedef yönelimi davranışlarına ilişkin geniş açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

1.3.5. Görev Yönelimli Sporcu Davranış Özellikleri

Görev yönelimli olan bir sporcu; beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır. Mevcut yeteneği gösterme, maksimum çabaya dayandırılır ve birey referanslıdır. Görev yönelimli bir birey, sıkı

çalışma ve akranları ile işbirliği yapmanın başarıya götüreceğine inanmaktadır (Kocaeşki, 2010: 33-34).

Görev yönelimli hedeflere sahip olan bireyin, yeni beceri öğrenme ve sıkı çalışma üzerinde odaklaşmaktadır (Toros, 2001:11-12). Görev yönelimli sporcu davranışı, yeteneğin gelişim ve çaba ile gösterileceğine inanma eğilimdedir (Murcia vd., 2008:181-191). Dolayısıyla başarılı olmak için, sporcu çok çalışmalı ve elinden gelen en iyi çabayı ortaya koymalıdır. Aynı zamanda görev yönelimli bir sporcu başarı süreci içerisinde içsel doyum duygusu aradığı sezgilenmektedir. Bu doyum duygusu sergilenen çaba miktarı ve geçmişe oranla gösterdiği gelişim miktarıyla orantılı olabilir.

Stephens ve Bredemier (1995:158-173), yüksek görev yönelimli sporcuların genel olarak sporda kendilerini becerikli olduğuna inandıklarını ve yaptıkları spor içerisinde olmaktan hoşnut olduklarını ifade etmişlerdir. Yine bu anlamda yüksek görev yönelimli sporcular, mücadele ve müsabakaları kendi becerilerini geliştirecekleri bir fırsat olarak görmektedir. Karşılaştığı takım veya rakiplerinin zorluk düzeyi ne kadar yükseğe kendini geliştirme şansı ve becerisini artırma fırsatı o kadar yüksektir. Bu sporcular için başarı elinden gelen en iyi performansı sergilemek iken başarısızlık ise en iyi performansın altında kalmaktır. Ayrıca bu sporcular amaçlarını gerçekleştirmelerindeki asıl düşünceleri, kendisi için önemli bilgi ve becerileri edinmeye çalışmalarıdır. Başarı kazanma; ustalaşma veya gelişmeye bağlı olur (akt. Kelecek, 2013:50-69).

Başarı hedefine yüksek görev yönelimi ile yaklaşan bir sporcu, algılanabilen yeteneğine bakılmaksızın öğrenmede uygun yol, yöntem ve davranışları sergiler. Dolayısıyla sporcunun bireysel belirleyicileri (beceri geliştirme, uzmanlaşma, ve etkili problem çözme vb.) dahilinde onu başarıyı tanımlaması veya anlamlandırması açıklanmaktadır (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002: 101-183). Bu doğrultuda görev yönelimli sporcular becerileri ve yeteneklerini geliştirmeyi ön planda tutup, mevcut performans ve kapasitesini aşmaya yoğunlaşır. Sporcularda görev yönelimi, yaşamdan doyum ve zevk alma ile spora içsel ilginin pozitif doğru orantıda olduğu yapılan araştırmalarda bildirilmiştir (Toros, 2001:13-14).

1.3.6. Ego Yönelimli Sporcu Davranış Özellikleri

Ego yönelimli hedef yöneliminin özelliklerine bakıldığında, ego yönelimi üstünlük duygusunu içermektedir. Hedeflere ulaşmayı öncelik olarak belirleyen sporcular, müsabaka esnasında diğerlerini geçmeye ya da en iyi olmaya odaklanırlar. Bununla birlikte istikrarsızlık, daha yüksek kaygı düzeyleri, spor faaliyetlerinden daha az doyum ve daha az zevk alma ile ilişkili olduğu söylenmektedir (Duda, 1988:95-98; Duda, 1992:57-91).

Ego yönelimli olan bir sporcu başarıya üstün yeteneği kanıtlayarak ve rakiplerini mağlup ederek ulaşılacağına inanmaktadır (Kocaeşki, 2010:60). Bu sporcu davranışları, başarılması gereken görevleri yeteneklerini kanıtlama, başkalarının ne kadar iyi olduğunu göstermek için başarılı olmak isterler (Elliot,1999:169-183). Sporcunun uyguladığı davranış ya da hareketin amacı; diğerlerinin yetenekleriyle ilişkili kendi yeteneklerini sergilemektir (Bruin, vd., 2009:72-79).

Ego yönelimli hedeflerde bireysel başarının kaynaklarından bir tanesi de yarışmada daha az çaba ile rakibini yenme olarak adlandırılmıştır (Toros, 2002:24-36). Ayrıca yarışmayı kazanmanın en iyiyi yapmak olarak algılandığı için, ego yönelimli hedeflerde başkalarına göre üstün olmak “en iyi” olmak olarak tanımlanmıştır (Bray vd., 2004:429-437). Bir başka deyiş ile sporcu üstün yeteneği kanıtlama çabasıdır (Kocaeşki, 2010:32). Tenenbaum ve Eklund (2007) ise ego yönelimli davranış için, başarının diğerlerinden daha iyi performans sergilediğinde elde edileceğini ifade etmiştir. Ayrıca diğerlerinden daha az çaba harcayarak kazanılan başarının daha önemli olduğunu belirtmiştir (akt. Kelecek, 2013:21).

Walling ve Duda'nın (1995:140-156) yaptığı araştırmaya göre, yüksek ego yönelimi davranış sergileyen sporcular, başaramayacaklarını hissettiklerinde yarışmada isteksiz olduklarını söylemişlerdir. Bu tarz sporcu davranışlarında, kazanmayı veya üstünlüğün sağlanmasını büyüklük olarak görme ve kazanmak için yapılması gereken her şeyi kurallara uymamak pahasına olsa bile yapmak eğilimi görülür (Duda, 1992:57-91). Çünkü onlar için, antrenörün takdiri, hayranlarının başarıdan duyduğu sevinç, aile ve sosyal çevrenin beklentisini tatmin edecek bir başarının değeri rakiplerinin sağlığı,

fair-play anlayışı, dürüstlük ve saygı gibi erdemli davranışların değerinden daha fazlasıdır. Ego yönelimli davranışlar sergileyen sporcular, kurallar dahilinde ya da kural dışı davranışlarda bulunulmasına rağmen önemli yarışmalarda başarısız olarak değerlendirdiği performansı sonrasında büyük travmalar yaşayabilir, hatta spordan tamamen kopabilecek bahaneler bulabilirler.

Bireysel performansa yönelik spor branşlarında (güreş, boks, judo vb.) siklet sporcuları ve yüksek performans ve başarı odaklı olan futbol, basketbol gibi takım sporu oyuncularını, yarışma kadrosunda yer alabilmek, kendi sikletinde sahaya çıkmak ya da mevkisinde takımda olabilmek için aynı takım mevki ve sikletinde olan oyuncu arkadaşları arasında muhtemel bir rekabet ortamı oluşturmaktadır. Ego yönelimli sporcular kendilerinin takım yarışma kadrosuna girmeye yönelik becerilerini ispatlayabilmek için özellikle müsabaka tarihinin yaklaştığı son antrenmanlarda bir takım aşikar olmayan davranışlarla becerileri ispatlama, kendini gösterme, takımda kendisini ön plana çıkartıcı eylemleri sergilemeleri görülebilir. Öyleki ego yönelimli davranışlarda bulunan sporcu, rakibi olarak gördüğü diğer sporcuları takım içerisinde küçük düşürücü davranışlara yeltenebilir.

Ego yönelimli davranışlara nazaran takım sargınlığı yüksek olan bir çalışma ortamında sporcu tarafından yapılacak olan ego yönelimli davranışlar sporcuyu takımdan ayırabilir, takımın diğer üyeleri ile sporcu arasında çatışmalar beklenilebilir hatta ego yönelimli davranışlara sahip sporcular dışlanabilir.

Yüksek ego yönelimi ve yüksek algılanan yeteneğe sahip olan bireyler de aynı davranış kalıplarını gösterebilirler. Bu bireylerin yarışmayı ve başarıyı normal terimlerle tanımlamalarına rağmen yüksek yetenek algıları, başarıdan beklentilerini ve diğerlerine kıyasla yeterliği göstermelerini etkiler (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002:101-183).

Özellikle, takım sporlarında puan veya gol ile sonuca etki edecek oyun bölgelerinde yer alan sporcuların takımın diğer oyuncularından önce kendilerinin sayı-gol atması gerektiğini düşünürler. Dolayısıyla ego yönelimli davranışlarının daha baskın olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, yüksek başarısından dolayı çevre tarafından (tarafatar,

medya vb.) yoğun ilgi gören sporcuların, bu ilgiden memnurluğu ve var olan ilginin sürekliliği için yarışma ortamında takım oyunundan koparak kolaylıkla yüksek ego yönelimi davranışlara yöneleceği öngörülebilir.

1.3.7. Görev Yönelimi ve Ego Yönelimi İlişkisi

Hedef yöneliminin alt boyutları olan görev ve ego yönelimi, birbirinden farklı özellikleri olduğu açık bir şekilde belirtilmiştir. Bu anlamda iki hedef yöneliminden birisine daha baskın bir şekilde sahip sporcunun temel amacı, kendisinin ulaşması gereken hedeflerine yönelmektir (Elliot,1999:169-189). Sporcunun sahip olduğu yönelime uygun başarı hedefleri, sporcuların asli görevi olarak nitelendirilebilir. Çünkü sporcunun kendi beklentisini karşılamak üzere göstereceği başarı davranışı, çaba yoğunluğu ve çaba yönü, sporcunun yönelim kriterlerine hitap etmesi gerekmektedir. Örneğin; görev yönelimli bir güreşçinin hedefi müsabakalarındaki uyguladığı teknik ve puan sayısını arttırmak yine bu teknikleri düzgün ve başarılı bir şekilde yapmakken, ego yönelimli bir güreşçinin hedefi daha az puan ve az çaba ile rakibini yenmektir. Bir önceki müsabakada 4 puan kazanıp, 3 puan kaybeden bir güreşçi diğer karşılaşmasında puan sayısını 6'ya çıkartıp rakibine hiç puan kazandırmamayı hedefliyorsa görev yönelimli bir sporcuya örnek olarak gösterilebilir. Buna karşın, kendi takımdaki güreşçilerden daha fazla maç veya sayı kazanmayı hedefliyorsa ego yönelimli sporcuya örnek gösterilebilir. Bu anlamda her ikisinin de ortak amacı kazanmak olsa da görev yönelimli bir güreşçi müsabakada kendi performansını aşmayı önemserken ego yönelimli sporcunun müsabakanın sonucunu önemsemektedir. Görev yönelimli sporcunun başarıyı çabanın miktarına göre yorumlarken, ego yönelimli sporcunun ise kazanıp kazanmamaya göre yorumlamaktadır.

Sporcunun hem görev hem de ego yöneliminde olması; spor ortamındaki istenen hedefi gerçekleştirme duygusu ve yapılan sporun doğası gereği sonuca birlikte gitme zorunluluğu sporcuyu aynı anda görev yönelimli davranmaya da ittiği düşünülmektedir. Takımda elde edilen başarılarında pay sahibi olma duygusu ve bu başarılarında daha fazla söz sahibi olma duygusu sporcuların ego ve görev yönelimli olarak davranmalarına neden olabilir (Kocaekşi, 2010:103).

Görev yönelimi genellikle çok çaba harcama, zorlayıcı görevler seçme ve büyük ısrar gösterme gibi istenilen ya da uyarlanabilen başarıma davranışları ile ilişkilidir. Diğer taraftan ego yönelimi ise daha az çaba harcama ve direnç eksikliği gösterme, özellikle olumsuz çıktılar karşısında düşük algılanan yeterlik gibi istenmeyen kalıplar ile sonuçlanır (Sit ve Lindner, 2005:605-618). Ego yönelimli, bireyin özerkliği baltalayıp ve dışsal nedensellik odağını beslerken, görev yönelimli davranış ise bireyin özerkliğini kolaylaştırıp ve yeterlik gereksinimini doyumaktadır (Çetinkalp Kazak vd., 2010:1-4).

Başarı hedef yönelimindeki faktörlerden biriside; çaba, görev seçimi, performans ve ısrardan oluşan başarıma davranışdır. Yapılan araştırmalar sporcuların belirlenmiş antrenmanlarını tamamlamalarında görev yöneliminin harcanan çaba ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Antrenör tarafından sağlanan günlük değerlendirmelerde, yüksek görev yönelimi olan sporcuların antrenman süresi boyunca kendilerini zorladıkları ve sıkı çalıştıkları belirtilmiştir (Duda, 1992:57-91). Düşük yetenekliler ego yönelimli durumlarda, görev yönelimli durumlara göre daha düşük performans sergilerler (Whitehead, vd., 2004:291-317).

Cinsiyet anlamında, erkek sporcuların ego yönelimlerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (White ve Duda, 1994:4-18). Bununla birlikte kadınların görev yönelimlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Harwood, 2004:318-332). Ego yöneliminin kadın sporcularda düşük olmasının kaynağı toplumsal normların kadınlar üzerine etkilediği, dolayısıyla kız çocukların yetişmesindeki toplumsal etkinin ego yönelimli davranışı baskıladığı düşünülmektedir. Fakat bu görüşün toplumlar ve kültürler arasında farklılıklar gösterebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Sporcuların görev yönelimi davranış sergilemeleri önemli başarılar için gereken uzun süreli spora katılımına devamlılık sağlar, ego yönelimli bir durumda; performansın düşmesine görevi tamamlamadaki başarısızlık hissinden ziyade bireyin yeterlilikteki eksikliğinin bulunamaması sebep olmaktadır. Görevde başarılı olmak ya da sporda elit düzeye ulaşmak için gerekli olgulardan biri de çabadaki ısrardır. Hedef yönelimlerinin yapısına bakıldığında, görev ve ego yöneliminin ısrar üzerine farklı

etkileri olduğunu görülmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarda; yüksek ego yönelimli bireylerin sporu bırakma eğiliminde oldukları, görev yönelimi yüksek rekreasyonel spor katılımcılarının seçtikleri spora daha uzun süre devam ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Duda, 1992:57-65).

Bu anlamda uzun süre sporculuk yapan bireylerin çaba miktarında ısrar ve hedef yönelimlerinin göreve yönelik bir artış olması beklenilebilir. Bununla beraber yine yukarıda yer aldığı gibi görev yönelimli bir bireyin ego yönelimli bir durumda başarısızlık ve hayal kırıklığı yaşamasının da sporcunun yaptığı spordan uzaklaşma ihtimalini doğurabilir. Bu noktada devreye giren çabadaki ısrarın miktarı ve süresi hayati önem arz etmektedir.

1.3.8. Hedef Yönelimi İle İlgili Türkiye’de Yapılan Başlıca Araştırmalar

Sporda hedef yönelimi araştırmaları son yıllarda artmakla beraber yurtiçinde ve yurtdışında sporun birçok alanındaki çalışmalar literatürü zenginleştirmiştir. Aşağıda Türkiye’de yapılan başlıca hedef yönelimi çalışmaları yer almaktadır.

Liseli erkek voleybolcularda, hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya 18 okul takımında yer alan, toplam 156 erkek liseli voleybolcu katılmış, araştırmada elde edilen bulguların liseli voleybolcuların görev yönelimi ortalamalarının, Hedef yönelimi ve motivasyonel iklim arasındaki ilişkilerde, görev yönelimi ve ustalık iklimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ego yönelimi ile ustalık ve performans iklimleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, liseli erkek voleybolcuların görev yönelimleri arttıkça ustalık iklimlerinin de artacağı ifade edilmiştir (Toros ve Koruç, 2005:135-145).

Atıcılık sporcuları üzerinde imgeleme türleri ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi araştırılmış, araştırmaya milli takım düzeyinde 62 sporcu (33 kadın ve 29 erkek) katılmıştır. Araştırma sonuçlarında sporcuların ego yönelim ve motivasyonel özel uyarılmışlık ile imgeleme arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca sporcularda görev yönelimi ve motivasyonel genel uyarılmışlık arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (Kale Kızıldağ ve Çepikkurt, 2014:72).

Üngür (2009), 18–35 yaşları arasında, 143 amatör ve 140 profesyonel futbolcudan oluşan bir araştırmada, amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, amatör futbolcuların profesyonel futbolculardan anlamlı düzeyde daha yüksek ego yönelimi, görev yönelimi, performans iklimi ve ustalık iklimi skorları elde ettiğini göstermiştir. Hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişkiye bakıldığında, hem amatörlerde hem de profesyonellerde en güçlü korelasyon ego yönelimi – performans iklimi ve görev yönelimi – ustalık iklimi arasında gözlenmiştir. Yaş, deneyim, eğitim durumu ve oynanılan pozisyonun değişkenler üzerinde bir etkisi gözlenmemiştir (Üngür, 2009:46-48).

Yapılan bir araştırmada 2006 yılında yenilenen ilköğretim düzeyi beden eğitimi dersi programları çerçevesinde gerçekleştirilen derslerin oluşturacağı motivasyonel iklim çevresi ile algılanan bu çevre içerisinde çocukların hedef yönelimleri ve derse ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiş olup, derslerin çocuklarda; orta düzeyde “performans eğilimli iklim” çevresi oluşturduğu, orta düzeyin üzerinde “öğrenme eğilimli iklim” çevresi oluşturduğu belirlenmiştir. Bu iklim çevresinin orta düzeyde “ego yönelimi”ne, orta düzeyin üzerinde “görev yönelimi”ne neden olduğu saptandı. “Performans eğilimli iklim” ile “görev yönelimi” arasındaki negatif ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu ve öğrencilerin derse karşı tutumlarının orta düzeyin üzerinde olumlu olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlara göre, öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı her şartta olumlu tutum göstermeleri ve performans eğilimi azaldıkça görev yöneliminin anlamlı biçimde artması beden eğitiminin genel hedefleri açısından önemli olduğu söylenmiştir (Haslofça, 2013:33).

Durumsal güdülenme düzeyi ve başarı algısı arasındaki ilişkinin takım sporları ile yapıldığı bir çalışmada; katılımcıların hedef yönelim profilleri medyan ayırma (median split) aracılığıyla kuramın tanımladığı doğrultuda 4 hedef profiline ayrılmış (düşük ego/düşük görev, düşük ego/yüksek görev, yüksek ego/yüksek görev, yüksek ego/düşük görev) ve oluşan hedef profilleri durumsal güdülenme düzeyleri açısından varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Buna göre değişkenler arası ilişki incelendiğinde; içsel güdülenme ve özdeşimle düzenleme ile görev yönelim arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı; dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile görev yönelim arasında

istatistiksel olarak negatif ve anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Spor dalı göz önünde bulundurulduğunda voleybol ile uğraşan bireylerin güdülenmeme düzeyleri hentbol ile uğraşan bireylere göre anlamlı biçimde düşüktür. Oluşturulan hedef profilleri durumsal güdülenme düzeyleri açısından karşılaştırıldığında yüksek görev/düşük ego hedef profiline sahip bireylerin özdeşimle düzenleme düzeyleri düşük görev/düşük ego yönelimine sahip bireylere göre anlamlı biçimde yüksek görülmüştür. Yüksek görev/düşük ego hedef profiline sahip bireylerin güdülenmeme düzeyleri düşük görev/düşük ego yönelimine sahip bireylere göre anlamlı biçimde düşük olduğu gözlemlenmiştir (Çetinkalp vd., 2010:284).

Badminton oyuncularının kontrol odağı, benlik saygısı ve hedef yönelimi, motivasyonel iklim arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada 42 milli sporcu ve 14 milli olmayan sporcu olmak üzere toplam 56 sporcu yer almıştır. Araştırmanın hedef yönelimiyle ilişkili sonuçlarında kontrol odağı ile ego ve görev yönelimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, benlik saygısı ve ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, benlik saygısı, performans iklimi ve görev yönelimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve son olarak badminton sporcularının ego yönelimlerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Gencer, 2010:6).

Elit ve elit olmayan basketbol oyuncularının yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları, performans ikliminin ortalama puanlarının, ego yönelimi ortalama puanlarından oldukça farklı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Hem performans iklimi hem de ego yönelimi yüksek olanların yaşamdan daha çok haz aldığı gözlemlenmiştir. Elit ve elit olmayan erkek basketbolcuların görev yönelimi ve ego yönelimi ile performans iklimi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Toros, 2001:108-117).

Hentbol milli takımı ile yapılan bir araştırmada, hentbol bayan milli takım oyuncularının, yarışma kaygısı, öz yeterlik, hedef yönelimi, sportif kendine güven ve grup sargınlığı özelliklerinin zamana göre değiştiğini ve performans puanları ile ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. yarışma kaygısı ve sportif kendine güvenin alt boyutlarından sadece durumluk kendine güven puanları ile performans puanları arasında negatif bir ilişki varken öz yeterlik ve hedef yöneliminin alt boyutlarından sadece ego yönelim puanları ile performans puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu; yarışma

kaygısı puanları ve performans puanları arasında negatif bir ilişki varken; öz yeterlik, sportif kendine güven ve hedef yönelimi'nin alt boyutlarından sadece görev yönelimi puanları ile performans puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Kocaekşi, 2010:54-109).

Farklı spor dallarından 218 sporcunun katıldığı bir araştırma bulgularında, görev yöneliminin içsel güdülenme alt ölçekleri, özdeşim ve içe atım alt ölçeğine pozitif olarak öngörü sağladığı buna karşın ego yöneliminin sadece dışsal düzenleme boyutuna öngörü sağladığı belirlenmiştir (Çetinkalp, 2010:1-4).

Değişik spor branşlarıyla ilgilenen 189 kadın, 201 erkek olmak üzere toplam 390 sporcu üzerinde yapılan araştırma bulgularında; kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri ile görev yönelimleri arasında ilişki olmadığı, kadın ve erkek sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ile görev yönelimleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri ile ego yönelimleri arasında ilişki bulunmadığını, kadın ve erkek sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ile ego yönelimleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Genel anlamda ise; uyumlu tutkunluğun sporcuların hedef yönelimlerini belirlemediği; öte yandan, takıntılı tutkunluğun hem görev hem de ego yönelimi ile pozitif ilişki olduğu bildirilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeyleri, optimal performans duygu durumu, güdülenme ve hedef yönelimlerini belirlemede önemli bir rol oynadığı buna ek olarak, deneyimi az olan sporcuların, spora olan tutkunlukları daha deneyimli sporculara göre daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Kelecek, 2013:49-67).

Eskrimcilerde algılanan antrenörlük davranışı, kolektif yeterlilik ve hedef yöneliminin incelendiği bir araştırma bulgularında; görev yönelimi puanları ile eğitim-öğretim davranışı, demokratik davranış, sosyal destek ve ödüllendirici davranış puanları açısından ve ego yönelimi puanları ile otoriter davranış ve sosyal destek puanları açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak antrenörlük davranışı, kolektif yeterlik ve hedef yönelimleri arasında ilişki vardır ve düzeyleri değişebildiği ifade edilmiştir (Toros ve Duvan, 2011:33-41).

Genç basketbolcuların müsabaka sırasında oyunda kalma süreleri ile hedef yönelimleri, algılanan motivasyonel iklim ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma bulgularında, görev yönelimli hedefler, ego yönelimli hedefler ve performans iklimi ile oyunda kalma süreleri arasında bir ilişki olmadığı vurgulanmıştır (Toros, 2005:50-63).

Amerikan futbolu oyuncularının hedef yönelimleri, güdüsel iklim düzeylerini belirlemek ve oynanan mevkilere göre karşılaştırmak amacıyla 102 Amerikan futbolu oyuncusu ile yapılan çalışmada; hücum takımında oynayan oyuncuların görev yönelimi, ego yönelimi ve ustalık iklimi değerleri ile defans takımında oynayan oyuncuların değerleri arasında anlamlı fark olmadığı ifade edilmiştir. Amerikan futbol oyuncularının görev yönelimli oldukları ve algılanan güdüsel iklimin takımda üstlenen rollere göre farklılaştığı bildirilmiştir (Arıburun ve Aşçı, 2005:111-114).

Genç erkek basketbolcularda, turnuva öncesi ve turnuva sonrası, sporcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, hedef yönelimleri, takım sargınlığı, algılanan motivasyonel iklim ve kolektif yeterlik arasındaki farklılığının incelendiği araştırmanın bulgularında; turnuva öncesi ve turnuva sonrası antrenörlük davranışı, hedef yönelimleri, takım sargınlığı, motivasyonel iklim ve kolektif yeterlik arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve düzeyleri değişiklik gösterebileceği belirtilmiştir (Toros, 2011:39).

