

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**JUDO SPORCULARININ BAŞARI ALGISI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**



Aybüke ULUBAŞ

**Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ**

MANİSA- 2022

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**

**JUDO SPORCULARININ BAŞARI ALGISI VE MUTLULUK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

AYBÜKE ULUBAŞ

**Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ**

MANİSA – 2022

ÖZET

Bu çalışmanın amacı judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma grubunu 2021-2022 yıllarında Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde spor yapan 314 lisanslı judo sporcusu oluşturmuştur. Araştırmada katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, Roberts ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Kazak ve Çetinkalp (2006) tarafından yapılan "Başarı Algısı Ölçeği" ile Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği” (Kısa Formu-OMÖ-K) kullanılmıştır. Parametrik dağılan veriler için Independent Sample T-Test ve ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasında tespit edilen istatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlenmesinde Post-hoc testlerinden LSD testi kullanılmış, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sporcuların eğitim durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuş, çoklu karşılaştırma sonucuna göre lise ve lisans düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kemer rengi ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuş, sarı kemer ile kahverengi kemer arasında çoklu karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Katılımcıların cinsiyet, spor yaşı, millilik düzeyi, haftada kaç saat antrenman yaptığı değişkenlerine göre anlamlı sonuç bulunamamıştır ($p>0,05$). Korelasyon sonuçlarına göre başarı algısı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeylerinin birbirini etkilediği saptanmıştır. Eğitim düzeyi ve kemer rengi, judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk derecesi üzerinde düşünülebilecek önemli faktörler olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Judo, Sporcu, Başarı Algısı, Mutluluk

ABSTRACT

The study aims to determine whether the relationship between the perception of success and happiness levels of judo athletes differ in terms of some demographic variables. The research group consisted of 314 licensed judo athletes who did sports within the body of Manisa Provincial Directorate of Youth and Sports in the years 2021-2022. Perception of success was measured by an adapted version of "Success Perception Scale" (Roberts, Treasure and Balague, 1998) by Kazak and Çetinkalp (2006). Degree of happiness was measured by an adapted version of "Oxford Happiness Scale Short Form-OHS-S" (Hills and Argyle, 2002) by Doğan and Akıncı Çötök (2010). ANOVA and t-tests were used to analyse the effect of demographic variables on dependent variables in question. Group differences were analyzed with post-hoc tests. Education level was found to have a significant effect on athletes' degree of happiness, for high school- and university graduate athletes scoring higher compared to others ($p < 0,05$). Athletes with yellow belt and the brown belt were found to have significantly higher degree of happiness ($p < 0,05$). No significant results were found according to the participants' gender, sports age, nationality level, training hour variables ($p > 0,05$). Result, a significant positive correlation was found between perception of success and degree of happiness, it can be said that there is a significant relationship between education level and happiness levels of belt colors. It can be said that education level and belt color are important factors that can be considered on the success perception and happiness level of judo athletes.

Keywords: Judo, athlete, perception of success, happiness.

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında bilgi, donanım ve deneyimleri ile yol gösteren destek olan danışman hocam Sayın Doç. Dr. Recep Cengiz'e,

Lisansüstü öğrenim hayatımda ve tez yazma sürecinde tezime katkıda bulunan, hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen sayın hocalarım Doç. Dr. Pınar Güzel Gürbüz ve Prof. Dr. Şebnem Şarvan Cengiz'e

Lisansüstü eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen tüm hocalarıma,

Sevgi ile büyütüp destekleyen bu günlere gelmemi sağlayan her zaman maddi ve manevi desteklerini hissettiğim her koşulda yanımda olan ve olacaklarımı bildiğim, hayattaki en büyük destekçilerim annem Fatma Ulubaş'a, babam Osman Ulubaş'a ve kardeşim Zeliha Işık Ulubaş'a,

Çalışmanın planlanması ve yürütülmesinde hiç bıkmadan elinden gelen desteği veren kendimi çok şanslı hissettiren arkadaşım Gizem Güneren'e,

Çalışmanın veri toplama sürecinde katkılarından dolayı Manisa judo ailesine,

Gönüllü olarak çalışmaya katılan tüm sporculara,

Sonsuz teşekkür ederim...

AYBÜKE ULUBAŞ

MANİSA, 2022

İçindekiler

YEMİN METNİ	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	V
TEŞEKKÜR	VI
TABLolar DİZİNİ	IX
SİMGELER VE KISALTMALAR	X
ŞEKİLLER DİZİNİ	XI
EKLER LİSTESİ	XII
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
İKİNCİ BÖLÜM	1
2. GENEL BİLGİLER	1
2.1. Spor	1
2.2. Judo	2
2.2.1. Judonun Tarihçesi	2
2.2.2. Judo Kuralları	3
2.2.3. Judo Teknikleri ve Kemer Dereceleri	3
2.3. Başarı Algısı	4
2.4. Kuramsal Yaklaşım	5
2.4.1. Başarı GÜdülenmesi Kuramı	6
2.4.2. Başarı Hedefleri Kuramı	6
2.4.1.1. Ego Yönelimli Hedefler	7
2.4.1.2. Görev Yönelimli Hedefler	8
2.4.2. Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Karşılaştırılması	9
2.4.3. Başarı Algısı ile Yapılan Çalışmalar	9
2.5. Mutluluk Kavramı	11
2.5.1. Mutluluk Düzeyi ile Yapılan Çalışmalar	14
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	16
3. MATERYAL VE YÖNTEM	16
3.1. Çalışma Grubu	16
3.3. Veri Toplama Araçları	16
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	16
3.3.2. Başarı Algısı Ölçeği (BAÖ)	16