Sporda antrenörün liderlik davranışlarının içsel güdülenme, kolektif yeterlik ve hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklim gibi farklı olgularla ilişkili olduğunu ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma bulgularında; genç erkek sporcularda algılanan liderlik stillerinin; bireysel gelişim ve elde edilen başarıda önemli yer tutan algılanan güdüsel iklim ve başarı algısını belirlemedeki rolü ele alınmış olup; çalışmada da antrenörün eğitici-destekleyici davranışlarının algılanan ustalık ikliminin, eğitici destekleyici ve açıklayıcı-ödüllendirici davranışlarının görev yönelimli başarı algısı oluşmasında etken olarak bulunduğu bildirilmiştir. Antrenörün otokratik davranışları performans iklimi algısına neden olurken, otokratik ve açıklayıcı-ödüllendirici davranışları ise sporcularda ego yönelimli başarı algısına yol açtığı bildirilmiştir. Antrenör tarafından benimsenen liderlik stilleri genç sporcuların algıladıkları güdüsel

iklimleri ve başarı algılarını farklı şekillerde etkilendiği, bununla birlikte sporcunun spor ortamındaki davranışlarına ışık tutmakta ve başarı tanımlarını şekillendirdiği bildirilmiştir (Kelecek vd., 2012:12-14).

1.3.9. Hedef Yönelimi İle İlgili Yurtdışında Yapılan Başlıca Araştırmalar

Sporda hedef yönelimi araştırmaları son yıllarda artmakla beraber yurtiçinde ve yurtdışında sporun birçok alanında çalışmalar literatürü zenginleştirmiştir. Aşağıda yurtdışında yapılan hedef yönelimi ile ilgili bazı çalışmalar yer almaktadır.

Gill (2000:82-90), konu ile ilgili yapılan çalışmaların incelenmesinde görev yöneliminin harcanan çaba, ısrar, haz ya da keyif, içsel motivasyon, sporda başarılı olmak için sıkı işbirliği ile pozitif bir korelasyon içerisinde olduğunu bildirmiştir.

Sporda görev ve ego yönelimi anketinin ergen İspanyol sporcular arasında faktör yapısı ve değişmezliğinin test edilmesi amacıyla yapılan çalışma 702 ergen İspanyol sporcu üzerinde gerçekleştirilmiş, kültürel farklılıkların olabileceğini ifade etmiştir (Ryska, 2004:457-476).

Başarı ve başarısızlık tepkilerinin olduğu yarışma sporlarında hedef yönelimi ve kendilik kuramlarının incelendiği araştırmaya uluslararası, ulusal, eyalet ve okul düzeyinde yarışma odaklı spor yapan 80 sporcu katılmış, görev yönelimli sporcuların başarı ve başarısızlık durumlarında olumlu tepki vermeleri daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Potgieter ve Steyn, 2010:635).

Yapılan bir çalışmada (Vallerand vd., 2003:756-767) takıntılı tutkunluğun hem görev hem de ego yönelimi ile pozitif ilişkili olduğu bildirilmiştir. Elde edilen bu bulgular literatürde yapılan bazı araştırma sonuçları ile örtüşmektedir (Vallerand vd., 2008:373-392; Lafreniere vd., 2010:9). Vallerand ve arkadaşları yaptıkları araştırmanın bulgularında sporcuların takıntılı tutkunluğun, görev yönelimli hedefleri ve performans yaklaşma hedefleri ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Lafreniere ve arkadaşları'nın yaptıkları diğer bir araştırmalarında ise takıntılı tutkunluğa sahip antrenörlerin takımlarındaki sporcuların ego yönelimini benimsediklerini yapılan araştırmalar sonucu gözlemlenmiştir (Vallerand vd., 2008:373-392).

Alpinist dağcılarının negativizm, aktivasyon, özgüven ve bilişsel yönelimleri düzeylerinin karakterizasyonunun incelendiği çalışmaya 40 erkek ve 5 kadın olmak üzere 45 dağcı katıldığı, araştırma bulgularında ise spor deneyim yılının, özgüven ve görev yönelimi düzeyleri değişkenleri arasında pozitif korelasyon olduğunu bildirilmiştir. Öte yandan, varsayılan teorileri çerçevesinde negativizm ve ego yönelimi düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Fernandes vd., 2009:24).

Williams yetişkin bayan beysbol oyuncularını ile yaptığı çalışmasında, sporcuların yarışma sezonunun başındaki ve sonundaki hedef yönelimi arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak için yaptığı çalışma bulgularında; sezon başından sezon sonuna kadar anlamsız bir fark olmasına rağmen, sezon başı ve sezon sonu ego yönelim puanları arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştığını ifade etmiştir (akt. Scanlan ve Passer, 1979:151-159).

Kadın sporcuların ebeveyn etki algılarının incelendiği araştırmaya 416 çim hokeyi oyuncusu katılmış olup, araştırma bulgularında; yarışma kaygısı ile görev yönelimi arasında olumlu ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yine ego yönelimi ile bilişsel anksiyete arasında olumlu bir ilişkili bulunmuştur (Collins ve Barber, 2005:295).

Kolombiyalı beden eğitimi bölümü öğrencilerinin derslerindeki hedef yönelimleri ve motivasyon iklimi algılarının incelendiği bir araştırma, yaşları 9 ile 18 arasında değişen 1378 erkek ve 1615 kız öğrenci üzerinde gerçekteştirilmiştir. Hedef yönelimleri ve motivasyonel iklim algılamaları arasında tutarlı kavramsal ilişkiler belirlenmiştir. Görev ve ego hedef yönelimleri, öğrenme algıları, performans yönelimleri algılarında yaş ile birlikte azalma görölmüştür (Flores vd., 2008:1441-1449).

Görev yönelimli bireylerin güçlü görev yönelimine sahip olmayan bireylere göre daha uyarlanabilir davranışları benimseme eğiliminde olduğunu yapılan çok sayıda araştırma ile vurgulanmaktadır (Nolen, 1988: 269-287; Eliot ve Dweck, 1988:5-12; Jagacinski ve Nicholls, 1984:909-919).

Fox ve arkadaşları tarafından, görev ve ego yöneliminin motivasyona olan etkisini araştırdığı bir çalışmada; görev yönelimli çocukların, ego yönelimli çocuklara göre daha fazla motive olduğunu bildirilmiştir (Fox vd., 1994:253-261).

Portekiz’de üniversiteli kadın futbolcularına motivasyon odaklı yapılan pilot çalışmada yaşları 20 ile 29 arasında değişen üniversite kadın futbol takımı yer almıştır. Sonuçlar hesaplamaları ile elde edilen Cronbach Alpha katsayısı ego yönelimi için Alpha değeri 0,71 iken görev yönelimi, 0,81 değeri bulunmuştur. Görev yönelimi ortalamaları 4,19 ve ego yönelimi 2,10 olduğu, çalışmanın literatür ile uyumlu sonuçları gösterdiği bildirilmiştir ancak son çalışmalarda ölçeğe bazı uyarlamalar ve değişiklikler gerekli olabileceği bildirilmiştir (Hirota vd., 2006:135-142).

Ntoumanis (2001) tarafından yapılan çalışmada içe atım boyutuna sadece ego yöneliminin öngörü sağladığı bulunmuştur (Ntoumanis, 2001:397-409).

Hall ve Kerr (1997) çocuk eskrimcilerle yaptıkları çalışmalarında başarı hedef yönelimi ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ego hedef yönelimlerinin yarışma öncesi kaygının pozitif yordayıcısı olduğunu, görev yönelimlerin ise yarışma öncesi kaygıyı yordamadığını bulmuşlardır (Hall, ve Kerr, 1997: 24-42). Bu alanda araştırmalarını sürdüren Hall ve arkadaşları (1998) mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı üzerine olan etkisinin incelendiği çalışmada, hedef yönelimlerinin müsabaka öncesi kaygıyı yordamadaki etkisine bakmış; ego hedef yöneliminin bilişsel kaygının, görev hedef yöneliminin ise müsabaka öncesi kendine güvenin yordayıcıları olduğu bildirmiştir. Ayrıca, yine araştırma bulgularıyla tutarlı olarak, kişisel standartlar alt boyutunun müsabakaya özgü kendine güvenin en önemli yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır (Hall, vd.,1998:194-217).

Yapılan araştırmalarda kendini engelleme davranışları ile görev yönelimi (Midgley ve Urdan, 2001:61-75), ego yönelimi ve başarisızlık korkusu olumlu yönde ilişkili olduğu kaydedilmiştir (Elliot ve Church, 2003:369-396).

Elit güreşçilerin başarı tutumu ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelendiği araştırmaya dört farklı Avrupa ülkesinden 16-37 yaş aralıklarında toplamda 82 (60 erkek ve 32 kadın) sporcu katılmıştır. Araştırmacıların beklediği gibi görev yönelimli güreşçiler yarışmalarda stresle başa çıkma stratejileri kullanımında daha uyumlu olduğu bildirilmiştir. Deneyimli güreşçilerin görev yönelimi davranışını tercih ettikleri, stresle başa çıkma stratejilerini (problem odaklı ve duygu odaklı) muhafaza ederek görevde kalma ve yarışmaya yönelik olumlu bir uyum sergiledikleri bildirilmiştir (Krisiansen vd., 2008:13).

Hall ve arkadaşları mükemmeliyetçilik, hedef yönelimleri, algılanan yetenek ve zorunlu egzersiz davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında 246 sporcuya ulaşmışlardır. Araştırma bulgularında egzersiz davranışının % 31'inin hedef yönelimleri, algılanan yetenek, hatalarla aşırı ilgilenme ve kişisel standartlar tarafından açıklandığını bildirilmiştir. Ayrıca analiz sonuçları, algılanan yüksek yeteneğin ve uyum sağlanabilen mükemmeliyetçiliğin kadınlardaki zorunlu egzersiz davranışının % 49'unu açıkladığını, erkeklerde ise yüksek görev ve ego yöneliminin ve nevrotik mükemmeliyetçiliğin egzersiz davranışının % 27'sini açıkladığını ifade etmişlerdir (Hall vd., 2007:297-316).

Egzersize yönelik ebeveynlerin ve öğretmenlerin, ergenlerin hedef yönelimleri ve içsel motivasyon üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada yaşları 13 ile 18 arasında değişen 975 ergen ulaşılmıştır. Araştırma bulguları sonucunda ebeveyn ve öğretmenlerin, ergenlerin hedef yönelimlerine dolaylı olarak etkileri olduğu bildirilmiştir (Gutiérrez ve Escartí, 2006:13).

White ve Duda (1994), kolej ve niversiteli sporcularının, daha geç ve rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerle karşılaştırıldığında ego yönelimli olduğunu ayrıca rekreasyon amaçlı katılımcı olan liseli erkeklerin ise daha düşük görev yönelim sergilediklerini ifade etmişlerdir. Yine cinsiyet anlamında, erkek ve kadın sporcularında,

erkeklerin ego yönelimlerinin daha yüksek kadınların ise ego yönelimlerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (White ve Duda, 1994:4-18). Bununla birlikte erkeklerin görev yönelimlerinin daha düşük kadınların ise görev yönelimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Harwood, 2004:318-332). Araştırma sonuçları ile ilgili olarak ego yöneliminin kadın sporcularda düşük olmasının kaynağı toplumsal normların, kadının bireysel kimliğini etkilediği dolayısıyla kadının yetişmesindeki toplumsal etkinin ego yönelimini baskıladığı düşünülmektedir.

Görev yönelimi yüksek oyuncular, takım ortamını ustalık iklimi olarak algıdığı ve bu tür sporcuların aktivitelerden daha çok doyum duydukları bildirilmiştir (Duda ve Nicholls, 1992:290-299).

Dunn ve arkadaşları, Kanadalı lise futbolcuların mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimi arasındaki ilişki incelenmişlerdir. Araştırma bulgularında ego yönelimi yüksek olan futbolcuların düşük olan sporculara göre uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik eğilimlerinin daha yüksek görülmüştür. Ego yönelimi ile mükemmeliyetçilik ölçeğinin hatalarla aşırı ilgilenme, kişisel standartlar, algılanan antrenör baskısı ve algılanan aile baskısı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bildirilmiştir. Görev yönelimi ile mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan antrenör baskısı, algılanan aile baskısı ile negatif yönde bir ilişkili olduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte görev yönelimi puanları ile kişisel standartlar arasında da pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak ego yönelimli hedeflere sahip futbolcuların uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi, görev yönelimli hedeflere sahip futbolcuların ise uyum sağlanabilen mükemmeliyetçi olma eğilimi olduğu bildirilmiştir (Dunn vd., 2002:376-395).

Yapılan araştırmalarda sporcu tarafından hedefin zorluğu ile kişinin bağlılığı arasında ilginç bir etkileşim bulunmuştur. Görev yönelimli davranışa sahip bireylerin, ego yönelimli davranışa sahip bireylere göre daha iyi performans gösterdiği saptanmıştır (Locke ve Latham, 1990:20-27). Yapılan diğer çalışmalarda bu ilişkiyi desteklemektedir (Latham, vd., 1988:753-772; Hollenbeck vd., 1987:18-23).

Williams (Williams, L., 1998:47-57), yetişkin bayan beysbol oyuncularını ile yaptığı çalışmada, sporcuların yarışma sezonunun başındaki ve sonundaki hedef yönelimi arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırmak için yaptığı araştırma bulgularında; sezon başından sezon sonuna kadar anlamsız bir fark olmasına rağmen, sezon başı ve sezon sonu ego yönelim puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Spor ve egzersiz psikolojisi alanında yapılan çalışmalar göstermiştir ki, görev yönelimi yapılan spor branşının süresi ve sporcuların deneyimleri, sporun düzeyi ve motivasyonel iklim ile de ilgili olduğu bildirilmiştir (Gill, 2000:60-65).

Rekreasyon amaçlı aşamalı kayak sporu yapan kayakçıların, antrenman etkinliği ile ilişkili olarak spor motivasyonlarının çeşitli değişkenlerle değerlendirildiği araştırmada 138 erkek ile 60 kadın olmak üzere toplam 198 kişi üzerinde çalışılmıştır. Kayakçıların başarı motivasyonu her iki cinsiyet grubunda görev yöneliminden ziyade ego yönelimi ile şartlandırılmış oldukları bildirilmiştir (Walczak ve Malgorzata, 2012:146).

Hall ve arkadaşları mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve algılanan yeterliğin yarışma öncesi kaygıya etkisini inceledikleri çalışmalarında 74 kadın ve 45 erkek olmak üzere toplam 119 liseli sporcuya ulaşmışlardır. Araştırmanın hedef yönelimi açısından bilişsel kaygının hem ego hedef yöneliminden hem de mükemmeliyetçilikten etkilendiğini ortaya koyan bulgular olmasına rağmen, araştırma sonuçları sporcunun hedef yöneliminin gücünün, mükemmeliyetçiliğin bilişsel kaygı üzerindeki etkisine aracılık etmediği yani hedef yönelimlerinin mükemmeliyetçilik ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucu ortaya çıkmıştır (Hall, 1998:194-217).

Dunn ve arkadaşları Kanadalı liseli futbolcularla yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimi arasındaki ilişki incelenmişlerdir. Yapılan analiz sonuçlarında ego yönelimli hedeflere sahip futbolcuların uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi, görev yönelimli hedeflere sahip futbolcuların ise uyum sağlanabilen mükemmeliyetçi olmaya eğilimli oldukları sonucunu bildirmişlerdir (Dunn vd., 2002:376-395).

Yapılan araştırmalarda ego yöneliminin sporcunun özellik ve yeteneklerini kaybetme, bildiğini unutma, bilgileri yanlış anlama, bir görevi eksik veya sadece yapmak için yapma korkularını ifade ettiği ve bu hedef yönelimini benimseyen sporcuların verilen teknik - taktik bilgileri yanlış anlayabileceğinden korktuğu ve verilen görevi yanlış yorumlamaktan kaçınmaya çalıştığı bildirilmiştir (Elliot, 1999:169-189; Elliot ve McGregor 2001:501-519).

Duda ve arkadaşları ile Whitehead ve arkadaşları tarafından farklı zamanlarda yapılan araştırmalarda, algılanan düşük yeteneğe sahip bireylerin ego yönelimli durumlarda görev yönelimli durumlara göre daha düşük performans sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır (akt. Kelecek, 2013:23-24).

Görev yönelimi yüksek oyuncular, takım ortamını ustalık iklimi olarak algıladıkları ve bu tür sporcular aktivitelerden daha çok doyum duydukları bildirilmiştir (Duda ve Nicholls, 1992:290-299). Yüksek ego yönelimli bireylerin, sporu bırakma eğiliminde olduklarını, görev yönelimi yüksek rekreasyonel spor katılımcılarının seçtikleri spora daha uzun süre devam ettiklerini vurgulamışlardır (Duda, 1992:57-91).

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması açıklanmaktadır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada; serbest ve grekoromen stil güreşçiler olmak üzere bu iki grubun tümünün, hedef yönelimi alt boyutları olan görev ve ego yönelimleri ile yaşam doyumlarının; yaş, spor deneyimi, yaşanan yer, eğitim durumu, aylık gelir miktarı, güreş stili, milli takıma seçilme durumu, milli olma sayısı, en önemli başarı maaşlı sporcu olup olmama değişkenleri açısından incelenerek farklılıklar ve ilişkiler araştırılmıştır. Bu çalışmada betimsel model, ilişkisel model, karşılaştırmalı model kullanılmıştır.

Araştırmada serbest stil ve grekoromen stil güreşçilerine;

1. Demografik Bilgi Formu
2. Yaşam Doyumu Ölçeği
3. Hedef Yönelimi Ölçeği

uygulanarak betimsel istatistik sonuçları (örneklem sayısı, minimum ve maksimum puanlar, ortalama ve standart sapmalar) sunulmuştur.

İlişkisel Model kapsamında; Yaşam Doyumu ve Hedef Yönelimi ölçeklerine korelasyon tabloları hazırlanarak yorumlanmıştır.

Karşılaştırmalı model temelinde; demografik verilerin, Hedef yönelimi (görev yönelimi ve ego yönelimi alt boyutları) ve Yaşam doyumunu ölçeklerinde anlamlı bir farklılığın oluşturup oluşturmadığı test edilmiştir.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma evreni; Türkiye’de, büyükler serbest ve grekoromen stil güreş liglerine katılan güreşçiler ile büyükler serbest ve grekoromen stil Türkiye şampiyonasına katılan güreşçilerdir.

Araştırma örnekleme, büyükler serbest ve grekoromen stil güreş ikinci liglerine katılan takım güreşçileri ile büyükler serbest ve grekoromen stil Türkiye şampiyonasına katılan güreşçilerdir. Bu çalışmaya 174 serbest stil ve 143 grekoromen stilde yarışan güreşçiler olmak üzere toplam 317 güreşçiye ilişkin veriler analiz edilmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, demografik bilgileri eksik doldurma, bir soruya birden fazla cevap verme, anketi yarım bırakma ve anket sorularının bir kısmını cevaplamama gibi nedenlerden dolayı 33 ölçme aracı geçersiz sayılıp analize dahil edilmemiştir.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Veri toplanma aracı olarak anket kullanılmıştır. Kullanılan anket aşağıda belirtilen bölümlerden oluşmaktadır.

1. Demografik Bilgi Formu: Bu formda, güreşçilerden alınan şu bilgileri içermektedir: Yaş, spor deneyimi, yaşanan yer, eğitim durumu, aylık gelir miktarı, güreş stili, milli takıma seçilme durumu, milli olma sayısı, en önemli başarısı, maaşlı sporcu olup olmaması.

2. Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale): Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup genel yaşam doyumunu ölçmektedir. Ölçek farklı yaş gruplarında ve farklı örgütlerdeki uygulamalarda kullanılabilir. Life Satisfaction Index-A (Neugarden, 1961) ile $r= 0,81$, akranların değerlendirmeleri ile $r= 0,64$ korelasyonu olan Yaşam Doyumu Ölçeği’nin oldukça yüksek paralel test geçerliliği belirlenmiştir Test-tekrar test güvenilirliği iki hafta ve bir ay sonraki ölçümlerde 0,84 olarak bulunmuştur (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Pavot ve Diener (2009) ölçeğin kullanımının serbest olduğunu ve izin alınmasına gerek olmadığını belirtmişlerdir. Ölçek daha önce Yetim (1991) tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir. Araştırmacı tarafından tekrar Türkçeye çevrilen ölçek, toplam

beş maddeden oluşmaktadır. 1-7 dereceli Likert tipindedir. Toplam puan ise 1-35 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam doyumunu da yükselmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. Araştırmamızda bu ölçek kullanılmıştır. Ayrıca Köker (1991) de ölçeği Türkçe'ye çevirmiş Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

3. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği – SGEYÖ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, Duda ve Whitehead, 1998) Duda ve Nicholls tarafından hedef belirlemede bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiştir. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği değerlendirmenin 5 seviyeye göre yapıldığı 13 madde ve 2 alt ölçek içerir. Bu alt ölçekler; görev yönelimi ve ego yönelimidir. Ölçeğin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Toros (2001) tarafından yapılmıştır. Toros (2001)'un çalışmasında “görev yönelimi” alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri 0,87'dir. İç tutarlılık katsayısı “ego yönelimi” alt ölçeğinde ise 0,85 olarak bulunmuştur. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak tespit edilmiştir (Toros, 2001:39-41). Araştırmamızda bu ölçek kullanılmıştır.

2.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Araştırmanın temel değişkenlerini oluşturan demografik veriler, hedef yönelimi ve yaşam doyumuna ilişkin verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin doğru bir şekilde girilip girilmediği kontrol edilmiştir. Tüm değişkenler merkezi dağılım ve değişkenlik ölçütlerinden yararlanılarak ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tek yönlü varyans analiziyle güreşçilerin; yaş, spor deneyimi, yaşanılan yer, eğitim durumu, aylık gelir miktarı, güreş stili, milli takıma seçilme durumu, milli olma sayısı, en önemli başarısı ve maaşlı sporcu olup-olmama demografik verilerin, hedef yönelimi (görev ve ego yönelimi alt boyutları) ve yaşam doyumunu ortalamalarında anlamlı bir farkın olup olmadığı test edilmiştir. Gruplararası farkın olduğu durumda, Post-hoc testlerden varyansların homojenliği durumunda Tukey testi ve varyansların homojen olmaması durumunda Tamhane's T2 testi uygulanmıştır. Yine bu araştırmada iki grup karşılaştırmasında ise t-Test kullanılmıştır. Elde edilen bulgular alanyazındaki kuramlar ve araştırmalar ışığında yorumlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik verilerin frekans analizi dağılımı.

Değişkenler	Alt Grup	Serbest Stil	Grekoromen Stil	Tüm Güreşçiler	%
Güreş Stili		174	143	317	100
Yaş	16-19 arası	82	60	142	44,8
	20-23 arası	41	57	98	30,9
	24-27 arası	28	21	49	15,5
	28-31 arası	11	1	12	3,8
	32 yaş ve üstü	12	4	16	5,0
Spor Deneyimi	0-3 yıl	11	6	17	5,4
	4-7 yıl	69	56	125	39,4
	8-11 yıl	50	58	108	34,1
	12 yıl ve üstü	44	23	67	21,1
Yaşanılan Yer	Köy	10	6	16	5,0
	İlçe	48	29	77	24,3
	Şehir	116	108	224	70,7
Milli Olma Sayısı	0(sıfır) kez	77	36	113	34,7
	1-6 kez	59	65	124	40,1
	7-12 kez	19	25	44	13,9
	13-18 kez	3	4	7	2,2
	19 kez ve üstü	16	13	29	9,1
Aylık Gelir Miktarı	0-500 TL	81	45	126	39,7
	501-1000 TL	40	55	95	30,0
	1001-1500 TL	19	14	33	10,4
	1501- 2000 TL	13	13	26	8,2
	2001-2500 TL	9	3	12	3,8
	2501-Üst TL	12	13	25	7,9

Tablo 1. Demografik verilerin frekans analizi dağılımı (devamı).

Değişkenler	Alt Grup	Serbest Stil	Grekoromen Stil	Tüm Güreşçiler	%
Başarı Düzeyi	Başarısız	38	28	66	20,8
	Ulusal düzeyde başarılı	100	50	150	47,3
	Uluslar arası düzeyde başarılı	14	27	41	12,9
	Akdeniz Oyunları, Avrupa, Dünya ve Olimpiyatlar Düzeyinde Başarılı	22	38	60	18,9
Eğitim Durumu	İlkokul	3	2	5	1,6
	Lise	86	61	147	46,4
	Üniversite	85	80	165	52,1
Milli Takımlarda Yarışma	Evet	97	108	205	64,7
	Hayır	77	35	112	35,3
Maaşlı Sporcu Olup-Olmama	Evet	91	82	173	54,6
	Hayır	83	61	144	45,4

Tablo 1’de Güreşçilerin; yaş, spor deneyimi, yaşadıkları yer, eğitim durumu, aylık gelir miktarı, güreş stili, milli takıma seçilme durumu, milli olma sayısı, en önemli başarısı, maaşlı sporcu olup olmaması değişkenlerinin frekans dağılımına yer verilmiştir.

Tablo 2. Serbest stil gürleşçileri açısından değişkenler arası ilişkilerin analizi.

n=174	Ego Yönelimi	Yaşam Doyumu	Yaş	Deneyim
Ego Yönelimi	1	0,084 0,271	0,009 0,902	0,005 0,952
Görev Yönelimi	0,599* 0,000	0,184* 0,015	0,096 0,208	0,043 0,577
Yaşam Doyumu	0,084 0,271	1	0,034 0,658	0,025 0,741

Tablo 2’de görüldüğü üzere, serbest stil gürleşçilerin değişkenler arası ilişkileri korelasyon katsayıları olarak sunulmuştur. Burada, çift uçlu değerlendirme bakımından anlamlı ilişkiler incelendiğinde, ego yönelimi ile yaşam doyumu, yaş ve deneyim arasında, görev yönelimi ile yaş ve deneyim arasında, yaşam doyumu ile yaş ve deneyim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaşam doyumu ile görev yönelimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,184$; $p<0,05$). Görev yönelimi ile ego yönelimi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,599$; $p<0,05$). Serbest stil gürleşçilerin, görev ve ego yönelimi, yaşam doyumu, yaş ve deneyim değişkenlerine ait ortalama ve standart sapması Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Serbest stil gürleşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarının, yaş ve deneyim değişkenine göre dağılımı.

Değişkenler	n	Min.	Mak.	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	174	1	5	3,48	0,80
Görev Yönelimi	174	1	5	3,84	0,78
Yaşam Doyumu	174	1	7	4,18	1,31
Yaş	174	16	39	21,48	5,11
Deneyim	174	1	22	9,18	4,85

Tablo 3’de Serbest stil gürleşçilerin betimsel istatistik analiz sonuçlarına göre ego yönelimi ($\bar{X}_{\text{serbest stil}} = 3,48$), görev yönelimi ($\bar{X}_{\text{serbest stil}} = 3,84$) ve yaşam doyumu puanlarının ($\bar{X}_{\text{serbest stil}} = 4,18$) ortalama değerleri görülmektedir. Yine serbest stil gürleşçilerin, yaş değişkeni ortalama değeri ($\bar{X}_{\text{serbest stil}} = 21,48$) ve deneyim değişkeni ortalama değeri ($\bar{X}_{\text{serbest stil}} = 9,18$) görülmektedir.

Tablo 4. Grekoromen stil güreşçileri açısından değişkenler arası ilişkilerin analizi

n=143	Ego Yönelimi	Yaşam Doymu	Yaş	Deneyim
Ego Yönelimi	1	0,041 0,629	0,012 0,888	0,013 0,874
Görev Yönelimi	0,420* 0,000	0,029 0,730	0,015 0,857	0,035 0,681
Yaşam Doymu	0,041 0,629	1	0,007 0,930	0,041 0,623

Tablo 4’de görüldüğü üzere, grekoromen stil güreşçilerin değişkenler arası ilişkileri korelasyon katsayıları olarak sunulmuştur. Burada, çift uçlu değerlendirme bakımından anlamlı ilişkiler incelendiğinde, ego yönelimi ile yaşam doymu, yaş ve deneyim arasında, görev yönelimi ile yaşam doymu, yaş ve deneyim arasında, yaşam doymu ile yaş ve deneyim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Görev yönelimi ile Ego yönelimi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,420$; $p<0,05$). Grekoromen stil güreşçilerin görev ve ego yönelimi, yaşam doymu, yaş ve deneyim değişkenlerine ait ortalama ve standart sapması Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Grekoromen stil güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doymu puanlarının, yaş ve deneyim değişkenine göre dağılımı.

Değişkenler	n	Min.	Mak.	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	143	1	5	3,58	0,70
Görev Yönelimi	143	1	5	3,96	0,62
Yaşam Doymu	143	1	7	4,11	1,02
Yaş	143	16	39	20,76	3,93
Deneyim	143	1	22	8,50	3,64

Tablo 5’de Grekoromen stil güreşçilerin betimsel istatistik analiz sonuçlarına göre, ego yönelimi ($\bar{X}_{\text{grekoromen stil}}=3,58$), görev yönelimi ($\bar{X}_{\text{grekoromen stil}}= 3,96$) ve yaşam doymu puanlarının ($\bar{X}_{\text{grekoromen stil}}= 4,11$) ortalama değerleri görülmektedir. Grekoromen stil güreşçilerin, yaş değişkeni ortalama değeri ($\bar{X}_{\text{grekoromen stil}} = 20,76$) ve deneyim değişkeni ortalama değeri ($\bar{X}_{\text{grekoromen stil}} = 8,50$) görülmektedir.

Tablo 6. Tüm güreşçilerin açısından değişkenler arası ilişkilerin analizi

n=317	Ego Yönelimi	Yaşam Doymu	Yaş	Deneyim
Ego Yönelimi	1	0,066 0,240	0,005 0,933	0,007 0,899
Görev Yönelimi	0,535* 0,000	0,129* 0,022	0,052 0,357	0,033 0,557
Yaşam Doymu	0,066 0,240	1	0,027 0,629	0,033 0,563

Tablo 6’da görüldüğü üzere, tüm güreşçilerin değişkenler arası ilişkileri korelasyon katsayıları olarak sunulmuştur. Burada, çift uçlu değerlendirme bakımından anlamlılık ilişkileri incelendiğinde, görev yönelimi puanları ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,129$; $p<0,05$). Görev yönelimi ile ego yönelimi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,535$; $p<0,05$). Ego Yönelimi ile, yaşam doyumu, yaş ve deneyim arasında, görev yönelimi ile yaş ve deneyim arasında, yaşam doyumu ile yaş ve deneyim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Tüm güreşçilerin görev ve ego yönelimi, yaşam doyumu, yaş ve deneyim değişkenlerine ait ortalama ve standart sapması Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarının, yaş ve deneyim değişkenine göre dağılımı.

Değişkenler	n	Min.	Mak.	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	317	1	5	3,52	0,75
Görev Yönelimi	317	1	5	3,90	0,71
Yaşam Doymu	317	1	7	4,14	1,19
Yaş	317	16	39	21,15	4,62
Deneyim	317	1	22	8,87	4,36

Tablo 7’de Tüm güreşçilerin betimsel istatistik analiz sonuçlarına göre ego yönelimi ($\bar{X}_{\text{tüm güreşçiler}}=3,52$), görev yönelimi ($\bar{X}_{\text{tüm güreşçiler}}= 3,90$) ve yaşam doyumu puanlarının ($\bar{X}_{\text{tüm güreşçiler}}= 4,14$) ortalama değerleri görülmektedir. Tüm güreşçilerin, yaş değişkeni ortalama değeri ($\bar{X}_{\text{tüm güreşçiler}} = 21,15$) ve deneyim değişkeni ortalama değeri ($\bar{X}_{\text{tüm güreşçiler}} = 8,87$) görülmektedir.

Tablo 8. Serbest ve grekoromen stil gürleş yapan gürleşçiler arasında görev yönelimi, ego yönelimi ve yaşam doyumlari arasında farklar (t-Testi).

Değişkenler	Stil kategori	n	\bar{X}	SS	T	p
Ego Yönelimi	Serbest	174	3,4759	0,79641	-1,213	0,226
	Grekoromen	143	3,5793	0,69871		
Görev Yönelimi	Serbest	174	3,8432	0,77453	-1,486	0,138
	Grekoromen	143	3,9620	0,61898		
Yaşam Doyumu	Serbest	174	4,1770	1,31472	0,494	0,622
	Grekoromen	143	4,1105	1,02440		

Tablo 8’de Serbest stil gürleşçiler ($\bar{X}_{ego}=3,47\pm 0,79641$) ve grekoromen stil gürleşçilerin ($\bar{X}_{ego}=3,57\pm 0,69871$) ego yönelimi ortalama puanlari arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,226$). Serbest stil gürleşçiler ($\bar{X}_{görev}=3,84\pm 0,77453$) ve grekoromen stil gürleşçilerin ($\bar{X}_{görev}=3,96\pm 0,61898$) görev yönelimi ortalama puanlari arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,138$). Serbest stil gürleşçiler ($\bar{X}_{yaşam\ doyumu}=4,17\pm 1,31472$) ile grekoromen stil gürleşçilerin ($\bar{X}_{yaşam\ doyumu}=4,11\pm 1,02440$) yaşam doyumu ortalama puanlari arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,622$).

Tablo 9. Serbest stil gürleşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=174		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	0,641	4	0,160	0,248	0,910
	Grup İçi	108,465	169	0,646		
	Toplam	109,106	173			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	2,243	4	0,561	0,933	0,446
	Grup İçi	101,531	169	0,601		
	Toplam	103,774	173			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	2,763	4	0,691	0,394	0,813
	Grup İçi	296,265	169	1,753		
	Toplam	299,028	173			

Tablo 9’da varyans analizi sonuçlarına göre yaş değişkeni ile ego yönelimi puanlari [$F(4,169)=0,248$; $p>0,05$], görev yönelimi puanlari [$F(4,169)=0,933$; $p>0,05$] ve yaşam doyumu puanlari açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(4,169)=0,394$; $p>0,05$]. Yaş gruplari açısından serbest stil gürleşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Yaş değişkenine göre serbest stil gürleşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	16-19 arası	82	3,4996	0,80033
	20-23 arası	41	3,3780	0,73874
	24-27 arası	28	3,5182	0,70763
	28-31 arası	11	3,4400	1,11641
	32 yaş ve üstü	12	3,5833	0,92491
	Toplam	174	3,4758	0,79645
Görev Yönelimi	16-19 arası	82	3,7471	0,75223
	20-23 arası	41	3,8510	0,81007
	24-27 arası	28	4,0561	0,49433
	28-31 arası	11	3,8427	1,26413
	32 yaş ve üstü	12	3,9767	0,79032
	Toplam	174	3,8432	0,77450
Yaşam Doyumu	16-19 arası	82	4,1707	1,19221
	20-23 arası	41	4,2439	1,35611
	24-27 arası	28	4,0571	1,37152
	28-31 arası	11	3,9091	1,87907
	32 yaş ve üstü	12	4,5167	1,39729
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 10’da Yaş değişkeni açısından “32 yaş ve üstü” yaş aralığındaki gürleşçilerin ego yönelimi puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,5833$), “24-27 yaş” aralığındaki gürleşçilerin görev yönelimi puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0561$), yine “32 yaş ve üstü” gürleşçilerin yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 4,5167$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte diğer gruplardan daha yüksek olduğu görölmektedir.

Tablo 11. Grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=143		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1.193	3	0,398	0,816	0,487
	Grup İçi	67,263	138	0,487		
	Toplam	68,456	141			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	1,117	3	0,372	0,976	0,406
	Grup İçi	52,677	138	0,382		
	Toplam	53,794	141			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	4,379	3	1,460	1,455	0,230
	Grup İçi	138,394	138	1,003		
	Toplam	142,773	141			

Tablo 11’de varyans analizi sonuçlarına göre yaş değişkeni ile ego yönelimi puanları [F(3,138)= 0,816; p>0,05], görev yönelimi puanları [F(3,138)=0,976; p>0,05] ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [F(3,138)= 1,455; p>0,05]. Bu tabloda yaş kategorisi “28-31 yaş” grubunda n sayısı yetersiz düzeyde olduğundan dolayı “73” numaralı denek ve yaş grubu analize dahil edilmemiştir. Yaş grupları açısından grekoromen stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Yaş değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	16-19 arası	60	3,5920	0,73055
	20-23 arası	57	3,4884	0,71699
	24-27 arası	21	3,7610	0,54712
	32 yaş ve üstü	4	3,5000	0,57735
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev Yönelimi	16-19 arası	60	3,9428	0,69831
	20-23 arası	57	3,9226	0,58847
	24-27 arası	21	4,1429	0,40412
	32 yaş ve üstü	4	3,6775	0,64500
	Toplam	143	3,9621	0,61871

Tablo 12. Yaş değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları (devamı).

		n	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	16-19 arası	60	3,9633	1,05412
	20-23 arası	57	4,2386	0,92229
	24-27 arası	21	4,2000	1,01193
	32 yaş ve üstü	4	3,4000	1,25433
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 12’de Yaş değişkeni açısından “24-27 yaş” aralığındaki güreşçilerin ego yönelimi puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,7610$) ve görev yönelimi puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,1429$), “20-23 yaş” arası güreşçilerin ise yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 4,2386$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=317		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1,186	4	0,297	0,518	0,723
	Grup İçi	178,068	312	0,573		
	Toplam	179,254	316			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	2,533	4	0,633	1,260	0,286
	Grup İçi	156,764	312	0,573		
	Toplam	159,297	316			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	1,616	4	0,404	0,282	0,889
	Grup İçi	446,774	312	1,432		
	Toplam	448,390	316			

Tablo 13’de varyans analizi sonuçlarına göre yaş değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(4,312)=0,518$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(4,312)=1,260$; $p>0,05$] ve yaşam doyum puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(4,312)=0,282$; $p>0,05$]. Yaş grupları açısından tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14. Yaş değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	16-19 arası	142	3,5390	0,77014
	20-23 arası	98	3,4422	0,72435
	24-27 arası	49	3,6224	0,64887
	28-31 arası	12	3,5278	1,10744
	32 yaş ve üstü	16	3,5625	0,83417
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev Yönelimi	16-19 arası	142	3,8300	0,73376
	20-23 arası	98	3,8921	0,68744
	24-27 arası	49	4,0933	0,45602
	28-31 arası	12	3,9167	1,23110
	32 yaş ve üstü	16	3,9018	0,74636
	Toplam	317	3,8968	0,71000
Yaşam Doyumu	16-19 arası	142	4,0831	1,13668
	20-23 arası	98	4,2408	1,11779
	24-27 arası	49	4,1184	1,22060
	28-31 arası	12	4,1333	1,95278
	32 yaş ve üstü	16	4,2375	1,41274
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 14’de yaş değişkeni açısından “24-27 yaş” aralığındaki güreşçilerin ego yönelimi puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6224$), ve görev yönelimi puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0933$), “20-23 yaş” arası güreşçilerin ise yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 4,2408$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Serbest stil gürleşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu ortalama puanlarının deneyim değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=174		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1,501	3	0,500	0,786	0,504
	Grup İçi	107,605	170	0,637		
	Toplam	107,106	173			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	3,532	3	1,177	1,997	0,116
	Grup İçi	100,242	170	0,590		
	Toplam	103,774	173			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	2,142	3	0,714	0,409	0,747
	Grup İçi	296,886	170	1,746		
	Toplam	299,028	173			

Tablo 15’de varyans analizi sonuçlarına göre deneyim değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(3,170)=0,786$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(3,170)=1,997$; $p>0,05$] ve yaşam doyumunu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,170)=0,409$; $p>0,05$]. Deneyim süresi grupları açısından serbest stil gürleşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Deneyim değişkenine göre serbest stil gürleşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	0-3 yıl	11	3,5755	0,86427
	4-7 yıl	69	3,5045	0,79981
	8-11 yıl	50	3,3337	0,72350
	12 yıl ve üstü	44	3,5643	0,85604
	Toplam	174	3,4758	0,79645
Görev Yönelimi	0-3 yıl	11	3,9082	0,79370
	4-7 yıl	69	3,8571	0,68660
	8-11 yıl	50	3,6458	0,82004
	12 yıl ve üstü	44	4,0293	0,82030
	Toplam	174	3,8432	0,77450

Tablo 16. Deneyim değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları. (devamı)

		n	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	0-3 yıl	11	4,4182	1,20815
	4-7 yıl	69	4,1217	1,18481
	8-11 yıl	50	4,0800	1,48021
	12 yıl ve üstü	44	4,3136	1,35948
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 16’da deneyim süresi değişkeni açısından “0-3 yıl” deneyim süresi aralığındaki güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}=3,5755$), “12 yıl ve üstü” deneyim süresi aralığındaki güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0293$), yine “0-3 yıl” deneyim süresi aralığındaki güreşçilerin yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}=4,4182$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının deneyim süresi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=143		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	0,370	3	0,123	0,249	0,862
	Grup İçi	68,939	139	0,496		
	Toplam	69,310	142			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	3,449	3	1,150	3,139	0,027
	Grup İçi	50,908	139	0,366		
	Toplam	54,358	142			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	3,403	3	1,134	1,083	0,359
	Grup İçi	145,611	139	1,048		
	Toplam	149,014	142			

Tablo 17’de varyans analizi sonuçlarına göre deneyim değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir [**F(3,139)=3,139;p<0,05**]. Deneyim değişkeni ile ego yönelimi alt boyutu puanları [**F(3,139)=0,249; p>0,05**] ve yaşam doyum puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [**F(3,139)=1,083; p>0,05**].

Tablo 18. Grekoromen stil güreşçilerin deneyim değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından varyansların homojenliği analizi.

	Levene İstatistik	df1	df2	p
Görev Yönelimi	1,542	3	139	0,206

Tablo 18’de Grekoromen stil güreşçilerinin deneyim süresi değişkeni ile görev yönelimi puanlarının varyansları homojendir ($p=0,206 >0,05$). Varyanslar homojen olduğundan dolayı Tukey testi yapılmış olup, sonuçlar Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19. Grekoromen stil güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanlarının deneyim süresi değişkeni açısından gruplar arası farklılıklarına ilişkin sonuçlar.

Deneyim Kategorisi	Kategoriler arası karşılaştırma	Ortalama fark	SS	p
0-3 yıl	4-7 yıl	0,04845	0,25996	0,998
	8-11 yıl	0,31546	0,25953	0,618
	12 yıl ve üstü	-0,07681	0,27742	0,993
4-7 yıl	0-3 yıl	-0,04845	0,25996	0,998
	8-11 yıl	0,26701	0,11338	0,091
	12 yıl ve üstü	-0,12526	0,14988	0,837
8-11 yıl	0-3 yıl	-0,31546	0,25953	0,618
	4-7 yıl	-0,26701	0,11338	0,091
	12 yıl ve üstü	-0,39227*	0,14913	0,046
12 yıl ve üstü	0-3 yıl	0,07681	0,27742	0,993
	4-7 yıl	0,12526	0,14988	0,837
	8-11 yıl	0,39227*	0,14913	0,046

Tablo 19’da grekoromen stil güreşçilerin farklı deneyim süreleri için yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında “8-11 yıl” deneyime sahip grekoromen stil güreşçiler ile “12 yıl ve üstü ” deneyim süresine sahip grekoromen stil güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p= 0,046 <0,05$).

Deneyim süresi grupları açısından grekoromen stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Deneyim süresi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego yönelimi	0-3 yıl	6	3,6950	0,60804
	4-7 yıl	56	3,6013	0,73563
	8-11 yıl	58	3,5229	0,69905
	12 yıl ve üstü	23	3,6378	0,65620
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev yönelimi	0-3	6	4,0967	0,70455
	4-7	56	4,0482	0,56569
	8-11	58	3,7812	0,68771
	12-üst	23	4,1735	0,41930
	Toplam	143	3,9621	0,61871
Yaşam Doyumu	0-3 yıl	6	4,3333	0,75542
	4-7 yıl	56	4,0250	1,08749
	8-11 yıl	58	4,0414	1,00508
	12 yıl ve üstü	23	4,4348	0,95661
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 20’de deneyim süresi ile görev yönelimi puanları arasında 12 yıl ve üstü deneyime sahip tüm güreşçiler ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,1735$) ile 8-11 yıllık deneyime sahip tüm güreşçiler ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,7812$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ve 12 yıl üzerinde deneyime sahip güreşçilerin görev yönelim puanları daha yüksektir.

Deneyim süresi değişkeni açısından 0-3 yıl deneyim süresi aralığındaki güreşçilerin ego yönelimi ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6950$), ve “12 yıl ve üstü” deneyim süresi aralığındaki güreşçilerin yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 4,4348$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 21. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının deneyim süresi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=317		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1,334	3	0,445	0,780	0,506
	Grup İçi	177,920	313	0,570		
	Toplam	179,254	316			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	6,033	3	2,011	4,107	0,007
	Grup İçi	153,264	313	0,490		
	Toplam	159,297	316			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	5,314	3	1,771	1,251	0,291
	Grup İçi	443,076	313	1,416		
	Toplam	448,390	316			

Tablo 21’de varyans analizi sonuçlarına göre Deneyim değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir [**F(3,313)=4,107; p<0,05**]. Deneyim düzeyi değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(3,313)=0,780$; $p>0,05$], yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,313)=1,251$; $p>0,05$].

Tablo 22. Tüm güreşçilerin deneyim değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından varyansların homojenliği analizi.

	Levene İstatistik	df1	df2	p
Görev Yönelimi	0,983	3	313	0,401

Tablo 22’de Tüm güreşçilerin deneyim süresi değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından varyanslar homojendir ($p=0,401>0,05$). Varyanslar homojen olduğundan farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmış olup, sonuçlar Tablo 23’de gösterilmiştir.

Tablo 23. Tüm güreşçilerin görev yönelimi puanlarının deneyim değişkeni açısından gruplar arası farklara ilişkin sonuçlar.

Deneyim kategori	Kategoriler arası karşılaştırma	Ortalama fark	SS	p
0-3 yıl	4-7 yıl	0,03193	0,18089	0,998
	8-11 yıl	0,25654	0,18259	0,497
	12 yıl ve üstü	-0,10410	0,19003	0,947
4-7 yıl	0-3 yıl	-0,03193	0,18089	0,998
	8-11 yıl	0,22460	0,09193	0,071
	12 yıl ve üstü	-0,13603	0,10595	0,574
8-11 yıl	0-3 yıl	-0,25654	0,18259	0,497
	4-7 yıl	-0,22460	0,09193	0,071
	12 yıl ve üstü	-0,36064*	0,10882	0,006
12 yıl ve üstü	0-3 yıl	0,10410	0,19003	0,947
	4-7 yıl	0,13603	0,10595	0,574
	8-11 yıl	0,36064*	0,10882	0,006

Tablo 23’de deneyim değişkeni içerisinde görev yönelimi puanlarına göre “8-11 yıl” deneyime sahip güreşçiler ile “12 yıl ve üstü ” deneyim süresine sahip güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p=0,006<0,05$).

Deneyim süresi grupları açısından tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 24. Deneyim değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	0-3 yıl	17	3,6176	0,76550
	4-7 yıl	125	3,5480	0,77013
	8-11 yıl	108	3,4361	0,71325
	12 yıl ve üstü	67	3,5896	0,78888
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev Yönelimi	0-3 yıl	17	3,9748	0,74614
	4-7 yıl	125	3,9429	0,64016
	8-11 yıl	108	3,7183	0,75149
	12 yıl ve üstü	67	4,0789	0,70832
	Toplam	317	3,8968	0,71000

Tablo 24. Deneyim değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları (devamı).

		n	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	0-3 yıl	17	4,3882	1,04516
	4-7 yıl	125	4,0784	1,13873
	8-11 yıl	108	4,0593	1,24172
	12yıl ve üstü	67	4,3552	1,22984
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 24’de deneyim süresi ile görev yönelimi puanları arasında 12 yıl ve üstü deneyime sahip tüm güreşçiler ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0789$) ile 8-11 yıllık deneyime sahip tüm güreşçiler ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,7183$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ve 12 yıl üzerinde deneyime sahip güreşçilerin görev yönelim puanları daha yüksektir. Deneyim değişkeni açısından “0-3 yıl” deneyim süresi aralığındaki güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6176$) ve yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 4,3882$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 25. Serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının yaşanılan yer değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=174		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1,031	2	0,516	0,811	0,446
	Grup İçi	108,075	171	,636		
	Toplam	109,106	173			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,209	2	0,105	0,173	0,841
	Grup İçi	103,565	171	0,606		
	Toplam	103,774	173			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	5,027	2	2,514	1,462	0,235
	Grup İçi	294,001	171	1,719		
	Toplam	299,028	173			

Tablo 25’de varyans analizi sonuçlarına göre yaşanılan yer değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(2,171)=0,811$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(2,171)=0,173$; $p>0,05$] ve yaşam doyum boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(2,171)=1,462$; $p>0,05$]. Yaşanılan yer grupları açısından serbest stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26. Yaşanılan yer değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Köy	10	3,4330	0,95670
	İlçe	48	3,6004	0,77031
	Şehir	116	3,4276	0,79444
	Toplam	174	3,4758	0,79645
Görev Yönelimi	Köy	10	3,9570	0,90084
	İlçe	48	3,8687	0,65469
	Şehir	116	3,8228	0,81356
	Toplam	174	3,8432	0,77450
Yaşam Doyumu	Köy	10	4,6200	0,99978
	İlçe	48	4,3583	1,14182
	Şehir	116	4,0638	1,39480
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 26’da Yaşanılan yer değişkeni açısından İlçede yaşayan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}} = 3,6004$), Köyde yaşayan güreşçilerin ise görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}} = 3,9570$), ve yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}} = 4,6200$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 27. Grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının yaşanılan yer değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=143		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	0,892	2	0,446	0,913	0,404
	Grup İçi	68,417	140	0,489		
	Toplam	69,310	142			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,025	2	0,013	0,033	0,968
	Grup İçi	54,332	140	0,388		
	Toplam	54,358	142			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	0,896	2	0,448	0,424	0,656
	Grup İçi	148,118	140	1,058		
	Toplam	149,014	142			

Tablo 27’de varyans analizi sonuçlarına göre yaşanılan yer değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(2,140)=0,913$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(2,140)=0,033$;

$p>0,05$] ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(2,140)=0,424$; $p>0,05$]. Yaşanılan yer grupları açısından grekoromen stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28. Yaşanılan yer değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego yönelimi	Köy	6	3,2500	0,85330
	İlçe	29	3,5176	0,75262
	Şehir	108	3,6142	0,67614
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev yönelimi	Köy	6	3,9767	0,59591
	İlçe	29	3,9359	0,65553
	Şehir	108	3,9683	0,61541
	Toplam	143	3,9621	0,61871
Yaşam Doyumu	Köy	6	3,9667	1,11295
	İlçe	29	3,9724	0,72649
	Şehir	108	4,1556	1,09009
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 28’de yaşanılan yer değişkeni açısından Şehirde yaşayan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}=3,6142$), Köyde yaşayan güreşçilerin ise görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,9767$), yine Şehirde yaşayan güreşçilerin yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}=4,1556$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 29. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının yaşanılan yer değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=317		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	0,572	2	0,286	0,501	0,606
	Grup İçi	178,682	314	0,571		
	Toplam	179,254	316			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,077	2	0,038	0,76	0,927
	Grup İçi	159,221	314	0,507		
	Toplam	159,297	316			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	1,507	2	0,754	0,529	0,589
	Grup İçi	446,883	314	1,423		
	Toplam	448,390	316			

Tablo 29’da varyans analizi sonuçlarına göre yaşanılan yer değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(2,314)=0,501$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$f(2,314)=0,76$; $p>0,05$] ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(2,314)=0,529$; $p>0,05$]. Yaşanılan yer grupları açısından tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 30. Yaşanılan yer değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego yönelimi	Köy	16	3,3646	0,89488
	İlçe	77	3,5693	0,75961
	Şehir	224	3,5179	0,74379
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev yönelimi	Köy	16	3,9643	0,77810
	İlçe	77	3,8942	0,65153
	Şehir	224	3,8929	0,72705
	Toplam	317	3,8968	0,71000
Yaşam Doyumu	Köy	16	4,3750	1,05799
	İlçe	77	4,2130	1,01791
	Şehir	224	4,1080	1,25521
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 30’da yaşanılan yer değişkeni açısından ilçede yaşayan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,5693$), köyde yaşayan güreşçilerin ise görev yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,9643$) ve yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}= 4,3750$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 31. Serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=174		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	0,755	2	0,377	0,592	0,554
	Grup içi	108,351	171	0,637		
	Toplam	109,106	173			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,059	2	0,029	0,049	0,953
	Grup İçi	103,715	171	0,607		
	Toplam	103,774	173			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	9,532	2	4,766	2,815	0,063
	Grup İçi	289,496	171	1,693		
	Toplam	299,028	173			

Tablo 31’de varyans analizi sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkeni yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [F(2,171)=2,815; p>0,05]. Eğitim düzeyi değişkeni ile ego yönelimi puanları [F(2,171)=0,592; p>0,05] ve görev yönelimi puanları [F(2,171)=0,049; p>0,05] açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [F(2,171)=2,815; p<0,05]. Eğitim düzeyi grupları açısından serbest stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32. Eğitim düzeyi değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	İlkokul	3	3,7800	1,13635
	Lise	86	3,5232	0,84169
	Üniversite	85	3,4178	0,74209
	Toplam	174	3,4758	0,79645
Görev Yönelimi	İlkokul	3	3,7133	1,45139
	Lise	86	3,8388	0,78463
	Üniversite	85	3,8521	0,74939
	Toplam	174	3,8432	0,77450
Yaşam Doyumu	İlkokul	3	5,9333	1,10151
	Lise	86	4,1721	1,15938
	Üniversite	85	4,1200	1,43434
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 32’de Eğitim düzeyi değişkeni açısından eğitim seviyesi İlkokul düzeyi olan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}} = 3,7800$), Üniversite

düzeyi olan güreşçilerin ise görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,8521$), yine ilkökul düzeyi olan güreşçilerin yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}= 5,9333$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 33. Grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının eğitim değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=143		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1,204	2	0,602	1,237	0,293
	Grup İçi	68,106	140	0,486		
	Toplam	69,310	142			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,160	2	0,80	0,207	0,813
	Grup İçi	54,197	140	0,387		
	Toplam	54,358	142			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	0,017	2	0,008	0,008	0,992
	Grup İçi	148,997	140	1,064		
	Toplam	149,014	142			

Tablo 33’de varyans analizi sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(2,140)=1,237$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(2,140)=0,207$; $p>0,05$] ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(2,140)=0,008$; $p>0,05$]. Eğitim düzeyi grupları açısından grekoromen stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 34’de sunulmuştur.

Tablo 34. Eğitim düzeyi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego yönelimi	İlkokul	2	2,9150	0,82731
	Lise	61	3,6423	0,69163
	Üniversite	80	3,5479	0,70010
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev yönelimi	İlkokul	2	4,0000	0,41012
	Lise	61	3,9998	0,64209
	Üniversite	80	3,9324	0,60892
	Toplam	143	3,9621	0,61871

Tablo 34. Eğitim düzeyi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları (devamı).

		n	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	İlkokul	2	4,2000	0,00000
	Lise	61	4,1115	,96300
	Üniversite	80	4,1075	1,08707
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 34’de Eğitim düzeyi değişkeni açısından eğitim seviyesi Lise düzeyi olan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6423$), İlkokul düzeyi olan güreşçilerin ise görev yönelimi ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0000$) ve yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 4,2000$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 35. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=317		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	0,700	2	0,350	0,613	0,542
	Grup İçi	178,554	314	0,570		
	Toplam	179,254	316			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,041	2	0,020	0,40	0,961
	Grup İçi	159,257	314	0,507		
	Toplam	159,297	316			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	6,154	2	3,077	2,185	0,114
	Grup İçi	442,236	314	1,408		
	Toplam	448,390	316			

Tablo 35’de varyans analizi sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(2,314)=0,613$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(2,314)=0,40$; $p>0,05$] ve yaşam doyum puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(2,314)=2,185$; $p>0,05$]. Eğitim düzeyi grupları açısından tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 36’da sunulmuştur.

Tablo 36. Eğitim düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	İlkokul	5	3,4333	1,01790
	Lise	147	3,5731	0,78222
	Üniversite	165	3,4808	0,72284
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev Yönelimi	İlkokul	5	3,8286	1,05656
	Lise	147	3,9057	0,73102
	Üniversite	165	3,8909	0,68419
	Toplam	317	3,8968	0,71000
Yaşam Doyumu	İlkokul	5	5,2400	1,22801
	Lise	147	4,1469	1,07915
	Üniversite	165	4,1139	1,27398
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 36’da Eğitim düzeyi değişkeni açısından eğitim seviyesi Lise düzeyi olan güreşçilerin ego yönelimi ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}=3,5731$) ve görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,9057$), eğitim seviyesi İlkokul düzeyi olan güreşçilerin ise yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 5,2400$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 37. Serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının aylık gelir değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=174		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1,300	5	0,260	0,403	0,846
	Grup İçi	107,805	168	0,646		
	Toplam	109,106	173			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,852	5	0,170	0,278	0,925
	Grup İçi	102,922	168	0,613		
	Toplam	103,774	173			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	35,206	5	7,041	4,484	0,001
	Grup İçi	263,822	168	1,570		
	Toplam	299,028	173			

Tablo 37’de varyans analizi sonuçlarına göre aylık gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyum puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir [**F(5,168)=4,484; p<0,05**]. Aylık gelir değişkeni ile ego yönelimi puanları [F(5,168)=0,403; p>0,05] ve görev yönelimi puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [F(5,168)=0,278; p>0,05].

Tablo 38. Serbest stil güręřçilerin aylık gelir değişkeni ile yaşam doyum puanları açısından varyansların homojenliği analizi.

	Levene İstatistik	df1	df2	p
Yaşam Doyumu	2,555	5	168	0,029

Serbest stil güręřçilerinin aylık gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyum puanları açısından varyansların homojenliği analizi sonucu, yaşam doyum puanında ($p=0,029 < 0,05$) fark vardır. Varyanslar homojen olmadığından dolayı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tamhane's T2 testi yapılmış ve Tablo 39'da gösterilmiştir.

Tablo 39. Serbest stil güręřçilerinin yaşam doyum ortalama puanlarının aylık gelir değişkeni açısından gruplar arası farklara ilişkin sonuçlar.

Aylık gelir kategori	Kategoriler	Ortalama fark	SS	p
0-500 TL	501-1000 TL	-,16457	0,21358	1,000
	1001-1500 TL	0,24964	0,37008	1,000
	1501-2000 TL	-,74226	0,34060	0,482
	2001-2500 TL	-,76790	0,60387	0,982
	2501 TL ve üstü	-1,53457*	0,29511	0,001
501-1000 TL	0-500 TL	0,16457	0,21358	1,000
	1001-1500 TL	0,41421	0,37405	0,993
	1501-2000 TL	-,57769	0,34490	0,828
	2001-2500 TL	-,60333	0,60632	0,998
	2501 TL ve üstü	-1,37000*	0,30007	0,003
1001-1500 TL	0-500 TL	-,24964	0,37008	1,000
	501-1000 TL	-,41421	0,37405	0,993
	1501-2000 TL	-,99190	0,45859	0,447
	2001-2500 TL	-1,01754	0,67747	0,921
	2501 TL ve üstü	-1,78421*	0,42590	0,004
1501-2000 TL	0-500 TL	0,74226	0,34060	0,482
	501-1000 TL	0,57769	0,34490	0,828
	1001-1500 TL	0,99190	0,45859	0,447
	2001-2500 TL	-,02564	0,66182	1,000
	2501 TL ve üstü	-,79231	0,40054	0,606

Tablo 39. Serbest stil gürleşçilerinin yaşam doyum ortalama puanlarının aylık gelir değişkeni açısından gruplar arası farklılıklarla ilişkin sonuçlar (devamı).

Aylık gelir kategori	Kategoriler	Ortalama fark	SS	p
2001-2500 TL	0-500 TL	0,76790	0,60387	0,982
	501-1000 TL	0,60333	0,60632	0,998
	1001-1500 TL	1,01754	0,67747	0,921
	1501-2000 TL	0,02564	0,66182	1,000
	2501 TL ve üstü	-,76667	0,63960	0,988
2501 TL ve üstü	0-500 TL	1,53457*	0,29511	0,001
	501-1000 TL	1,37000*	0,30007	0,003
	1001-1500 TL	1,78421*	0,42590	0,004
	1501-2000 TL	0,79231	0,40054	0,606
	2001-2500 TL	0,76667	0,63960	0,988

Tablo 39'a bakıldığında "0-500 TL" arası gelire sahip olan kişiler ile "2500 TL ve üzeri" gelire sahip serbest stil gürleşçiler arasında anlamlı bir fark olduğu, gruplar arası farklılık (Tamhane's T2) testi sonucunda görölmektedir ($p=0,001<0.005$). Ayrıca "1000-1500 TL" arası gelire sahip olan gürleşçiler ile "2500 TL ve üzeri" gelire sahip gürleşçiler arasında anlamlı bir fark olduğu, gruplar arası farklılık testi sonucunda görölmektedir ($p=0,003<0.005$). Aylık gelir grupları açısından serbest stil gürleşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 40'da sunulmuştur.

Tablo 40. Aylık gelir değişkenine göre serbest stil gürleşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	0-500 TL	81	3,5145	0,72644
	501-1000 TL	40	3,4415	0,83015
	1001-1500 TL	19	3,3511	0,68176
	1501-2000 TL	13	3,3077	1,04724
	2001-2500 TL	9	3,5367	1,29106
	2501 TL ve üstü	12	3,6667	0,63086
	Toplam	174	3,4758	0,79645

Tablo 40. Aylık gelir değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları (devamı).

		n	\bar{X}	SS
Görev Yönelimi	0-500 TL	81	3,7865	0,78137
	501-1000 TL	40	3,8572	0,66461
	1001-1500 TL	19	4,0000	0,60488
	1501-2000 TL	13	3,8246	0,98555
	2001-2500 TL	9	3,8578	1,23160
	2501 TL ve üstü	12	3,9392	0,76734
	Toplam	174	3,8432	0,77450
Yaşam Doyumu	0-500 TL	81	3,9654	1,31445
	501-1000 TL	40	4,1300	0,98559
	1001-1500 TL	19	3,7158	1,48221
	1501-2000 TL	13	4,7077	1,10940
	2001-2500 TL	9	4,7333	1,75784
	2501 TL ve üstü	12	5,5000	0,88831
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 40’da aylık gelir düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında 2501 TL ve üstü aylık gelire sahip serbest stil güreşçiler ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}=5,5000$) ile 1001-1500 TL aylık gelire sahip serbest stil güreşçiler ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}=3,7158$), 501-1000 TL aylık gelire sahip serbest stil güreşçiler ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}=4,1300$) ve 0-500 TL aylık gelire sahip serbest stil güreşçiler ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}=3,9654$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ve 2501 TL ve üstü aylık gelire sahip serbest stil güreşçilerin yaşam doyum puanları fark çıkan diğer üç gelir grubundan daha yüksektir.

Aylık gelir değişkeni açısından “2501 TL ve üstü” aylık gelir düzeyi aralığındaki güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6667$), “1001-1500 TL” aralığındaki güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0000$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 41. Grekoromen stil gürleşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu ortalama puanlarının aylık gelir değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=143		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	2,054	5	0,411	0,837	0,526
	Grup İçi	67,255	137	0,491		
	Toplam	69,310	142			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,642	5	0,128	0,328	0,896
	Grup İçi	53,715	137	0,392		
	Toplam	54,358	142			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	6,050	5	1,210	1,160	0,332
	Grup İçi	142,964	137	1,044		
	Toplam	149,014	142			

Tablo 41’de varyans analizi sonuçlarına göre aylık gelir düzeyi değişkeni ile ego yönelimi puanları [F(5,137)=0,837; p>0,05], görev yönelimi puanları [F(5,137)=0,328; p>0,05] ve yaşam doyumunu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [F(5,137)=1,160; p>0,05]. Aylık gelir grupları açısından grekoromen stil gürleşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 42’de sunulmuştur.

Tablo 42. Aylık gelir değişkenine göre grekoromen stil gürleşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	0-500 TL	45	3,7333	0,67377
	501-1000 TL	55	3,4853	0,78619
	1001-1500 TL	14	3,4636	0,45839
	1501-2000 TL	13	3,4615	0,60582
	2001-2500 TL	3	3,6100	0,34828
	2501 TL ve üstü	13	3,6792	0,73738
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev Yönelimi	0-500 TL	45	3,9398	0,68983
	501-1000 TL	55	3,9171	0,66166
	1001-1500 TL	14	4,0200	0,53351
	1501-2000 TL	13	4,0669	0,26518
	2001-2500 TL	3	4,2833	0,62172
	2501 TL ve üstü	13	3,9885	0,56415
	Toplam	143	3,9621	0,61871

Tablo 42. Aylık gelir değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları (devamı).

		n	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	0-500 TL	45	4,3067	0,94926
	501-1000 TL	55	4,0545	1,04098
	1001-1500 TL	14	3,6000	1,14220
	1501-2000 TL	13	4,2000	0,78316
	2001-2500 TL	3	3,8000	0,52915
	2501 TL ve üstü	13	4,2000	1,28841
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 42’de Aylık gelir değişkeni açısından 0-500 TL arası aylık gelir düzeyi aralığındaki güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}=3,7333$), aylık gelir düzeyi 2001-2500 TL aralığındaki güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,2833$), yine aylık gelir düzeyi 0-500 TL aralığındaki güreşçilerin yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}=4,3067$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 43. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının aylık gelir değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=317		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	2,503	5	0,501	0,878	0,496
	Grup İçi	176,751	311	0,570		
	Toplam	79,254	316			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	1,038	5	0,208	0,408	0,843
	Grup İçi	158,260	311	0,509		
	Toplam	159,297	316			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	23,814	5	4,763	3,489	0,004
	Grup İçi	424,575	311	1,365		
	Toplam	448,390	316			

Tablo 43’de varyans analizi sonuçlarına göre aylık gelir değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir [**F(5,311)=3,489; p<0,05**]. Aylık gelir düzeyi değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(5,311)=0,878$; $p>0,05$] ve görev yönelimi puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(5,311)=0,408$; $p>0,05$].

Tablo 44. Tüm güreşçilerin aylık gelir değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından varyansların homojenliği analizi.

	Levene İstatistik	df1	df2	p
Yaşam Doyumu	2,323	5	311	0,043

Tablo 44’de Tüm güreşçilerin aylık gelir değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından varyansların homojenliği analizi sonucu yaşam doyumu puanında ($p=0,043<0,05$) fark vardır. Varyanslar homojen olmadığından dolayı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tamhane's T2 testi yapılmış olup, sonuçlar Tablo 45’de gösterilmiştir.

Tablo 45. Tüm güreşçilerin, yaşam doyumu ortalama puanlarının aylık gelir değişkeni açısından gruplar arası farklara ilişkin sonuçlar.

Aylık gelir kategori	Kategoriler arası karşılaştırma	Ortalama fark	SS	p
0-500 TL	501-1000 TL	0,00099	0,14939	1,000
	1001-1500 TL	0,42063	0,25518	0,814
	1501-2000 TL	-0,36654	0,21938	0,801
	2001-2500 TL	-0,41270	0,46677	0,999
	2501 TL ve üstü	-0,73670	0,27704	0,165
501-1000 TL	0-500 TL	-0,00099	0,14939	1,000
	1001-1500 TL	0,41965	0,25381	0,811
	1501-2000 TL	-0,36753	0,21779	0,791
	2001-2500 TL	-0,41368	0,46602	0,999
	2501 TL ve üstü	-0,73768	0,27578	0,161
1001-1500 TL	0-500 TL	-0,42063	0,25518	0,814
	501-1000 TL	-0,41965	0,25381	0,811
	1501-2000 TL	-0,78718	0,30039	0,156
	2001-2500 TL	-0,83333	0,50988	0,854
	2501 TL ve üstü	-1,15733*	0,34475	0,022
1501-2000 TL	0-500 TL	0,36654	0,21938	0,801
	501-1000 TL	0,36753	0,21779	0,791
	1001-1500 TL	0,78718	0,30039	0,156
	2001-2500 TL	-0,04615	0,49294	1,000
	2501 TL ve üstü	-0,37015	0,31916	0,987
2001-2500 TL	0-500 TL	0,41270	0,46677	0,999
	501-1000 TL	0,41368	0,46602	0,999
	1001-1500 TL	0,83333	0,50988	0,854
	1501-2000 TL	0,04615	0,49294	1,000
	2501 TL ve üstü	-0,32400	0,52116	1,000

Tablo 45. Tüm güreşçilerin, yaşam doyum ortalama puanlarının aylık gelir değişkeni açısından gruplar arası farklılıklarına ilişkin sonuçlar (devamı).

Aylık gelir kategori	Kategoriler arası karşılaştırma	Ortalama fark	SS	p
2501 TL ve üstü	0-500 TL	0,73670	0,27704	0,165
	501-1000 TL	0,73768	0,27578	0,161
	1001-1500 TL	1,15733*	0,34475	0,022
	1501-2000 TL	0,37015	0,31916	0,987
	2001-2500 TL	0,32400	0,52116	1,000

Tablo 45’de aylık “1000-1500 TL” arası gelire sahip olan güreşçiler ile aylık “2500TL ve üzeri” gelire sahip güreşçiler arasında anlamlı bir fark olduğu, gruplar arası farklılık testi sonucunda görülmüştür ($p=0,022<0.005$). Aylık gelir grupları açısından tüm güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 46’da sunulmuştur.

Tablo 46. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego yönelimi	0-500 TL	126	3,5933	0,71323
	501-1000 TL	95	3,4667	0,80064
	1001-1500 TL	33	3,3990	0,59211
	1501-2000 TL	26	3,3846	0,84165
	2001-2500 TL	12	3,5556	1,11086
	2501 TL ve üstü	25	3,6733	0,67440
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev yönelimi	0-500 TL	126	3,8413	0,75056
	501-1000 TL	95	3,8917	0,66083
	1001-1500 TL	33	4,0087	0,56688
	1501-2000 TL	26	3,9451	0,71836
	2001-2500 TL	12	3,9643	1,10005
	2501 TL ve üstü	25	3,9657	0,65502
	Toplam	317	3,8968	0,71000

Tablo 46. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları (devamı).

Yaşam Doyumu	0-500 TL	126	4,0873	1,20413
	501-1000 TL	95	4,0863	1,01338
	1001-1500 TL	33	3,6667	1,33010
	1501-2000 TL	26	4,4538	0,97580
	2001-2500 TL	12	4,5000	1,57365
	2501 TL ve üstü	25	4,8240	1,27713
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 46’da aylık gelir düzeyleri ile yaşam doyum puanları arasında 2501 TL ve üstü aylık gelire sahip tüm güreşçiler ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}=4,8240$) ile 1001-1500 TL aylık gelire sahip serbest stil güreşçiler ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}=3,6667$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ve 2501 TL ve üstü aylık gelire sahip tüm güreşçilerin yaşam doyum puanları 1001-1500 TL olan gelir grubundan daha yüksektir. Bununla birlikte Aylık gelir değişkeni açısından “2501 TL ve üstü” aylık gelir düzeyi aralığındaki güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6733$), aylık gelir düzeyi “1001-1500 TL” aralığındaki güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0087$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 47. Serbest stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının milli olma sayısı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=174		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	4,385	4	1,096	1,759	0,140
	Grup İçi	104,721	169	0,623		
	Toplam	109,106	173			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	1,980	4	0,495	0,822	0,513
	Grup İçi	101,794	169	0,602		
	Toplam	103,774	173			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	10,662	4	2,666	1,562	0,187
	Grup İçi	288,366	169	1,706		
	Toplam	299,028	173			

Tablo 47’de varyans analizi sonuçlarına göre milli olma sayısı değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(4,169)=1,759$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(4,169)=0,822$;

$p>0,05$] ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(4,169)=1,562$; $p>0,05$]. Milli olma sayısı grupları açısından serbest stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 48’de sunulmuştur.

Tablo 48. Milli olma sayısı değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	0 (sıfır) kez	77	3,3942	0,76005
	1-6 kez	59	3,6491	0,81494
	7-12 kez	19	3,3853	0,68979
	13-18 kez	3	2,6667	1,25831
	19 kez ve üstü	16	3,5000	0,86530
	Toplam	174	3,4758	0,79645
Görev Yönelimi	0 (sıfır) kez	77	3,8123	0,76481
	1-6 kez	59	3,8936	0,68974
	7-12 kez	19	3,8126	0,86486
	13-18 kez	3	3,1433	1,16672
	19 kez ve üstü	16	3,9731	0,95079
	Toplam	174	3,8432	0,77450
Yaşam Doyumu	0 (sıfır) kez	77	4,1091	1,26846
	1-6 kez	59	4,0780	1,46547
	7-12 kez	19	4,0737	0,94331
	13-18 kez	3	5,2667	1,27017
	19 kez ve üstü	16	4,7875	1,21867
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 48’de Milli olma sayısı değişkeni açısından “1-6 kez” milli olan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}=3,6491$), “19 kez ve üstü” milli olan güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,9731$) ve “13-18 kez” milli olan güreşçilerin yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}=5,2667$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 49. Grekoromen stil gürleşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumunu ortalama puanlarının milli olma sayısı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=143		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1,310	4	0,328	0,665	0,618
	Grup İçi	67,999	138	0,493		
	Toplam	69,310	142			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	0,516	4	0,129	0,331	0,857
	Grup İçi	53,842	138	0,390		
	Toplam	54,358	142			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	7,470	4	1,867	1,821	0,128
	Grup İçi	141,545	138	1,026		
	Toplam	149,014	142			

Tablo 49’da varyans analizi sonuçlarına göre milli olma sayısı değişkeni ile ego yönelimi puanları [$f(4,138)=0,618$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(4,138)=0,857$; $p>0,05$] ve yaşam doyumunu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(4,138)=0,128$; $p>0,05$]. Milli olma sayısı grupları açısından grekoromen stil gürleşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 50’de sunulmuştur.

Tablo 50. Milli olma sayısı değişkenine göre grekoromen stil gürleşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego yönelimi	0 (sıfır) kez	36	3,6900	0,62413
	1-6 kez	65	3,5845	0,74013
	7-12 kez	25	3,4672	0,67656
	13-18 kez	4	3,2075	0,91591
	19 kez ve üstü	13	3,5769	0,69548
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev yönelimi	0 (sıfır) kez	36	3,8925	0,57287
	1-6 kez	65	3,9672	0,67136
	7-12 kez	25	4,0340	0,60437
	13-18 kez	4	3,7875	0,33817
	19 kez ve üstü	13	4,0446	0,60550
	Toplam	143	3,9621	0,61871

Tablo 50. Milli olma sayısı değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları (devamı).

		n	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	0 (sıfır) kez	36	3,9000	1,00228
	1-6 kez	65	4,2246	1,03169
	7-12 kez	25	3,8880	0,92751
	13-18 kez	4	3,8500	1,25831
	19 kez ve üstü	13	4,6308	1,03552
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 50’de Milli olma sayısı değişkeni açısından “0 (sıfır) kez” milli olan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}} = 3,6900$), “19 kez ve üstü” milli olan güreşçilerin görev yönelimi ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}} = 4,0446$) ve yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}} = 4,6308$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 51. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının milli olma sayısı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=317		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	3,645	4	0,911	1,614	0,171
	Grup İçi	175,610	312	0,565		
	Toplam	179,254	316			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	2,003	4	0,501	0,993	0,411
	Grup İçi	157,294	312	0,504		
	Toplam	159,297	316			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	12,752	4	3,188	2,283	0,060
	Grup İçi	435,637	312	1,396		
	Toplam	448,390	316			

Tablo 51’de varyans analizi sonuçlarına göre milli olma sayısı değişkeni ile ego yönelimi puanları [$f(4,312) = 1,614$; $p > 0,05$], görev yönelimi puanları [$F(4,312) = 0,993$; $p > 0,05$] ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(4,312) = 2,283$; $p < 0,05$]. Milli olma sayısı grupları açısından tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 52’de sunulmuştur.

Tablo 52. Milli olma sayısı değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	0	113	3,4882	0,72945
	1-6 kez	124	3,6152	0,77416
	7-12 kez	44	3,4318	0,67564
	13-18 kez	7	2,9762	1,01575
	19 kez ve üstü	29	3,5345	0,78095
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev Yönelimi	0	113	3,8382	0,70749
	1-6 kez	124	3,9320	0,67830
	7-12 kez	44	3,9383	0,72869
	13-18 kez	7	3,5102	0,79478
	19 kez ve üstü	29	4,0049	0,80222
	Toplam	317	3,8968	0,71000
Yaşam Doyumu	0	113	4,0425	1,18967
	1-6 kez	124	4,1548	1,25377
	7-12 kez	44	3,9682	0,92806
	13-18 kez	7	4,4571	1,37944
	19 kez ve üstü	29	4,7172	1,12316
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 52’de Milli olma sayısı değişkeni açısından “1-6 kez” milli olan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6152$), “19 kez ve üstü” milli olan güreşçilerin görev yönelimi ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0049$) ve yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}= 4,7172$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 53. Serbest stil gürleşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu ortalama puanlarının başarı düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=174		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	1,257	3	0,419	0,657	0,580
	Grup İçi	107,849	170	0,638		
	Toplam	109,106	173			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	1,321	3	0,440	0,731	0,535
	Grup İçi	102,453	170	0,603		
	Toplam	103,774	173			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	14,436	3	4,812	2,874	0,038
	Grup İçi	284,593	170	1,674		
	Toplam	299,028	173			

Tablo 53’de varyans analizi sonuçlarına göre, başarı düzeyi değişkeni ile ego yönelimi alt boyutu puanları [$f(3,170)=0,657$; $p>0,05$], görev yönelimi alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,170)=0,731$; $p>0,05$], Başarı değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(3,170)=2,874$; $p<0,05$].

Tablo 54. Serbest stil gürleşçilerin başarı düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından varyansların homojenliği analizi.

	Levene İstatistik	df1	df2	p
Yaşam Doyumu	1,927	3	170	0,127

Tablo 54’de Serbest stil gürleşçilerinin başarı düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından varyans analizi sonucu yaşam doyumu puanında ($p=0,127>0,05$) fark vardır. Varyanslar homojen olduğundan farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmış olup, sonuçlar Tablo 55’de gösterilmiştir.

Tablo 55. Serbest stil güreşçilerinin yaşam doyum ortalama puanlarının başarı düzeyi değişkeni açısından gruplar arası farklara ilişkin sonuçlar.

Başarı Düzeyi	Kategoriler arası karşılaştırma	Ortalama fark	SS	p
Başarısız	Ulusal düzey	0,44074	0,24657	0,283
	Uluslararası düzey	0,13759	0,40451	0,986
	Ak.Oy.,Av.Ş.,Dün., Ş. Olim. Ş. düzey	-0,36890	0,34662	0,712
Ulusal düzey	Başarısız	-0,44074	0,24657	0,283
	Uluslararası düzey	-0,30314	0,36921	0,844
	Ak.Oy.,Av.Ş.,Dün., Ş. Olim. Ş. düzey	-0,80964*	0,30469	0,042
Uluslararası düzey	Başarısız düzey	-0,13759	0,40451	0,986
	Ulusal düzey	0,30314	0,36921	0,844
	Ak.Oy.,Av.Ş.,Dün., Ş. Olim. Ş. düzey	-0,50649	0,44235	0,662
Ak.Oy., Avr,Dünya ve Olimpiyat Şampiyonası düzey	Başarısız	0,36890	0,34662	0,712
	Ulusal düzey	0,80964*	0,30469	0,042
	Uluslararası düzey	0,50649	0,44235	0,662

Tablo 55’de Başarı düzeyi değişkeni içerisinde yaşam doyum puanlarına göre “Ulusal düzey” derecelere sahip güreşçiler ile “Akdeniz oyunları, Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Şampiyonası düzeyi” derecelere sahip güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p=0,042 < 0,05$).

Başarı düzeyi grupları açısından serbest stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 56’da sunulmuştur.

Tablo 56. Başarı düzeyi değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Başarısız	38	3,6011	0,76878
	Ulusal düzey	100	3,4224	0,79923
	Uluslararası düzey	14	3,6179	0,73094
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	22	3,4095	0,88468
	Toplam	174	3,4758	0,79645

Tablo 56. Başarı düzeyi değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego v, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları (devamı).

		n	\bar{X}	SS
Görev Yönelimi	Başarısız	38	3,9247	0,74387
	Ulusal düzey	100	3,8114	0,76001
	Uluslar arası düzey	14	4,0507	0,44672
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	22	3,7145	1,02820
	Toplam	174	3,8432	0,77450
Yaşam Doyumu	Başarısız	38	4,3947	1,20314
	Ulusal düzey	100	3,9540	1,33813
	Uluslararası düzey	14	4,2571	0,77828
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	22	4,7636	1,47827
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 56’da Başarı düzeyi değişkeni açısından “Uluslar arası düzey” yarışmalarda başarılı olan güreşçilerin ego yönelimi ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6179$) ve görev yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0507$) ile “Akdeniz Oyunları, Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Şampiyonaları düzeyi” başarılı olan güreşçilerin yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 4,7636$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 57. Grekoromen stil güreşçilerinin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının başarı düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=143		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
Ego Yönelimi	Gruplar Arası	0,054	3	0,018	0,036	0,991
	Grup İçi	69,256	139	0,498		
	Toplam	69,310	142			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	2,718	3	0,906	2,439	0,067
	Grup İçi	51,640	139	0,372		
	Toplam	54,358	142			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	1,911	3	0,637	0,602	0,615
	Grup İçi	147,103	139	1,058		
	Toplam	149,014	142			

Tablo 57’de varyans analizi sonuçlarına göre başarı düzeyi değişkeni ile ego yönelimi puanları [$F(3,139)=0,036$; $p>0,05$], görev yönelimi puanları [$F(3,139)=2,439$; $p>0,05$] ve yaşam doyum puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,139)=0,602$; $p>0,05$]. Başarı düzeyi grupları açısından grekoromen stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 58’de sunulmuştur.

Tablo 58. Başarı düzeyi değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Başarısız	28	3,5593	0,68879
	Ulusal düzey	50	3,5838	0,71678
	Uluslararası düzey	27	3,5552	0,81846
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	38	3,6053	0,61193
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev Yönelimi	Başarısız	28	3,9436	0,53444
	Ulusal düzey	50	3,8200	0,74223
	Uluslararası düzey	27	3,9474	0,65598
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	38	4,1732	0,39407
	Toplam	143	3,9621	0,61871
Yaşam Doyumu	Başarısız	28	4,0143	0,99469
	Ulusal düzey	50	4,2000	0,94242
	Uluslararası düzey	27	4,2444	0,91707
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	38	3,9684	1,21924
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 58’de Başarı düzeyi değişkeni açısından “Akdeniz oyunları, Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Şampiyonaları düzeyi” başarılı olan güreşçilerin ego yönelimi ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6053$) ve görev yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,1732$) ile “Uluslararası düzey” yarışmalarda başarılı olan güreşçilerin yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}}= 4,2444$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 59. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum ortalama puanlarının başarı düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi.

Değişkenler n=317		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p
EgoYönelimi	Gruplar Arası	0,689	3	0,230	0,401	0,752
	Grup İçi	178,565	313	0,572		
	Toplam	179,254	316			
Görev Yönelimi	Gruplar Arası	2,108	3	0,703	1,399	0,243
	Grup İçi	157,189	313	0,502		
	Toplam	159,297	316			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	3,531	3	1,177	0,828	0,479
	Grup İçi	444,859	313	1,421		
	Toplam	448,390	316			

Tablo 59’da varyans analizi sonuçlarına göre başarı düzeyi değişkeni ile ego yönelimi alt boyutu puanları [$F(3,313)=0,401$; $p>0,05$], görev yönelimi alt boyutu puanları [$F(3,313)=1,399$; $p>0,05$] ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(3,313)=0,828$; $p>0,05$]. Başarı düzeyi grupları açısından tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 60’da sunulmuştur.

Tablo 60. Başarı düzeyi değişkenine göre tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Başarısız	66	3,5833	0,72986
	Ulusal düzey	150	3,4765	0,77402
	Uluslararası düzey	41	3,5772	0,78182
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	60	3,5333	0,72278
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev Yönelimi	Başarısız	66	3,9329	0,65882
	Ulusal düzey	150	3,8143	0,75134
	Uluslararası düzey	41	3,9826	0,59005
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	60	4,0048	0,72413
	Toplam	317	3,8968	0,71000
Yaşam Doymu	Başarısız	66	4,2333	1,12733
	Ulusal düzey	150	4,0360	1,22284
	Uluslararası düzey	41	4,2488	0,86230
	Ak.O. Av.Dün.Olim. düzey	60	4,2600	1,36359
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 60’da Başarı düzeyi değişkeni açısından “Başarısız” olan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,5833$) ile “Akdeniz Oyunları, Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Şampiyonaları düzeyi” başarılı olan güreşçilerin görev yönelimi ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=4,0048$) ve yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}= 4,2600$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 61. Serbest stil güreşçilerinde ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu değişkenleri ile milli takımlarda yarışma değişkenine ilişkin yapılan analiz tablosu.

Milli takımlarda yarışma		n	\bar{X}	SS	t	p
Ego Yönelimi	Evet	97	3,54	0,82	1,210	0,228
	Hayır	77	3,39	0,76		
Görev Yönelimi	Evet	97	3,87	0,78	0,467	0,641
	Hayır	77	3,81	0,76		
Yaşam Doyumu	Evet	97	4,23	1,35	0,606	0,545
	Hayır	77	4,10	1,27		

Tablo 61’de Milli takımlarda yarışma ile ego yönelimi ortalama puanları ($t=1,210$; $p>0,05$), görev yönelimi ortalama puanları ($t=0,467$; $p>0,05$) ve yaşam doyumu ortalama puanları ($t=0,606$; $p>0,05$) açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Milli takımda yarışma grupları açısından serbest stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 62 de sunulmuştur.

Tablo 62. Milli takımlarda yarışma değişkenine göre serbest stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Evet	97	3,5414	0,82255
	Hayır	77	3,3942	0,76005
	Toplam	174	3,4758	0,79645
Görev Yönelimi	Evet	97	3,8676	0,78520
	Hayır	77	3,8123	0,76481
	Toplam	174	3,8432	0,77450
Yaşam Doyumu	Evet	97	4,2309	1,35442
	Hayır	77	4,1091	1,26846
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 62’de Milli takımlarda yarışma değişkeni açısından milli takımlarda yarışan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,5414$), milli takımlarda yarışan güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,8676$), yine milli takımlarda yarışan güreşçilerin yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}= 4,2309$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 63. Grekoromen stil güreşçilerinde ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu değişkenleri ile milli takımlarda yarışma değişkenine ilişkin yapılan analiz tablosu.

Milli takımlarda yarışma		n	\bar{X}	SS	t	p
Ego Yönelimi	Evet	108	3,54	0,72	-1,085	0,280
	Hayır	35	3,69	0,63		
Görev Yönelimi	Evet	108	3,98	0,63	0,799	0,426
	Hayır	35	3,89	0,58		
Yaşam Doyumu	Evet	108	4,16	1,04	1,077	0,283
	Hayır	35	3,95	0,97		

Tablo 63’de Milli takımlarda yarışma ile ego yönelimi ortalama puanları ($t=-1,085$; $p>0,05$), görev yönelimi ortalama puanları ($t=0,799$; $p>0,05$) ve yaşam doyumu ortalama puanları ($t=1,077$; $p>0,05$) açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Milli takımda yarışma grupları açısından grekoromen stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 64’de sunulmuştur.

Tablo 64. Milli takımlarda yarışma değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Evet	108	3,5432	0,71762
	Hayır	35	3,6906	0,63324
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev Yönelimi	Evet	108	3,9856	0,63126
	Hayır	35	3,8894	0,58093
	Toplam	143	3,9621	0,61871
Yaşam Doyumu	Evet	108	4,1630	1,03946
	Hayır	35	3,9486	0,97298
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 64’de Milli takımlarda yarışma değişkeni açısından Milli takımlarda yarışmayan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}=3,6906$), Buna karşın Milli takımlarda yarışan güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,9856$) ve yine Milli takımlarda yarışan güreşçilerin yaşam doyumu ortalama

puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}} = 4,1630$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 65. Tüm güreşçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu değişkenleri ile milli takımlarda yarışma değişkenine ilişkin yapılan analiz tablosu.

Milli takımlarda yarışma		n	\bar{X}	SS	t	p
Ego Yönelimi	Evet	205	3,54	0,77	0,629	0,530
	Hayır	112	3,49	0,73		
Görev Yönelimi	Evet	205	3,92	0,71	1,114	0,266
	Hayır	112	3,83	0,71		
Yaşam Doyumu	Evet	205	4,19	1,20	0,973	0,331
	Hayır	112	4,06	1,18		

Tablo 65’de Milli takımlarda yarışma ile ego yönelimi ortalama puanları ($t=0,629$; $p>0,05$), görev yönelimi ortalama puanları ($t=1,114$; $p>0,05$) ve yaşam doyumu ortalama puanları ($t=0,973$; $p>0,05$) açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Milli takımda yarışma grupları açısından tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 66’da sunulmuştur.

Tablo 66. Milli takımlarda yarışma değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego ve görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

Milli takımlarda yarışma		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Evet	205	3,5425	0,76714
	Hayır	112	3,4866	0,73253
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev Yönelimi	Evet	205	3,9296	0,70931
	Hayır	112	3,8367	0,71051
	Toplam	317	3,8968	0,71000
Yaşam Doyumu	Evet	205	4,1951	1,19631
	Hayır	112	4,0589	1,18204
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 66’da Milli takımlarda yarışma değişkeni açısından Milli takımlarda yarışan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}} = 3,5425$), görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}} = 3,9296$) ve yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyum}} = 4,1951$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 67. Serbest stil güręřçilerin ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyumu puanları ile maaşlı sporcu olma değişkenine ilişkin yapılan analiz tablosu.

Maaşlı sporcu olma		n	\bar{X}	SS	t	p
Ego Yönelimi	Evet	91	3,43	0,85	-0,764	0,446
	Hayır	83	3,52	0,72		
Görev Yönelimi	Evet	91	3,78	0,84	-1,183	0,239
	Hayır	83	3,91	0,69		
Yaşam Doyumu	Evet	91	4,16	1,26	-0,128	0,899
	Hayır	83	4,19	1,38		

Tablo 67’de Maaşlı sporcu olma ile ego yönelimi ortalama puanları ($t=-0,764$; $p>0,05$), görev yönelimi ortalama puanları ($t=-1,183$; $p>0,05$) ve yaşam doyumu ortalama puanları ($t=-0,128$; $p>0,05$) açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Maaşlı sporcu olma grupları açısından serbest stil güręřçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 68’de sunulmuştur.

Tablo 68. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre serbest stil güręřçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Evet	91	3,4319	0,85843
	Hayır	83	3,5246	0,72361
	Toplam	174	3,4758	0,79645
Görev Yönelimi	Evet	91	3,7769	0,84076
	Hayır	83	3,9158	0,69245
	Toplam	174	3,8432	0,77450
Yaşam Doyumu	Evet	91	4,1648	1,26231
	Hayır	83	4,1904	1,37749
	Toplam	174	4,1770	1,31472

Tablo 68’de Maaşlı sporcu olma değişkeni açısından kulüplerinde maaşlı olmayan güręřçilerin ego yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,5246$), görev yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,9158$) ile yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}= 4,1904$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 69. Grekoromen stil güreşçilerin ego yönelimi alt boyutu, görev yönelimi alt boyutu ve yaşam doyumu puanları ile maaşlı sporcu olma değişkenine ilişkin yapılan analiz tablosu.

Maaşlı sporcu olma		n	\bar{X}	SS	t	p
Ego Yönelimi	Evet	82	3,52	0,64	-1,127	0,262
	Hayır	61	3,65	0,75		
Görev Yönelimi	Evet	82	3,98	0,59	0,460	0,646
	Hayır	61	3,93	0,66		
Yaşam Doymu	Evet	82	4,11	1,12	-0,043	0,966
	Hayır	61	4,11	0,88		

Tablo 69’da Maaşlı sporcu olma ile ego yönelimi ortalama puanları ($t=-1,127$; $p>0,05$), görev yönelimi ortalama puanları ($t=0,460$; $p>0,05$) ve yaşam doyumu ortalama puanları ($t=-0,043$; $p>0,05$) açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Maaşlı sporcu olma grupları açısından grekoromen stil güreşçilerinin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 70’de sunulmuştur.

Tablo 70. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre grekoromen stil güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

Maaşlı sporcu olma		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Evet	82	3,5226	0,65409
	Hayır	61	3,6556	0,75317
	Toplam	143	3,5793	0,69864
Görev Yönelimi	Evet	82	3,9827	0,58741
	Hayır	61	3,9344	0,66240
	Toplam	143	3,9621	0,61871
Yaşam Doymu	Evet	82	4,1073	1,12269
	Hayır	61	4,1148	0,88428
	Toplam	143	4,1105	1,02440

Tablo 70’de Maaşlı sporcu olma değişkeni açısından, kulüplerinde maaşlı sporcu olmayan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}}= 3,6556$) ile kulüplerinde maaşlı sporcu olan güreşçilerin görev yönelimi ortalama puanları ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}}=3,9827$), yine maaşlı olmayan güreşçilerin yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}}= 4,1148$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 71. Tüm güreşçilerin ego yönelimi alt boyutu, görev yönelimi alt boyutu ve yaşam doyumu puanları ile maaşlı sporcu olma değişkenine ilişkin yapılan analiz tablosu.

Maaşlı sporcu olma		n	\bar{X}	SS	t	P
Ego Yönelimi	Evet	173	3,47	0,77	-1,238	0,217
	Hayır	144	3,58	0,74		
Görev Yönelimi	Evet	173	3,87	0,74	-0,613	0,540
	Hayır	144	3,92	0,68		
Yaşam Doyumu	Evet	173	4,13	1,19	-0,154	0,877
	Hayır	144	4,16	1,19		

Tablo 71’de Maaşlı sporcu olma ile ego yönelimi ortalama puanları ($t = -1,238$; $p > 0,05$), görev yönelimi ortalama puanları ($t = -0,613$; $p > 0,05$) ve yaşam doyumu ortalama puanları ($t = -0,154$; $p > 0,05$) açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Grupları açısından tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo 72’de sunulmuştur.

Tablo 72. Maaşlı sporcu olma değişkenine göre tüm güreşçilerin, ego yönelimi, görev yönelimi ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları.

Maaşlı sporcu olma		n	\bar{X}	SS
Ego Yönelimi	Evet	173	3,4750	0,76757
	Hayır	144	3,5804	0,73661
	Toplam	317	3,5227	0,75436
Görev Yönelimi	Evet	173	3,8745	0,73737
	Hayır	144	3,9236	0,67724
	Toplam	317	3,8968	0,71000
Yaşam Doyumu	Evet	173	4,1376	1,19506
	Hayır	144	4,1583	1,19061
	Toplam	317	4,1470	1,19120

Tablo 72’de Maaşlı sporcu olup-olmama değişkeni açısından kulüplerinde maaşlı olmayan güreşçilerin ego yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{ego yönelimi}} = 3,5804$), görev yönelimi ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{görev yönelimi}} = 3,9236$), ve yine kulüplerinde maaşlı olmayan güreşçilerin yaşam doyumu ortalama puanlarının ($\bar{X}_{\text{yaşam doyumu}} = 4,1583$), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Serbest ve grekoromen stil güreşçiler, tüm güreşçilerin hedef yöneliminin ego yönelimi alt boyutu ve görev yönelimi alt boyutu puanları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulgular araştırma amaçları çerçevesinde tartışılmıştır.

4.1. Serbest stil, Grekoromen stil ve Tüm Güreşçilerin; Görev ve Ego Yönelimleri, Yaşam Doyumları ile Yaşları, Deneyim Süreleri, Ego Yönelimleri, Görev Yönelimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiler

Araştırmada elde edilen istatistiksel bulgulara göre, serbest stil güreşçilerin, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin ego yönelimi alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sporcunun yetenek düzeyi ile ilgili olan görev ve ego yönelimli hedefler sporcuda belli bir yaşantı değerlendirmesi ve yargıda bulunmayı gerektirir (Toros, 2002:20-36). Duda (1992:57-91) ego yönelimini belirtirken; daha az doyum ve daha az zevk alma ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Toros, basketbolcuların ego yönelimi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya çıkartarak araştırmamızla benzer bir sonuca ulaşmıştır (Toros, 2001:13-14).

Grekoromen stil güreşçilerinin görev yönelimi alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ile birlikte serbest stil ve tüm güreşçilerin görev yönelimi alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Serbest stil güreşçilerde, görev yönelimli davranışların yaşam doyumu puanları ile pozitif bir ilişkisi olduğu anlaşılmaktadır. Serbest stil güreşçilerinin ülkemizde çok sayıda yapılan geleneksel-kültürel (yağlı güreşler, karakucak güreşleri) güreşlere katılımı ile görev yönelimini yükselten deneyimler, tecrübeler kazanırken diğer taraftan da bu yarışmalara iştiraklarından dolayı; spor ortamında daha fazla kalma, sporda zevk ve haz almanın yanı sıra en önemlisi ekonomik kazanç etmeleri sağlanmaktadır. Dolayısı ile serbest stil güreşçilerinin geleneksel-kültürel güreşlere katılımlarının görev yönelimi ve yaşam doyumu puanlarının ilişkisinde rol aldığı düşünülmektedir. Öte yandan, Grekoromen stilde yarışan güreşçilerin ise geleneksel-kültürel güreşlerin içeriğindeki yarışma kurallarından dolayı katılım göstermede sınırlı olacağı düşünüldüğünde, görev

yönelimini ve yaşam doyumunu puanları açısından geleneksel-kültürel güreşlerin grekoromen stil güreşçiler üzerindeki etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı varsayılabilir. Bu farklılığı şu örnek ile açıklamak daha doğru olacaktır; Serbest stil güreş ile geleneksel-kültürel güreşlerin kurallar açısından en önemli ortak özellikleri, güreşçilerin birbirlerinin ayaklarına yönelik tutuşlu oyunlar yapabilmeleri iken grekoromen stil güreşte, rakibinin ayağına mudahale etmek ve ayak oyunlarının yasak olmasıdır. Dolayısıyla grekoromen stil güreşçilerin ayak oyunlarına aşına olmamaları ve kendi ayaklarını rakipten koruyacak düzeyde antrenmanlı olmayışı güreşçilerin en büyük dezavantajıdır. Araştırmamızla ilgili olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, Duda ve Nicholls, görev yönelimi yüksek olan sporcuların aktivitelerden daha çok doyum aldıkları belirtilmiştir (Duda ve Nicholls, 1992:290–299). Krisiansen ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada görev yönelimli güreşçilerin (stil belirtmeksizin) yarışmalarda stresle başa çıkma stratejileri kullanımında daha uyumlu olduğu bildirilmiştir (Krisiansen vd. 2008:13). Yine basketbolcuların görev yönelimi, yaşam doyumunu ve yaşamdan zevk alma ile içsel spora ilginin doğru orantılı olduğu bildirilmiştir (Toros, 2001:13-14). Bir diğer araştırmada ise görev yöneliminin içsel güdülenme alt boyutları, özdeşim ve içe atım alt boyutu pozitif olarak öngörü sağladığı bununla beraber yaşam doyumunu ise içsel güdülenme alt ölçekleri ve dışsal düzenlemelere öngörü sağladığı bildirilmiştir (Kazak, 2012). Araştırma sonuçlarımızla farklılıklar içeren çalışmalara bakıldığında, Toros, elit ve elit olmayan basketbolcuların, görev yönelimi ortalama puanları ile yaşam doyumunu arasında bir ilişkiye rastlamamıştır (Toros, 2001:111-112). Yüksek ego yönelimli bireylerin sporu bırakma eğiliminde olduklarını, görev yönelimi yüksek rekreasyonel spor katılımcılarının ise seçtikleri spora daha uzun süre devam ettikleri görülmüştür (Duda, 1988: 95-106). Bir diğer araştırmada ise rekreasyonel dağcılık sporu yapan sporcuların görev yönelimli hedefler ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Toros vd. 2010: 1039-1050). Fakat bu araştırmada yer alan grubun sporu rekreasyonel amaçla yaptığı göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü performans yarışmasının olmadığı rekreasyonel spor türlerinde, sporcuların telafi edilemez bir yarışma baskısı taşımaması, olumsuz zihinsel baskı ve kaygıdan ziyade pozitif bir bağlılığın geliştirilmesine, güven, yaratıcılık, mutluluk, sağlık yönünden olumlu etkiye yol açmaktadır (Yetim, 2001: 197-203). Bu anlamda belirttiğimiz ifadelerle ilişkin olarak rekreasyonel anlamda egzersiz ve spor yapan bireylerin yaşam

doyumlarının yüksek olduğunu gösteren araştırmalar oldukça fazladır (Reigal ve Gil, 2014:561; Ardahan, 2012:20-33; Gezer, H. 2014:62-68; Eime, vd. 2014:330; Mert ve Ardahan, 2014:50; Lapa, vd. 2012:53-59; Akandere, 2007:1-9; Pori vd. 2013:36).

Serbest stil güreşçilerin, grekoromen stil güreşçilerin ve tüm güreşçilerin yaşam doyumunu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaşam doyumunu ile yaş değişkeni arasındaki araştırma bulgularımız literatür ile örtüşmektedir. Literatürde yaş değişkeni ile yapılan ilk çalışmalarda gençlerin mutluluk oranı yaşlılardan fazla olmasına rağmen, son zamanlarda yapılan araştırmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermektedir (Yetim 2001:152). Yani yaşam doyumunu yaş değişkeni açısından farklılıklar gösterebilmektedir. Araştırma bulgularına bakıldığında ortaya çıkan sonuçlar ile literatüre kazandırılan çalışmaları arasında benzerliklerin ve farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu anlamda araştırmamızı destekleyen bulgular incelendiğinde ise güreşçilerin yaş ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir (Toy ve Toros, 2015). Literatürde bulgularımızla farklılık gösteren araştırmalarda görülmektedir. Toros'un (2002:24-36) yaptığı araştırmada basketbolcularda yaşa göre yaşam doyumunu puanlarına bakıldığında, yaşça büyük sporcuların yaşça küçük olan sporculara göre daha fazla yaşam doyumuna sahip görülmektedir. Tabuk, sporcuların yaşı ile yaşam doyumunu karşılaştırıldığında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir (Tabuk, 2009:95). Bu anlamda çıkan sonuçlar incelendiğinde yaşam doyumunun yaşla olan ilgisinin bir bağlamda yaşam alanlarındaki yaşanmışlıklar ve deneyim ile paralellik gösterebileceği düşünülmektedir.

Serbest stil güreşçilerin, grekoromen stil güreşçilerin ve tüm güreşçilerin ego ve görev yönelimi alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatüre kazandırılan çalışmalar ile araştırma bulgularımız örtüşmektedir. Yapılan bir araştırmada amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma bulgularında yaş değişkeni ve hedef yönelimi arasında ilişkinin olmadığı görülmektedir (ngr, 2009:46-48). Yine elit ve elit olmayan sporcuların ego ve görev yönelimi alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Toros, 2001:94-95).

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin görev yönelimi alt boyutu ile ego yönelimi alt boyutunun deneyim değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Deneyim değişkeni açısından araştırmaya katılan güreşçilerin, görev ve ego yönelimi puanları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmektedir. Literatüre kazandırılan çalışmalar incelendiğinde; amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yöneliminin deneyim değişkeni üzerinde bir etkisi olmadığını bildirilmiştir (Üngür, 2009:46-48). Fakat Alpinist dağcılarının spor deneyim yılının ve görev yönelimi düzeyleri değişkenleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu bildirilmiştir (Fernandes vd., 2009:63-86). Bir diğer araştırmada ise elit basketbolcuların spor yaşı ile görev yöneliminin negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu, yine elit sporcuların spor yaşı ile spor yapma süresi arttıkça, görev yöneliminin düştüğünü bildirmiştir. Elit olmayan sporcularda ise spor yapma yaşı arttıkça görev yöneliminde artış olduğu gözlemlenmiştir (Toros, 2001:101-106).

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin yaşam doyumu ile deneyim değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma bulgularımız ile literatürde yer alan benzer çalışmaların bulguları farklılık göstermektedir. Bu anlamda araştırmamız ile ilgili çalışmalara baktığımızda; Toy ve Toros tarafından yapılan bir araştırmada genç ve büyükler kategorisinde yarışan serbest stil ve grekoromen stil güreşçilerin spor deneyimi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Toy ve Toros, 2015). Tabuk'un yaptığı araştırmasında ise profesyonel sporculuk süresi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Tabuk, 2009:98). Bir diğer çalışmada ise elit sporcuların (deneyimli) elit olmayanlara (deneyimi az olan) göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu, elit sporcuların yaşam doyumu ile spor yapma yaşı(deneyimi) arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir (Toros, 2001:111-112).

Serbest stil, grekoromen stil güreşçilerin ve tüm güreşçilerin görev yönelimi ve ego yönelimi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Güreşçilerin görev yönelimleri ve ego yönelimi alt boyutlarının arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu, bir alt boyutun artışının diğer alt boyut puanında da artışa neden olduğu anlaşılmaktadır. Hedef yöneliminin alt boyutları olan görev ve ego yönelimi, birbirinden farklı özellikleri göstermektedir. Bu anlamda iki hedef yöneliminden birisi daha baskın

olan sporcular, baskın olan hedef yönelimi doğrultusunda hedeflerine yönelmektedirler (Elliot,1999: 169-189). Görev yönelimi ve ego yönelimi her sporcuda var olduğu ve bu boyutların kendini gösterdiği derecede sporcunun sergilediği hedef yönelimini belirlemektedir (Jagacinski ve Nicholls 1984:909-919). Görev ve ego yönelimli iki bağımsız boyutun sporcuda; görev yüksek - ego yüksek, görev yüksek - ego düşük, görev düşük - ego yüksek, görev düşük - ego düşük olacağı ifade edilmiştir. Bu doğrultuda sporcuların görev ve ego hedef yönelimlerine sahip olma derecesi, belli bir yaşantı değerlendirmesi ve yargıda bulunmayı gerektirir (Toros, 2002:24-36). Dolayısıyla serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerde görev yönelimi ve ego yönelimi puanlarının ortalamasının üstünde ve ilişki halinde olmalarının onların bu araştırma değişkenlerinden (yaş, deneyim süresi, başarı düzeyi v.d.) benzer düzeyde olmaları ve temelinde aynı spor dalı (güreş) içerisinde bulunmalarının bir sonucu olacağı düşünülmektedir. Takımda elde edilen başarılarla pay sahibi olma duygusu ve bu başarılarla daha fazla söz sahibi olma duygusu sporcuların ego ve görev yönelimli olarak davranmalarına neden olabilir (Kocaekşi, 2010:103). Kocaekşi'nin de belirttiği gibi sporcunun hem görev hem de ego yöneliminde olması; spor ortamındaki istenen hedefi gerçekleştirme duygusu ve yapılan sporun doğası gereği sonuca birlikte gitme zorunluluğu, sporcuyu aynı anda ego ve görev yönelimli davranmaya da ittiği düşünülmektedir. Güreş sporunun bireyselliği göz önünde bulundurulduğunda güreşçiler takım başarısı kavramı yerine takımın en bilineni, takımının en iyi sporcusu olmayı, takımının en gözde sporcusu olmak için ego ve görev yönelimli davranışlara yönelebilirler. Sonuç olarak ülkemizde çeşitli yarışmalar (ligler, turnuvalar, şampiyonalar) ile serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerde var olan hedef yönelimlerini arttığı, görev yönelimi ile ego yönelimlerinin ise ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

4.2. Serbest ve Grekoromen Stil Güreş Yapan Güreşçiler Arasında Görev Yönelimi, Ego Yönelimi ve Yaşam Doyumları Arasında Farka İlişkin Tartışma ve Sonuç

Serbest stil güreşçiler ve grekoromen stil güreşçilerin, görev yönelimi, ego yönelimi ve yaşam doyumu puanları açısından stiller arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgularında fark bulunamamasının nedeni açıklanacak olursa; her iki stilde güreş sporu içerisinde yer almasından kaynaklanıyor olabilir.

4.3. Serbest stil, Grekoromen Stil ve Tüm Güreşçilerin; Görev Yönelimleri, Ego Yönelimleri ve Yaşam Doyumları Arasında Değişkenler (Yaş, Spor Deneyimi, Yaşanılan Yer, Eğitim Durumu, Aylık Gelir Miktarı, Milli Takıma Seçilme Durumu ve En Önemli Başarısı) Açısından Farklara İlişkin Tartışma ve Sonuç

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin yaş değişkeni ile ego yönelimi ve görev yönelimi alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmamızın bulgularına bakıldığında hedef yönelimi alt boyutları olan ego yönelimi ve görev yöneliminin, yaş değişkeni açısından bir farklılığın çıkmaması araştırma grubumuzun yaş grupları arasındaki farkın yüksek olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Üngür, amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yöneliminin, yaş değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmiştir (Üngür, 2009:46-48). Bu anlamda bulgularımız ile literatür karşılaştırıldığında bulgularımızla örtüşen başka çalışmalarda mevcuttur (Gonida, vd., 2014:11; Toros, 2001:111-112). Bunun yanında araştırma sonuçlarımız ile farklılık gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Flores ve arkadaşları, Kolombiyalı öğrencilerin beden eğitimi derslerindeki hedef yönelimleri ve motivasyon iklim algılarının incelendiği bir araştırma ego hedef yönelimleri, öğrenme algıları, performans yönelimleri algılarında yaş ile birlikte azalma gözlemlenmişlerdir (Flores, vd., 2008:1441-1449).

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin yaş değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırma bulgularımız literatür ile örtüşmektedir. Şöyle ki yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında kesin bir ilişkinin

olmadığı araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Yetim 2001:152). Yani yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında belli bir ilişki bulunmakla birlikte farklılıklar görülebilir. Spor alanında yapılan çalışmalarda farklılıklar görülmektedir. Örneğin; Fişne, öğretmen adaylarının yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılığın çıkmadığını yaptığı araştırmada ortaya koymuştur (Fişne, 2009:1-4). Toros ise basketbolcularda yaşa göre yaşam doyumu puanlarında, yaşlı sporcuların daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır (Toros, 2002:24-36). Ayrıca Afyon ve Işıkdemir (2013:1705-1716), futbol antrenörleri üzerine yaptığı araştırmada yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin deneyim değişkeni ile ego yönelimi alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ego yönelimi ile deneyim değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulgularımızda çıkmamıştır.

Grekoromen stil ve tüm güreşçilerin deneyim değişkeni ile görev yönelimi alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. Serbest stil güreşçiler açısından deneyim değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Grekoromen stil ve tüm güreşçilerin deneyim süreleri arttıkça görev yönelimi puanları açısından alt gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde arttığı araştırma grubumuzda görülmüştür. Güreşçilerin görev yönelimi puanlarının yükselmesi sporcuların başarı düzeylerinde olumlu olarak etki ettiği göz önünde bulundurulduğunda; görev yönelimini arttırmak için sporcuların deneyimlerinin artırılması gerekir. Sonuç olarak serbest stil ve grekoromen stil güreşçilerin deneyim değişkenleri ile görev yönelimi arasında farklı bulgulara ulaşılması, güreş stillerinin farklılıklarından kaynaklanabilir. Tüm güreşçilerin deneyim değişkeni ile görev yönelimi puanları açısından çıkan bulgular grekoromen stil bulgularıyla benzerlik göstermektedir ve 12 yıl ile üzeri deneyime süresine sahip grekoromen stil güreşçiler ile 12 yıl ve üzeri deneyim süresine sahip tüm güreşçilerin görev yönelim puanları daha yüksektir. Serbest stil güreşçilerin deneyim süresi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte görev yönelimi ortalama puanlarının çok yakın olduğu görülmektedir. Bu anlamda güreşçilerin deneyimlerini arttırmak için antrenmanlarda daha çok hazırlık müsabakaları (müsabaka tipi antrenmanlar), çeşitli turnuvalar ve şampiyonalarda yarışmalarının deneyim düzeyleri ve görev yönelimlerini

artacağından dolayı faydalı olacaktır. Deneyim değişkeni ile literatür çalışmaları incelendiğinde; Krisiansen ve arkadaşları, deneyimli güreşçilerin görev yönelimi davranışını tercih ettiklerini, stresle başa çıkma stratejilerini (problem odaklı ve duygu odaklı) muhafaza ederek görevde kalma ve yarışmaya yönelik olumlu bir uyum sergilediklerini aktarmışlardır (Krisiansen vd. 2008:13). Basketbol sporcularında ise elit ve elit olmayan basketçilerin, görev ve ego yönelimlerinde herhangi bir farklılaşmanın gözlemlenmediği sonucuna ulaşılmıştır (Toros, 2001:86). Üngür, amatör ve profesyonel futbolcularda da görev yöneliminin ve deneyim değişkeni arasında bir ilişki gözlemlenmemiştir (Üngür, 2009:46-48). Duda, görev yönelimi yüksek spor olan sporcuların (rekreasyonel) seçtikleri spora daha uzun süre devam ettikleri (deneyimli oldukları) sonucuna ulaşmıştır (Duda, 1992: 57-65). Bir diğer araştırmada ise kolej ve üniversiteli sporcuların, daha genç ve rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerle karşılaştırmış, liseli erkeklerin daha düşük görev yönelimi sergilediklerini ifade etmiştir (White ve Duda, 1994:4-18).

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin deneyim değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırma grubundaki güreşçilerin, spor dalındaki deneyim süreleri ile yaşam doyumları açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin yaşanılan yer değişkeni ile ego ve görev yönelimi alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırma bulgularımız ile ulaşılabilir kaynaklar çerçevesinde benzer çalışmalara rastlanmamıştır. Nicholls, başarı hedef yönelimleri bireyin içinde bulunduğu yerden ziyade durumun şekline göre belirlendiği ve bireysel farklılıklar ekseninde kendini gösterdiğini (akt. Jagacinski ve Strickland, 2000:189-208) ifade etmiştir. Dolayısıyla güreşçilerin yaşadığı yerin (köy, ilçe, şehir), ego ve görev yönelimini yordayıcı bir etkiye sahip olmaması gerekir, bulgularımızla literatürü desteklemektedir.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin yaşanılan yer değişkeni ile yaşam doyumu boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Güreşçilerin yaşadığı yer ile yaşam doyumları açısından bir anlamlı ilişki olmadığı

gözlemlenmektedir. Ulaşılabilir kaynaklar çerçevesinde araştırmamız ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmamıştır.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin eğitim düzeyi değişkeni ile ego yönelimi ve görev yönelimi puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yapılan bir araştırmada, amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yöneliminin eğitim durumu değişkeni üzerinde bir etkisi gözlenmemiş (Üngür, 2009:46-48) olup, bizim araştırmamızla paralellik göstermiştir.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin eğitim düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırma bulgularımız, literatürle benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Aksoyak, beden eğitimi ve spor yüksekokulu birinci ve son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır (Aksoyak, 2015:1-4). Tabuk ise elit sporcuların eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun artırdığı bildirilmiştir (Tabuk, 2009:97). Yine bu anlamda benzer sonuçlar içeren araştırmalara rastlanılmıştır (Doruk Çakmak, 2008:96). Sonuç olarak, eğitim düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu puanları araştırma grubumuzda anlamlı bir farklılık ilişkisi göstermemektedir.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin aylık gelir değişkeni ile ego ve görev yönelimi alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sporçunun hedeflerine gösterdiği bağlılık, başarı motivasyonunda temel bir unsur olarak nitelendirilmektedir (Duda, 1989:42-56). Başarı hedef yönelimleri, bireyin içinde bulunduğu durumun şekline göre belirlenmekte ve bireysel farklılıklar ekseninde kendini göstermektedir (Jagacinski ve Strickland, 2000:189-208). Bu durum sporçunun içsel başarı güdüleriyle ilgili olmakla birlikte dışsal bir bağlayıcılığı bulunmamaktadır. Dolayısıyla sporçunun aylık gelir durumu değişkeni, güreşçilerin ego ve görev yönelimlerine etki etmemekte, bu açıdan bulgularımız literatür bilgileriyle paralellik göstermektedir. Hedeflere ulaşılması sonucunda elde edilen başarı duygusunun değeri, hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir (Nicholls vd., 1989:63-84). Başarı veya başarısızlık duygusu da yine sporçunun kendi hedef yönelimiyle ilgilidir. Başarı, kişiyle ve diğerleriyle karşılaştırıldığında hedef yönelimini belirler (Nicholls, 1984:329-

346). Bu anlamda araştırma grubumuzdaki güreşçilerin ego ve görev yönelimleri düzeyinde aylık gelir düzeyinin etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Grekoromen stil güreşçilerinin aylık gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Serbest stil ve tüm güreşçilerin aylık gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. Literatürde de aylık gelir ile yaşam doyumu puanlarında farklılıkların olduğu bilinmektedir. Gelir ile mutluluk ilişkisinde temel insani gereksinim düzeyinde etkili olup aralarında bir ilişki söz konusudur. Sosyal çevrenin ve bireyin duygusal değerlendirmesi, mutluluk ile gelir arasında değer etkisini belirlemektedir. Bireyin gelir durumu içinde yaşadığı topluma göre anlam kazanmaktadır. Gelir düzeyi ile yaşam doyumu (mutluluk) üzerinde yapılan birçok ulusal ve uluslararası araştırmalarda birbiri ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Yetim, 2001:150-151). Ekonomik kazancın genel iyi olmaya veya mutluluğa etkisinin, bireyin temel gereksinimlerini karşıladığı sürece gerçekleştiği söylenmiştir (Şimşek, 2011:45). Tabuk, elit sporcularda gelir seviyesi ile yaşam doyumu arasında bir farklılık bulunamamıştır (Tabuk, 2009:97). Araştırmamızda serbest stil ve tüm güreşçilerde aylık gelir düzeyi yüksek olan güreşçiler ile düşük olan güreşçiler arasında bir farklılık gözlemlenmiştir. Serbest stil ve tüm güreşçilerin aylık gelir düzeyi yüksek olanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu araştırma sonuçlarımızın bulgularında yer almaktadır. Yaşam doyumunun ekonomik faktörlerden de etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda; güreşçilerin maaşlı olarak istihamlarının sağlanması, maaşlı olanların ise ücretlerinde artışa gidilmesi yaşam doyumlarının yükselmesinde etkili olabilir. Araştırma grubumuzun haricinde diğer spor dallarında, özellikle kazancı yüksek spor branşı ve sporcuları üzerinde araştırma yapılmaya ihtiyaç duyulması, araştırmacıları yeni araştırmalar yapmasını hususunda cesaretlendirecektir.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin milli olma sayısı değişkeni ile ego ve görev yönelimi alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Milli olma sayısı değişkeni, ego ve görev yönelimi puanları açısından araştırma grubumuzda yer alan serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin milli olma sayısı değişkeni ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bulgularda görüldüğü üzere yaşam doyumu seviyesinin ortalamasının üzerinde olan serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin sahip oldukları milli olma sayısının, yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılığa neden olmadığı anlaşılmaktadır.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin başarı düzeyi değişkeni ile ego ve görev yönelimi alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırma bulgularımızın karşın, görev yönelimli sporcuların daha sporda daha uzun süre devam etmesinden dolayı başarı seviyesinde olumlu farklılık beklenmektedir. Bunun nedeni ise görev yöneliminin; harcanan çaba, ısrar, haz ya da keyif, içsel motivasyon, sporda başarılı olmak için sıkı işbirliği ile pozitif bir korelasyon içerisinde olmasıdır (Gill, 2000:148-160). Sporcuların takımda elde edilen başarılarında pay sahibi olma duygusu ve bu başarılarında daha fazla söz sahibi olma duygusu sporcuların ego ve görev yönelimli olarak davranmalarına neden olabilir (Kocaekşi, 2010:103). Fakat araştırma grubumuzun takım sporu değilde bireysel spor dalı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Literatürde başarı performansı ile görev ve ego yönelimi açısından irdelenen araştırmalara bakıldığında; ulusal, eyalet ve okul düzeyinde yarışma odaklı spor yapan sporcuların katıldığı araştırmada görev ve ego yönelimli sporcuların başarı ve başarısızlık anındaki reaksiyonları incelenmiş, görev yönelimli sporcuların başarı ve başarısızlık durumlarında daha fazla olumlu tepki vermişlerdir (Potgieter ve Steyn, 2010). Kocaekşi, görev yönelimi ile performans arasında pozitif bir ilişki olduğu ifade etmiştir (Kocaekşi, 2010:54-109). Görev yönelimli davranışa sahip bireylerin, ego yönelimli davranışa sahip bireylere göre daha iyi performans gösterdiği saptanmıştır (Locke ve Latham, 1990). Yapılan diğer çalışmalarda bu ilişkiyi desteklemektedir (Latham, vd., 1988;753-772; Hollenbeck, vd., 1987;18-23). Araştırma bulgularımızın nedeni açıklanmaya çalışıldığında, güreşçilerin başarıyı elde ettiği yaştaki yarışma kategorisinden (yıldızlar, gençler, büyükler) kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Çünkü; bir sporcu 14-15 yaşında iken de ulusal ve uluslararası dereceler elde edebiliyorken, 20 yada 30 yaşındaki bir sporcuda aynı başarıyı elde edebilmektedir. Fakat kategorileri farklıdır. Bu anlamda deneyim süresi ve spor alanında geçirilen süre açısından sporcularda farklılıklar oluşmaktadır. Dolayısıyla gelecekte yapılacak olan

araştırmalarda gerekli dzenlemeler yapılarak, incelenmesinin gerekli olduğu dşünlmektedir. Bu sonuç araştırmacıları yönlendirmesi açısından oldukça önemlidir.

Serbest stil güreşçilerinin başarı düzeyi değişkeni ile yaşam doyumunu puanları açısından anlamlı bir farklılık görölmüştür. Bunun nedeni incelendiğinde serbest stil güreşçilerinde Akdeniz Oyunları, Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonalarında başarı gösteren serbest stil güreşçiler, ulusal düzeyde başarı gösteren güreşçilere oranla belirledikleri üst düzey başarılarla erişmenin verdiği haz, içsel mutluluk ve dışsal ödüllere (para, şan, şöhren, iş vb.) kaynaklı olması araştırmamızda ortaya çıkan farklılığın nedenini açıkladığı dşünlmektedir.

Grekoromen stil ve tüm güreşçilerin başarı düzeyi değişkeni ile yaşam doyumunu boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görölmemiştir. Bunun nedeni sporcuların, sportif yaşamda ulaşmak istedikleri hedeflerinin ve amaçların nitelik değerindeki zayıflıkları, istedik amaçlara erişememe ya da erişmenin sonucunda oluşan tatmin duygusunun genel yaşam doyumuna olan yordayıcı etkisinin anlamlı düzeyde etki etmemesinden kaynaklanabilir. Araştırma bulgularımız göz önünde bulundurularak gelecekte yapılacak çalışmalar ile konuya ilişkin daha net ve somut veriler kazandırılması için araştırmacıların konuya yönelmesinin önemli olduğu dşünlmektedir.

4.4. Milli Takımlarda Yarışma ile Maaşlı Sporcu Olma Değişkenleri Açısından Serbest Stil, Grekoromen Stil ve Tüm Güreşçilerin, Görev Yönelimleri ve Ego Yönelimleri İle Yaşam Doyumu Puanları Arasında Farklara İlişkin Tartışma ve Sonuç

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin milli takımlarda yarışma ile ego ve görev yönelimi alt boyutu ortalama puanları açısından anlamlı bir farklılık görölmemiştir. Araştırmamızda milli takımlarda yarışma ile ego ve görev yönelimi arasında bir farklılığın görölmemesinin sebebi milli takımlarda yarışan ve yarışmayan güreşçilerin ego ve görev yönelimi puanlarının birbirine yakın olması ve araştırma grubunun deneyim süresinin birbirine yakın olmasından kaynaklanabileceği dşünlmektedir. Sporcuların, milli olduğu dönemin tarihsel ve kategorisel (yıldız

milli, genç milli, U-23 milli, büyük milli) anlamda araştırmada yer verilmemesi bulguların sonucuna etki etmiş olabilir. Ulaşılabilir kaynaklar çerçevesinde yapılan araştırmalarda milli takımlarda yarışma ile ego ve görev yönelimi bulgularını karşılaştıracamız araştırmalara rastlanmamıştır.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin milli takımlarda yarışma değişkeni ile yaşam doyumunu açasından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Genel olarak sporcuların milli takımlarda yarışması, kendi yaşamları ve kariyerleri açasından büyük bir önem arz etmektedir. Fakat ölkemizde, güreşçilerin günümüze kadar ki sürede elde ettiği uluslararası başarıları göz önünde bulundurulduğunda, milli takımlarda yarışmaktan ziyade elde edilen üst düzey başarıların (Avrupa, Dünya Őampiyonlukları, olimpiyat dereceleri) onlar üzerinde yaşam doyum puanlarını arttıracamız düşünölmektedir. Çünkü Türk toplumunda ata sporu olarak görünen güreş branşında başarı kriteri çok yüksektir. Bir diğer husus da şudur, ölkemizde her yıl farklı stil ve kategorilerde yapılan uluslararası güreş turnuvalarında (Cumhuriyet kupası, Vehbi Emre güreş turnuvası, Őampiyonlar güreş turnuvası v.d.) güreşçilerin deneyim kazanması için milli takım adına yarışmasına olanak sağlanmasıdır. Dolayısı ile bu turnuvalarda yarışan güreşçiler, ölkemizdeki milli güreşçi sayısını oldukça hızlı bir şekilde arttırmaktadır. Sonuç olarak araştırma grubumuzda yer alan güreşçilerin milli takımda yarışması yada milli takımlarda yarışmaması değişkeni ile yaşam doyumunu açasından anlamlı bir farklılık ilişkisi gözlemlenmemiştir. Bu anlamda güreş ile diğer spor dalları arasında, milli takımlarda yarışma değişkeninin yaşam doyumuna olan etkisinin araştırılıp alana daha net bilgiler kazandırması bakımından önemlidir.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin maaşlı sporcu olma ile ego ve görev yönelimi alt boyutu ortalama puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sporçunun hedeflerine gösterdiği bağlılık, başarı motivasyonunda temel bir unsur olarak nitelendirilmektedir (Duda, 1989:42-56). Başarı hedef yönelimleri, bireyin içinde bulunduğu durumun şekline göre belirlenmekte ve bireysel farklılıklar ekseninde kendini göstermektedir (Jagacinski ve Strickland, 2000:189-208). Bu durum sporçunun içsel başarı güdüleriyle ilgili olmakla birlikte dışsal bir bağlayıcının etkisi bulunmamaktadır. Dolayısıyla sporçunun maaşlı olup-olmamasının, güreşçilerin ego ve görev yönelimlerine etki etmemekte, bu açasından bulgularımız literatür bilgileriyle

paralellik göstermektedir. Hedeflere ulaşılması sonucunda elde edilen başarı duygusunun değeri, hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir (Nicholls vd., 1989:63-84). Başarı veya başarısızlık duygusu da yine sporcunun kendi hedef yönelimiyle ilgilidir. Başarı, kişiyle ve diğerleriyle karşılaştırıldığında hedef yönelimini belirler (Nicholls, 1984:329-346). Bu anlamda araştırma grubumuzdaki güreşçilerin ego ve görev yönelimleri düzeyinde maaşlı olup-olmama'nın etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin maaşlı sporcu olma ile yaşam doyumu ortalama puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırma grubumuzdaki güreşçilerde ortaya konulan sonucun diğer spor dallarına yansıtılmak doğru olmayacaktır. Çünkü güreş sporundaki maaşlı spor kulübü çok az olmakla beraber verilen maaşların miktarı yüksek değildir. Örneğin araştırma örnekleminin içerisinde yer alan x kulübün 20 kadar genç kategoride yarışan güreşçisi ulusal ve uluslar arası yarışmalarda önemli başarılarla sahip oldukları halde aylık maaş miktarlarının 500 TL ile 1000 TL arasında olduğu bildirilmiştir. Bir diğer örnekte ise y kulübü güreşçileri, takımlarından sadece lig yarışmaları boyunca (4 ile 8 hafta arası) aylık maaş aldıkları dolayısı ile lig maçlarının olmadığı zamanlarda kulüplerinin maaş ödemediğini bildirmişlerdir. Maaşlı sporcu olup-olmama açısından özellikle kazancı yüksek spor dallarının yaşam doyumu açısından araştırılması alana daha net bilgiler kazandırması bakımından önemlidir.

4.5. Öneriler

Araştırma bulguları ışığında, güreşçilerin hedef yönelimleri ile yaşam doyumlarının ölçülmesi, güreşçilerin başarısı için yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda, ölçümleri yapabilecek ve değerlendirmeleri yapabilecek uzmanlardan destek alınması oldukça önemli görülmektedir.

Takımlar, güreşçilerin hedeflenen başarıya erişmesi için onların hedef yönelimi puanlarının bilinmesi ve görev yönelimi puanı düşük güreşçilerin, görev yönelimi puanlarının yükseltilmesi için spor psikologlarınca desteklenmesinin faydalı olacağı beklenmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre güreş stilleri içerisinde yaş, deneyim, aylık gelir, başarı düzeyi değişkenlerinin yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle, spor psikologları ve antrenörler bu ilişkiyi göz önünde bulundurarak çalışmalarını yürütmeleri önerilmektedir.

Ayrıca ileride güreşçiler üzerine yapılacak diğer araştırmalarda, araştırmacılar güreş sporunda yarışma kategorileri olan yıldızlar, gençler, U-23 (ümitler) ve büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin, yaşam doyumunu ve hedef yönelimleri incelenebilir. Yine elit ve elit olmayan güreşçilerin, kadın ve erkek güreşçilerin, yabancı ülkelerdeki güreşçiler ile ülkemizdeki güreşçilerin, farklı spor branşları sporcuları ile güreşçilerin yaşam doyumunu ve hedef yönelimlerinin incelenmesi güreş sporuna bilimsel anlamda katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Afyon, Yakup Akif. Erhan Işıkdemir, (2013). “Examination of relationship between communication skills, burnout levels and life satisfaction levels of football coaches”, **International Journal of Human Sciences**, Vol.. 10 Num. 1, pp.1705-1716.
- Ağbuga, Bülent. Sehmus Aslan. Erol Emre. Uğur, Dündar. Yüksel Kepenek, (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.
- Akandere, Mehibe, (2007). “Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. ss.1-9.
- Ames, C., ve Archer, J, (1988). Achievement goals in the classroom, students’ learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80.260-267.
- Ardahan, Faik, (2012). Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporunu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences* 2012, Vol..3, No.3,p.:20-33
- Ardahan, Faik. Turgut Tevfik, (2013). “Bireyleri Rekreatif Balıkçılığa Motive Eden Faktörler, Rekreatif Balıkçılıkla Uğraşan ve Uğraşmayan Bireylerin Profilleri ve Yaşam Doyum Düzeyleri: Türkiye Örneği Uygulaması”, **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi**, ss.151:58-72
- Arıburun, Bayrak. F. Hülya Aşçı, (2005). Amerikan Futbolu Oyuncularında Hedef Yönelimi Ve Algılanan Güdüsel İklim. **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, S.3, ss.111-114.
- Arıç, Veli Necdet, (1993). **Asil Spor Güreş**, Ankara: Damla Matbaacılık.
- Atan, Tülin. Güllü, Esin. Çiçek, Güner. Imamoğlu, Osman. Yamaner, Faruk. Ünlü, Çisem, (2014). Effects Of Two Different Exercise On Life Satisfaction And Beck Depression Level. **Journal of Education & Sociology**; Vol. 5, Num. 1, pp.18.

- Bacanlı, Hasan, (2011). **Eğitim Psikolojisi**. Ankara: Pegem Akademi.
- Baştuğ, Gülsüm, (2009). Voleybol Antrenör Adaylarının Empatik Becerileri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, S.33 ss.22-227.
- Baykoçak, Canan, (2002). **Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri Bursa İli Uygulaması**, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Bıyıklı, Yusuf, (1993). Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü ve Bursa Örneği, **İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları, Tezler Dizisi:3**, İstanbul: C Yayınları Matbaası.
- Bray, Steven R. Balaguer, Isabel. Duda, Joan L, (2004). “The Relationship Of Task Self-Efficacy And Role Efficacy Beliefs To Role Performance İn Spanish Youth Soccer”, **Journal of Sport Sciences**, Vol. 22, Num. 5, pp. 429-437.
- Bruin, Karin. Bakker, Frank C. Oudejans, Raoul R, (2009). “Achievement Goal Theory And Disordered Eating: Relationships Of Disordered Eating With Goal Orientations And Motivational Climate İn Female Gymnasts And Dancers”, **Psychology of Sport ve Exercise**, Vol.10, pp.72-79.
- Brülde, Bengt, (2007). “**Happiness And The Good Life Introduction And Conceptual Framework**”, Journal of Happiness Studies, Vol.8, pp.1-14.
- Büyükdüvenci, S, (1993). “Aristoteles'te Mutluluk Kavramı”, **Felsefe Dünyası**, Sayı: 9 ss.42.
- Christopher, John Chambers, (1999). “Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research”, **Journal of Counseling & Development**, Vol.77, Num.2, pp. 141-152.
- Collins, Karen. Barber, Heather, (2005). “Female Athletes' Perceptions of Parental Influences”, **Journal of Sport Behavior**, Vol. 28, Num. 4, pp. 295
- Çetinkalp, Kazak Zişan. Süleyman Moralı. Birol Doğan, (2012). “Sporcuların GÜdüsel Yönelimlerinin Öngörücüleri Olarak: Hedef Yönelimi, Sportif Yeterlik ve Yaşam Doyumu”, **Spor Bilimi**, Kaynak: http://www.sporbilim.com/dosyalar/poster_sunumlar-b.pdf (Erişim tarihi: 15 Nisan 2015)

- Çetinkalp, Kazak Zişan. Nilay Ada Daşdan. Zeynep Dinç, (2010). “Durumsal Güdülenme Düzeyi ve Başarı Algısı Arasındaki İlişkinin Takım Sporları zerinde Yapılan Bir Çalışma”, **11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı**, Antalya.
- Çivitçi, Asım, (2009). “İlköğretim ğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel zelliklerin Rolü”, **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S.22, ss. 29-52.
- Deci, Edward L. Richard M. Ryan, (1985). “The General Causality Orientations Scale: Self-determination in Personality”, **Journal of Research in Personality**, Vol.19 Num.2, pp.109-134.
- Deci, Edward L., Richard M. Ryan, (2000). “The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior”, **Psychological Inquiry**, Vol.1, pp.227–268.
- Diener, Ed. Emmons Robert. Larsen Randy. Griffin, Sharon, (1985). “The satisfaction with life scale”, **Journal of Personality Assessment**, Vol.49, Num.19, pp.71-75.
- Diener, Ed. Jeff Horwitz. and Robert A Emmons, (1985). “Happiness of the very wealthy” **Social Indicators Research**, Vol.16, pp.263-274.
- Diener, Ed. Eunkook Suh, (1997). “Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicator”, **Social Indicators Research**, Vol.40, pp.189-216.
- Diener, Ed, (1984). “Subjective well-being”, **Psychological Bulletin**, Vol.95, pp.542-575.
- Diener, Ed. Carol Diener, (1996). “Most people are happy”, **Psychological Science**, Vol.7, pp.181–185.
- Diener, Ed. Napa-Scollon Christie K. Oishi Shigehiro. Dzokoto Vivian. Suh Eunkook Mark, (2000). “Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts”, **Journal of Happiness Studies**, Vol.1, pp.159-176.
- Doğan, Asuman. Mehmet Engin Deniz. Hilal Odabas. Zümra Özyeşil. Neşe zgirgin, (2012). “Rehabilitasyon Merkezinde Çalışan Sağlık Personelinde İş ve Yaşam Doyumu”, **Türk Fizik, Tıp Rehabilitasyon Dergisi**, S.58, ss.16-21.

- Dost, Tuzgöl, Meliha, (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S.2, ss.132-143.
- Duda, Joan L, (1988). “The relationship between goal perspectives and persistence and intensity among recreational sport participants”, **Leisure Studies**, Vol.10, pp.95-106.
- Duda, Joan L, (1989). “Goal Perspectives, Participation And Persistence İn Sport”, **International Journal of Sport Psychology**, Vol.20, pp.42-56.
- Duda, Joan L. John G Nicholls, (1992). “Dimensions Of Achievement Motivation İn Schoolwork And Sport”, **Journal of Educational Psychology**, Vol.84 pp. 290-299.
- Duda, Joan L, (1992). “Motivation in Sport Setting: A Goal Perspective Approach, In Roberts”, **Motivation in Sport and Exercise, Champaign, Illinois:Human Kinetics**, pp. 57- 91.
- Duman, Savaş., Gülsüm Baştuğ. Özden Taşğın. Mehibe Akandere, (2011). “Bedensel Engelli Sporcularda Kendine Güven Duygusu İle Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **International Journal of Human Sciences**. Vol.8, Num.1, pp.1364-1373.
- Dunn, John GH, Janice Causgrove Dunn. Daniel G Syrotuik, (2002). “Relationship Between Multidimensional Perfectionism And Goal Orientations İn Sport”, **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Vol. 24, pp.376-395.
- Duyan, Emin Cihan, (2007). “İş ve Yaşam Tatmininde Yoga'nın Etkileri Üzerine Bir Araştırma” **Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, S.26, ss.25-34.
- Eime, Rochelle-Harvey. Jack-Payne Warren, (2014). “Dose-Response of Women's Health-Related Quality of Life and Life Satisfaction to Physical Activity” **Journal of Physical Activity & Health**, Vol. 11, Num. 2, pp.330.
- Elliott, Elaine S. Dweck Carol S, (1988). “Goals: An Approach to Motivation and achievement”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.54, pp.5-12.
- Elliot, Andrew J, (1999). “Approach And Avoidance Motivation And Achievement Goals”, **Educational Psychologist**, Vol.34, pp.169-189.

- Elliot, Andrew J., Carol. S Dweck, (2005). **Handbook Of Competence And Motivation**. New York: The Guilford.
- Elliot, Andrew J, (2005). "A Conceptual History Of The Achievement Goal Construct", **In A. J.** s.52-72.
- Elliot, Andrew J. Gable Shelly L. Mapes Rachael R, (2006). "Approach and avoidance motivation in the social domain", **Personality and Social Psychology Bulletin**, Vol.32, pp.378-391.
- Elliot, Andrew J, (2008). **Handbook Of Approach And Avoidance Motivation**, New York: Psychology.
- Elliot, Andrew J., Murayama Kou. Pekrun Reinhard, (2011). "A 3x2 achievement goal model", **Journal of Educational Psychology**, Vol.1033, pp.632-648.
- Elliot, Andrew J. Church Marcy, (2003). "A motivational analysis of defensive permission and self-handicapping", **Journal of Personality**, Vol.71, Num. 3, pp. 369-396.
- Elliot, Andrew J. McGregor Holly A, (2001). "2x2 achievement goal framework", **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol.80, pp.501-519.
- Emmons, Robert A. Diener Ed, (1985). "The independence of positive and negative affect", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 47, pp.71-75.
- Escolar, Chua. Rowena L. Allan B De Guzman, (2014). "Effects of Third Age Learning Programs on the Life Satisfaction, Self-Esteem, and Depression Level among a Select Group of Community Dwelling Filipino Elderly", **Educational Gerontology**, Vol.40, Num.2, pp.77-90. 14 pp.
- Esin, Alptekin. Müslim Ekni. Hamza Gamgam, (2006). **İstatistik**, Ankara: Gazi Kitapevi.
- Fernandes, H. M. Rodrigues A. D Lázaro J. Vasconcelos-Raposo J, (2009). "Characterization of the negativism, activation, self-confidence and cognitive orientations levels of alpinists", **Motricidade**, Vol. 5, Num. 2, pp.63-86.
- FILA, (1990). **Yüksek Seviyede Güreş Antrenör Kursu**, Çev. Ata Karataş, Bulgaristan, ss. 2.
- Fişne, Mücahit, (2009). **Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri Ve Yaşam**

Tahminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Flanagan, John C, (1978). “A research approach to improving our quality of life”, **American Psychologist**, Vol.33, pp.138-147.
- Flores, Jairo. Salguero Alfonso. Márquez Sara, (2008). “Goal orientations and perceptions of the motivational climate in physical education classes among Colombian students”, **In Teaching and Teacher Education**, Vol.246, pp.1441-1449.
- Fortin, Nicole. John F. Helliwell. Shun Wang, (2015). “How Does Subjective Well-being Vary Around the World by Gender and Age?.” Edited by John F. Helliwell, Richard Layard, and Jeffrey Sachs. **World Happiness Report**.
- Fox, Kenneth. Goudas Marios. Biddle Stuart. Duda Joan. Armstrong Neil, (1994). “Children’s task and ego profiles in sport”, **British Journal of Educational Psychology**, Vol.64, pp.253-261.
- Gencer, Eylem, (2010). “The Relationship Between Locus Of Control, Self-Esteem And Goal Orientation, Motivational Climate In Badminton Players”, **Ovidius University Annals, Series Physical Education ve Sport/Science, Movement ve Health**, Vol.10 Num. 2, pp.157.
- Gençay, Selçuk, (2009). “Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, Vol.827, pp.380-388.
- Görgüt, İlyas, (2012). **11-14 Yaş Grubu Hentbolcuların Spora Başlama Nedenleri Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi**, Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Gezer, Hasan, (2014). **Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi**, Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,
- Gill, Diane L, (2000). **Psychological Dynamics of Sport an Exercise**. 2nd edition Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grao-Cruces, Alberto. Fernández Martínez Antonio. Nuviala Alberto, (2014). “Association Of Fitness With Life Satisfaction, Health Risk Behaviors, And

- Adherence To The Mediterranean Diet In Spanish Adolescents”, **Journal of Strength & Conditioning Research Lippincott Williams & Wilkins**, Vol. 28, Num. 8, pp.2164
- Gutiérrez, Melchor. Escartí Amparo, (2006). “Parents' And Teachers' Influence On Adolescent Goal Orientations And Intrinsic Motivation For Physical Education”, **Revista de Psicología del Deporte**, Vol. 15, Num. 1, pp. 23-35.
- Gümüş, Mustafa. Çağatay Barut, (2006). “Geleneksel Yağlı Güreş Yapan Sporcuların Antropometrik Profillerinin Belirlenmesi”, 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla Üniversitesi, ss. 328-332.
- Gürsoy, Ömer, (1996). **Güreş Öğretim Yöntemleri**, Ankara: Yeni Doğuş Matbaacılık.
- Güven, Dilek S., Aysegül Özcan. Özden Taşgın. Fatma Arslan, (2013). “The Relationship Between Health College Students' Physical Activity Status And Life Satisfaction”, **International Journal of Academic Research**, Vol. 5, Num. 4, pp. 327-331.
- Hall, Howard K. Alistair W Kerr, (1997). “Motivational Antecedents Of Precompetitive Anxiety In Youth Sport”, **Sport Psychologist**, Vol.11, pp. 24-42.
- Hall, Howard K. Kerr Alistair W. Kozub Stephen A. Finnie Steven B, (2007). “Motivational Antecedents Of Obligatory Exercise: The Role Of Achievement Goals And Perfectionism”, **Psychology of Sport and Exercise**, Vol. 8, pp. 297-316.
- Hall, Howard K. Kerr Alistair W. Matthews Julie, (1998). “Precompetitive anxiety In Sport: The Contribution Of Achievement Goals And Perfectionism”, **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Vol.20, pp.194-217.
- Harwood, Chris, (2004). “Motivational Profiles And Psychological Skills Use Within Elite Youth Sport”, **Journal of Applied Psychology**, Vol. 16, pp.318-332.
- Haslofça, Fehime, (2013). “Beden Eğitimi Programlarının Oluşturduğu Motivasyonel İklimin Hedef Yönelimlere Ve Derse İlişkin Tutuma Etkisi”, **Pamukkale Journal of Sport Sciences**, S.4, ss.33-47.
- Hirota, Vinicius Barroso. Schindler Paola. Villar Viviane, (2006). “Motivation On University Female Soccers Players Practitioner: A Pilot Study”, **Revista Mackenzie de Educacao Fisica e Esporte**, Vol. 5, pp.135-142.

- Hollenbeck, John R. Williams Charles R. Klein Howard J, (1989). “An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals”, **Journal of Applied Psychology**, Vol.74, pp.18-23.
- Jagacinski, Carolyn, M. Oriel 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.
- Jagacinski, Carolyn M. Nicholls John G, (1984). “Conceptions of ability and related affects in task involvement and ego involvement”, **J Educational Psychology**, Vol.5, pp. 909-919.
- Kale Kızıldağ, Esen. Fatma Çepikkurt, (2014). “The Relationships Between Imagery Types And Goal Orientations In Throwers” **Sport ve Society / Sport si Societate**. Vol. 14, pp.72.
10. Kalkınma Planı, (2014). **Spor Özel ihtisas Komisyonu Raporu**, Kalkınma Bakanlığı. ss.16.
- Kara, Feyza Meryem., Selen Kelecek. Hülya Aşçı, (2014). “Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, **Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi**, S.25 ss.55-66.
- Karahüseyinoğlu, Mehmet Fatih, (2007). **Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları**, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Kazak, Zişan., Süleyman Moralı. Birol Doğan. t.y. “Sporcuların Güdüsel Yönelimlerinin Öngörücüleri Olarak: Hedef Yönelimi, Sportif Yeterlik ve Yaşam Doyumu”, **Spor Bilimi**. Kaynak: http://www.sporbilim.com/dosyalar/poster_suNum.lar-b.pdf, (Erişim tarihi: 15 Nisan 2015).
- Kelecek, Selen, (2013). **Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim Ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü**, Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kelecek, Selen., Altıntaş, Atahan., ve Aşçı, Hülya, (2012). “Is the perceived leadership styles predictor of perceived motivational climate and perceived success in male

- athletes?”, **In 12 th. International Sport Sciences Congress Abstract Book** Vol, 245, pp.12-14.
- Kleiber, Douglas. 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.
- Kocaeşki, Serdar, (2010). **Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi Ve Performansın Grup Sarginlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi Ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi**, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Köse, Lokman, t.y. **Güreş Damgasını Vuranlar**, Ankara: Prestij Matbaacılık.
- Kristiansen, Elsa. Glyn C Roberts. Frank Eirik Abrahamsen, (2008). “Achievement Involvement And Stress Coping In Elite Wrestling”, **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, Vol. 18 Num. 4, pp.526.
- Kwon-Young, Kang, (2014). “Indoor Gateball’s Influence on Life Satisfaction and the Prevention of Falls by the Elderly”, **Journal of Physical Therapy Science** Vol. 26, Num. 12, pp.1885.
- Lafrenière, Marc-André K. Jowett Sophia. Vallerand Robert J. Carbonneau Noémie, (2010). “Passion For Coaching and The Quality of Coach-Athlete Relationship: The Mediating Role of Coaching Behaviours”, **Psychology of Sport and Exercise**, pp.1-9.
- Lannem, Anne M. Sorensen Marit. Frøslie Kathrine Frey. Hjeltnes Nils, (2009). “Incomplete Spinal Cord Injury, Exercise And Life Satisfaction”, **Spinal Cord**. Vol. 47, Num. 4, pp.295.
- Lapa, Tennur Yerlisu. Evren Ağyar. Ziya Bahadır, (2012). “Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme Kayseri ili örneği”, **Spormetre / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, S.102 ss.53-59.
- Larsen, Randy J. Emmons Robert A. Diener Ed, (1983). “Validty and meaning of measures of subjective well-being” **Paper presented at the Midwestern Psychological Association Conception**, Chicago.
- Latham, Gary P. Miriam Erez. Edwin A Locke, (1988). “Resolving Scientific Disputes By The Joint Design Of Crucial Experiments By The Antagonists. Application

- To The Erez-Latham Dispute Regarding Participation In Goal Setting”, **Journal of Applied Psychology**, Vol.73, pp.753-772.
- Legatum Refah İndeksi**, (2010). The 2010 Legatum Prosperity Index: An Inquiry Into Global Wealth And Wellbeing, Legatum Institute, Kaynak: <http://www.prosperity.com/downloads/2010LegatumProsperityIndexrochure.pdf>, (Erişim Tarihi: 02.03.2015).
- Locke, Edwin A. Latham Gary P, (1990). “A Theory of Goal Setting and Task Performance”, **Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall**.
- Lopez, Shane J. Prosser Ellie C. Edwards Lisa M. Magyar. Moe Jeana L. Neufeld Jason. Rasmussen E, (2002). **Handbook of positive psychology**. Heather N, Snyder, C. R. Ed; Lopez, Shane J. Ed, pp. 700-714.
- Maehr, Martin L. Akane Zusho, (2009). “Achievement Goal Theory: The Past, Present, And Future” In K. R. Wentzel, ve A. Wigfield Eds., **Handbook Of Motivation At School**, pp. 77-104.
- Magnus, Keith. Diener Ed. Fujita Frank. Pavot William, (1993). “Extraversion And Neuroticism As Predictors Of Objective Life Events: A Longitudinal Analysis” **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.65, pp.1046-1053.
- Martin, Walter R. Margherita Anthony J, (1999). **Wrestling**, Phys Med Rehabil Clin N Am.
- Mazerolle, Stephanie M. Bruening Jennifer E. Casa Douglas J. Burton Laura J, (2008). “Work-Family Conflict, Part II: Job and Life Satisfaction in National Collegiate Athletic Association Division I-A Certified Athletic Trainers”, **Journal of Athletic Training National Athletic Trainers' Association**, Vol. 43, Num. 5, pp.513.
- Mert, Mehmet. Faik Ardahan, (2014). “The Determination Of The Impact Level Of Life Satisfaction Emotional Intelligence And Participating In Recreational Outdoor Sport On Ecological Perception: Turkey Case”, **SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences**, Vol. 12, Num. 4, pp.50.
- Mert, Mert. Faik Ardahan, (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.

Midgley, Carol, Tim Urdan, (2001). “Academic Self-Handicapping And Achievement Goals? A Further Examination”, **Contemporary Educational Psychology**, Vol. 26, pp.61-75.

Midgley, Carol. Kaplan Avi. Michael Middleton. Martin L Maehr. Urdan Tim. Anderman Lynley Hicks. Anderman Eric. Roeser Robert, (1998). “The development and validation of scales assessing students’ achievement goal orientations”, **Contemporary Educational Psychology**, Vol. 23, pp.113-131.

Murcia, Juan Antonio Moreno. Eduardo Cervelló Gimeno. David González-Cutre Coll, (2008). “Relationship among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender” **The Spanish Journal of Psychology**, Vol.11 Num. 1, pp. 181-191.

Mutlu, Zekeriya, (2012). **Yaşlı Bireylerde Yaşam Tatmini ve Sosyal Destek İlişkisinin İncelenmesi**, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Nicholls, John G, (1984). “Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance”, **Psychological Rev**, Vol.91, pp.329-346.

Nicholls, John G. Michael Patashnick. Susan B Nolen, (1985). “Adolescents’ Theories Of Education” **Journal of Educational Psychology**, Vol.77, pp. 683-692.

Nicholls, John G. Cheung Ping Chung. Lauer Janice. Patashnick Michael, (1989). “Individual Differences İn Academic Motivation: Perceived Ability, Goals, Beliefs, And Values”, **Learning and Individual Differences**, Vol.1, pp.63-84.

Nolen, S B, (1988). “Reason for studying: Motivational orientations and study strategies”, **Cognition and Instruction**, pp.69-287.

Ntoumanis, Nikos, (2001). “Empirical Links Between Achievement Goal Theory And Elfdetermination Theory İn Sport”, **Journal of Sports Sciences**, Vol.19, Num.6, pp.397-409.

Özdevecioğlu, Mahmut. Nihal Doruk Çakmak, (2009). “Organizasyonlarda İş-Aile Ve Aile İş Çatışmalarının Çalışanların İş Ve Yaşam Tatminleri Üzerindeki

- Etkisi”, **Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, S.33, ss.77.
- Özer, Melek. Özsoy Karabulut Özlem, (2003). “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”. **Geriatri Dergisi**, S.62, ss.72-74.
- Pavot, William G. Diener Ed. Colvin C Randall. Sandvik Ed, (1991). “Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures”, **Journal of Personality Assessment**, Vol.571, pp.149-161.
- Pavot, William G. Diener Ed, (1993). “Review Of The Satisfaction With Life Scale” **Psychological Assessment**, Vol.5, Num.2, pp.164-172.
- Pintrich, Paul R, (2000). “Multiple Goals, Multiple Pathways: The Role of Goal Orientation in Learning and Achievement”, **Journal of Educational Psychology**, Vol.92, pp.544–555.
- Pintrich, Paul R, (2003). “A Motivational Science Perspective On The Role Of Student Motivation In Learning And Teaching Contexts”, **Journal of Educational Psychology**, Vol. 954, pp.667-686.
- Pori, Maja. Payne Laura. L. Schmalz. Dorothy L.Pori. Primož Škof, Branko. Leskošek Bojan, (2013). “Correlation Between Sport Participation And Satisfaction With Life Among Slovenian Participants Of The Ljubljana Marathon”, **Kinesiologia Slovenica**, Vol. 19, Num. 2, pp.36.
- Potgieter, Rhena. Delport Anndhendrik. Steyn, Ben, (2010). “Goal Orientation, Self-Theories And Reactions To Success And Failure In Competitive Sport”, **African Journal for Physical, Health Education, Recreation ve Dance**, Vol. 16, Num. 4, pp.635
- Rask K, Astedt. Kurki P, Laippala, (2002). “Adolescent Subjective Well-Being And Realized values” **J adv Nurs**, Vol.38, pp.254-263.
- 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, Todd, (2004). “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Testing Factor Structure and Invariance Among Adolescent Hispanic Athletes”, **North American Journal of Psychology**. Vol. 6, Num. 3, pp.457-476.

- Sandvik, Ed. Ed Diener. Larry Seidlitz, (1993). "Subjective Well-Being: The Convergence And Stability Of Self-Report And Non-Self-Report Measures", **Journal of Personality**, Vol. 61, pp.317-342.
- Scanlan, Tara K. Passer Michael W, (1979). "Source of competitive stres in young female", **Journal of Sport Psychology**, Vol.1, pp.151-159.
- Seligman, Martin P. Steen Tracy A. Park Nansook. Peterson Christopher, (2005). "Positive Psychology Progress: Emprical Validation Of Interventions", **American Psychologist**, Vol. 605, pp.410-421.
- Serin, Nergüz, Bulut. Berrin Özbulak, (2006). "Okul İdarecilerinin Duygusal Zeka Beceri Düzeyleri İle Yaşam Doyumunu Yöneticilik Deneyimleri Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi", **Uluslar arası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı**, İzmir: Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi, ss.23-30.
- Sigmund, Martin. Kvintová Jana. Hřebíčková Hana. Šafář Michal. Sigmundová Dagmar, (2014). "Life Satisfaction, Health, Self-Evaluation And Sexuality İn Current University Students Of Sport Sciences", **Acta Universitatis Palackianae Olomucensis**. Vol. 44 Num. 4, p231 11p.
- Sirgy, M. Joseph, (1986). "A Quality-Of-Life Theory Derived From Maslow'S Development Perspective: Quality İs Related To Progressive Satisfaction Of A Hierarchy Of Needs, Lower Order And Higher" **American Journal of Economics and Sociology**, Vol.453, pp.329-342.
- Sirgy, M. Joseph. Alex C Michalos. Abbott L. Ferriss. Richard A. Easterlin. Donald Patrick. William Pavot, (2006). "The Quality-Of-Life Qol Research Movement: Past, Present, And Future" **Social Indicators Research**, Vol.76, pp.343-466.
- Sirgy, M. Joseph. Jiyun Wu, (2007). "The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life", **Journal of Happiness Studies** pp.10902-007-9074-1.
- Sit, Cindy HP. Koenraad J. Lindner, (2005). "Motivational Orientations İn Youth Sport Participation: Using Achievement Goal Theory And Reversal Theory", **Personality and Individual Differences**, Vol.38, pp.605-618.
- Spor Genel Müdürlüğü**, (2015). Federasyonlara Göre Lisanslı Ve Sezon Sonu İtibariyle Faal Sporcu Sayıları. Kaynak:

<http://www.sgm.gsb.gov.tr/RaporListesi/1/FederasyonlaraGoreSporcular.aspx> (Erişim Tarihi: 12.11.2015).

- Stephens, Dawn E. Brenda Jo Light Bredemeier, (1995). “Moral Atmosphere And Judgements About Aggression İn Girl’s Soccer: Relationship Among Moral And Motivation Variables”, **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Vol. 18, pp. 158-173.
- şahin, şener, (2008). **Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri**, Mersin: Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- şeker, S. E. (2014). “Maslow’un İhtiyaçlar Piramiti (Maslow Hierarchy of Needs)”. Dijitalleşme, **YBS Ansiklopedi**, S.1, ss.6-8.
- şimşek, Eylem, (2011). **Örgütsel İletişim Ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri**, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Tabuk, Ertan Mustafa, (2009). **Elit Sporcularda İş-Aile Çatışması Ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi**, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Telman, Nursel. Pınar Ünsal, (2004). **Çalışan Memnuniyeti**, İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Tenenbaum, Gershon. Robert Charles Eklund, (2007). **Handbook of Sport Psychology**, Third Edition. John Wiley ve Sons, Inc.
- Thrash, Todd M. Anne Hurst, (2008). “Approach And Avoidance Motivation İn The Achievement Domain: Integrating The Achievement Motive And Achievement Goal Traditions” A. J. Elliot Ed., **Handbook Of Approach And Avoidance Motivation**, New York: Psychology. pp. 217-248.
- Toros, Turhan, (2002). “Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel İklim ve Yaşam Doyumunun, Spor Yapma Süresine Bağlı Olarak Değerlendirilmesi”, **Spor Bilimleri Dergisi**, S. 1. ss.24-36.
- Toros, Turhan, Umut Akyüz. Mehmet Bayansaldüz. Fikret Soyer, (2010). “Görev Ve Ego Yönelimli Hedeflerin Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi Dağcılık

- Sporu Yapanlarla İlgili Bir Çalışma”, **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, S.72, ss.1039-1050.
- Tokat, Latif, (2006). “Farabi Felsefesinde Mutluluğun Araştırılması”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, S.62, ss.133-157.
- Toros, Turhan, (2001). “Yaşam Doyumu Açısından Elit Ve Elit Olmayan Sporcuların Değerlendirilmesi”, **Spor Bilimleri Dergisi**, ss.11.
- Toros, Turhan. Ünsal Yetim, (2000). “Elit Bayan Basketbolcularda Hedef Yönelimi Ve Güdüsel Motivasyonel İklimin Yaşam Doyumu İle İlişkisi”, **Hacettepe Spor Bilimleri Kongresi**, Ankara.
- Toros, Turhan, (2001). **Elit ve Elit Olmayan Erkek basketbolcularda Hedef Yönelimi Güdüsel İklim ve Hedeflerin, Özgürlük Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi**, Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Toros, Turhan, (2002). “Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüselmotivasyonel İklim ve Yaşam Doyumu”, **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**. S.133, ss.24-36.
- Toros, Turhan, (2004). “Sporda Görev Ve Ego Yönelim Ölçeği- Sgeyö'nin Türk Sporcuları İçin Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması”, **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, S.15, ss.155-166.
- Toros. Turhan, (2005). “Genç Basketbolcuların Oyunda Kalma Süreleri İle Hedef Perspektif Yaklaşımı, Yaşam Doyumu ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki”, **Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal Of Sport Sciences**, S.16, ss.50-63.
- Toros, Turhan., Ziya Koruç, (2005). “Hedef Yönelimleri Ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki Liseli Erkek Voleybolcular Üzerine Bir Çalışma”, **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, S.163, ss.135-145.
- Toros, Turhan, (2009). **Genç Erkek Basketbolcularda, Bir Sezon Boyunca Sporcuların Algıladıkları Antrenörlük Davranışı, Hedef Yönelimleri, Takım Sargınlığı, Algılanan Motivasyonel İklim ve Kolektif Yeterlik İlişkisi**, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

- Toros, Turhan, (2011). “Genç Erkek Basketbolcularda, Turnuva Öncesi ve Turnuva Sonrası Sporcuların Algıladıkları Antrenörlük Davranışı, Hedef Yönelimleri, Takım Sargınlığı, Algılanan Motivasyonel İklim ve Kolektif Yeterlik Arasındaki Farklılığın Analizi”, **Pamukkale Journal of Sport Sciences**, S.2. ss. 39.
- Toros, Turhan, Ahmet Duvan, (2011). “Eskrimcilerde Algılanan Antrenörlük Davranışı, Kolektif Yeterlilik Ve Hedef Yöneliminin İncelenmesi” **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, S.1, ss.33-41.
- Torregrosa. Daniel. 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, Ali Burak. Turhan Toros, (2015). Güreşçilerin Yaşam Doyumlarının Yaş Ve Deneyim Açısından İncelenmesi, **8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi**. Mersin.
- Turan, Mehmet. Emin, (2013). **Ergenlerde Kariyer ve Yetenek Gelişimi Özyeterliliğinin, Üstbilişsel Farkındalık, Yaşam Doyumu Ve Algılanan Arkadaş Sosyal Desteği ile İlişkisi**. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Türk Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları (TMOK), (2000). **Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar**, 1. Baskı, Ankara.
- Ulucan, Hakkı. Mustafa Kılınç. Kazım Kaya. Ünal Türkçapar, (2011). “Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında Öğrenimlerine Devam Eden Öğrencilerin Umutsuzluk Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”, **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi**, S.133, ss.344-351.
- Uzbe, Nazife, (2013). **Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı Ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü**, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Uzun, Mutlu. Muhsin Hazar. Enver Döşyılmaz. Metin Kaplan, (2004). “Kahramanmaraş İlinde Yapılan Folklorik Güreşler Ve Sosyal Hayata Etkileri”, **1. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sempozyumu Kitabı**. ss.1053-1063.
- Ünal, Ayşe Özlem, (2011). **Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması**, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Üngür, Gamze, (2009). **Amatör Ve Profesyonel Futbolcularda Hedef Yönelimi Ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki**, İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Vallerand, Robert J. Mageau Richard. Ratelle Catherine. Léonard Maude. Blanchard Céline. Koestner Richard. Gagné Marylène. Marsolais Josée, (2003). “Les Passions De L’ame: On Obsessive And Harmonious Passion”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 854, 756-767.
- Vallerand Robert J. Mageau Richard. Elliot Andrew J. Dumais Alexandre. Demers M. Rousseau Francis, (2008). “Passion and Performance Attainment in Sport” **Psychology of Sport and Exercise**, Vol.9, pp.373-392.
- Vara, Şenay, (1999). **Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Veenhoven, Ruut, (1996). “The study of life satisfaction In”, W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, and B. Bunting Eds. **A comparative study of satisfaction with life in Europe**. Budapest: Eötvös University Pres.
- Veenhoven, Ruut, (2009). “**Average happiness in 148 nations 2000-2009 World Database of Happiness**”, RankReport. Kaynak: http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php. (Erişim Tarihi: 15.02.2015)
- Dorak, Feride. Zışan Çetinkalp. Vurgun N, (2006). “Devlet Ve Özel Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi”, **9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Kitabı**, Muğla.
- Yarkın, Eda, (2013). “Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi”, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Yetim, Ünsal, (1991). **Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu**, İzmir: Ege Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Yetim, Ünsal, (2001). **Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri**, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

- Yiğit, Ruhi. Bülent Dilmaç. Engin Deniz, (2011). “İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması”, **Polis Bilimleri Dergisi**, S.133, ss.1-18.
- Yüce, Arif. Hakan Sunay, (2013). “Türk Sporuna İlişkin Nicel Gelişimin Dönemsel Olarak İncelenmesi ve Bazı Ülkelerle Karşılaştırılması”, **Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi**, S.11, ss.95-103.
- Walczak, Malgorzata. Tomczak Maciej, (2012). “A Multi-Faceted Assessment Of Sports Motivation In Relation To Training Effectiveness In Progressive Recreational Skiers”, **Studies in Physical Culture ve Tourism**, Vol. 19, Num. 3, pp.146-148.
- Walling, Mary D., Joan, L. Duda, (1995). “Goals and Their Associations With Beliefs About Success In The Perceptions Of The Purpose Of Physical Education”, **Journal of Teaching in Physical Education**, Vol.14, pp.140–156.
- Weiner, Bernard, (1985). “An Attributional Theory Of Achievement Motivation And Emotion”. **Psychological Review**, Vol. 924, pp.548-573.
- Weiss, Maureen R. Emilio Ferrer Caja, (2002). “Horne, T S. ed. Advances in Sport Psychology”, **Champaign, III., Human Kinetics**. pp.101-183.
- White, Sally A. Joan L Duda, (1994). “The Relationship Of Gender, Level Of Sport Involment And Participation Motivation To Task And Ego Orientatation”, **International Journal of Sport Psychology**, Vol.25, pp.4-18
- Whitehead, Jean. Kirsten V Andrée. Martin J Lee, (2004). “Achievement perspectives and perceived ability: how far do interactions generalize in youth sport?”, **Psychology of Sport and Exercise**, Vol. 5, pp. 291-317.
- Williams, Lavon, (1998). “Contextual Influences And Goal Perspectives Among Female Youth Sport Participants”, **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Vol.69 Num.1, pp.47-57.

EK

Demografik Bilgi Formu

Bu soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizden istenen şey ankette yer alan soruları doğru şekilde doldurmanızdır. İsim bilgileri istenmemekte olup sonuçlar genel olarak değerlendirilecektir. Özenli cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

1-) Yaşınız:

16 ile 19 yaş arası--[]

20 ile 23 arası-----[]

24 ile 27 arası-----[]

28 ile 31 arası-----[]

32 ile üstü-----[]

2-) Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?

0 ile 3 yıl arası----[]

4 ile 7 yıl arası----[]

8 ile 11 yıl arası---[]

12 yıl ve üstü-----[]

3-) Yaşadığınız Yer:

Köy----[]

İlçe-----[]

Şehir---[]

4-) Eğitim durumunuz:

İlkokul-----[]

Lise-----[]

Üniversite---[]

5-) Aylık Gelir miktarınız:

0 ile 500 TL arası----- []

501 ile 1000 TL arası---[]

1001 ile 1500 TL arası--[]

1501 ile 2000 TL arası--[]

2001 ile 2500 TL arası- []

2501 TL ile üstü-----[]

6-) Güreş Stiliniz:

Serbest Stil -----[]

Greko-Romen Stil---[]

7-)Hiç Milli takımlar adına yarıştınız mı?

Evet----[]

Hayır----[]

8-) Kaç defa Milli Müsabakaya çıktınız?

0 kez-----[]

1 ile 6 kez arası-----[]

7 ile 12 kez arası----[]

13 ile 18 kez arası--[]

19 kez ve üstü-----[]

9-) En Önemli Başarınız nedir? (madalya kazanma açısından)

Hiç başarıım yok----- []

Ulusal düzeyde başarı kazandım --[]

Uluslararası düzeyde başarı kazandım-[]

Akdeniz Oyunları, Avrupa, Dünya ve Olimpiyatlarda başarı kazandım---[]

10-)Kulübünüzden maaş alıyor musunuz?

Evet-----[]

Hayır -----[]

Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği – SGEYÖ

Yaptığınız spor branşı hakkında ki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

SPORCU FORMU	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Oyunu veya beceriyi yapabilen tek kişi ben olduğumda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
2- Yeni bir beceri öğrendiğimde ve bu beceri bende daha çok uygulama isteği uyandırdığında KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM					
3- Arkadaşımdan daha iyi yapabildiğimde KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM					
4- Diğerleri benim kadar iyi yapamadığında KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
5- Uygulaması eğlenceli bir şey öğrendiğimde KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM					
6- Benim başarılı, diğerlerinin başarısız olduğunda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
7- Çok deneyerek yeni bir beceriyi öğrendiğimde KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
8- Sıkı çalıştığımda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
9- En fazla sayı/ gol/ puan / skor vs. ben yaptığımda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
10- Öğrendiğim bir şey bende daha fazla uygulama isteği uyandırdığında KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
11- En iyi ben olduğumda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM					
12- Öğrendiğim bir beceriyi gerçekten doğru yaptığıma inandığımda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
13- Elimden gelenin en iyisini yaptığımda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					

Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı görüşünüzü yansıtan rakamı maddenin yanındaki alana işaretleyerek belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin durumunuzu yansıttığını düşündüğünüz rakam bizim için en doğru yanıtıdır. Lütfen, açık ve dürüst şekilde yanıtlayınız.

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