3.3.3. Mutluluk Ölçeği Kısa Formu OMÖ-K.....	17
3.4. Verilerin Toplanması	17
3.5. Verilerin Analizi	17
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	20
4. BULGULAR	20
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	20
4.2. Uygulanan Ölçeklere İlişkin Bulgular	21
BEŞİNCİ BÖLÜM	28
5. TARTIŞMA.....	28
ALTINCI BÖLÜM.....	32
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	32
6.1. SONUÇ.....	32
6.2. ÖNERİLER.....	32
KAYNAKÇA	34
EK-1: ETİK KURUL ONAY BELGESİ.....	41
Ek:2. Kişisel Bilgi Formu.....	43
EK 3:Başarı Algısı Ölçeği Envanteri.....	44
EK 4:Mutluluk Ölçeği Envanteri	46

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1 Ölçek Puanlarının Dağılımı	18
Tablo 2 Başarı Algısı Ölçeği Alt Boyutları Güvenilirlik Katsayıları	18
Tablo 3 Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları.....	20
Tablo 4 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....	21
Tablo 5 Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	22
Tablo 6 Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	23
Tablo 7 Katılımcıların Kemer Rengi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	24
Tablo 8 Katılımcıların Millilik Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	25
Tablo 9 Katılımcıların Antrenman Saati Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	26
Tablo 10 Başarı Algısı ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları	27



SİMGELER VE KISALTMALAR

BA: Başarı Algısı

BAÖ: Başarı Algısı Ölçeği

IJF: International Judo Federation

N: Katılımcı Sayısı

MAX: Maksimum

MİN: Minimum

OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

SS: Standart Sapma

$\bar{X}$: Ortalama

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 Veenhoven'ın Hayatın Deneyim Süreci Modeli.....	13
---	----



EKLER LİSTESİ

EK-1: Etik Kurul Onay Belgesi

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

EK-3: Başarı Algısı Ölçeği Envanteri

EK-4: Mutluluk Ölçeği Envanteri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlar toplum içinde kabul görmek adına kendilerini bireysel olarak bir noktada konumlandırmak isteyip kendi yaşamlarını devam ettirebilmek için hedef belirleyebilirler. Kişi kendisini motive ederek ve hedefleri doğrultusunda bir işi başarabileceğine inanarak iradeli bir şekilde planlı, programlı çalışması sonucu başarı amacına ulaşabilir (Kurtuldu, 2010). Sadıkoğlu'na göre (2002) başarı hedeflenen bir işi, istenilen zamanda, istenilen şekilde ve istenildiği üzere sonuçlandırabilmektir. Spora olan ilginin artması ve çeşitliliğin hızla hayatımıza girmiş olması ile beraber rekabet olgusunun taraflara eşit şartlarda sunulmadığı bir ortamda, bir spor dalında elde edilen başarının sürdürülebilirliğini sağlamak ancak farklılık yaratmakla mümkün olabilir (Kaçay, 2020). Sporcu, yeteneklerini veya performansını başkalarıyla karşılaştırarak hedef belirledikten sonra performansını değerlendirmeye çalışır, başarı algısı da burada devreye girmektedir. Bir sporcunun motivasyonu, başarılı bir dönemde spor yapan bir kişinin başarıyı çeşitli boyutlarda algılama davranışı olabilir. Başka bir deyişle, başarı algısı kuramı, insanları neyin motive ettiğini anlamak amacıyla başarının bir kişiye ne ifade ettiğini önermesidir (Moran, 2004). Literatüre bakıldığında başarı algısı kuramı; Nicholls'e göre (1984) bu kuramı tartışan olarak başarı algısını iki şekilde tanımlamaktadır, bunlar hedef ve ego yönelimi olarak ifade edilir (Akt. Aktop, 2002). Başarı algısı, kişinin sahip olduğu yetenekleri ortaya koyma biçimiyle ilgilenir. Hedef yönelimli kişi beceri öğrenimi, görevde ustalaşma, hedefe yönelme, yeni beceri öğrenme, kişilik gelişimi ve iyi çalışma kavramları üzerinde yoğunlaşır. Ego yönelimli kişi ise, üstün yeteneğini kanıtlama, özel yeteneğini iyileştirme üzerinde yoğunlaşmaktadır. Sporcu sosyal karşılaştırma yapmak için performans ve yetenek açısından kendinden üst olan sporcularla kendini kıyaslama yapabilir. Karşılaştırma sonucunda egoya yönelik duygular elde edilse bile hedef açısından kendisini geliştirme olanağı tanımadığı için yanlış bir değerlendirme olur (Toros, 2001).

Bağcı ve ark. (2019) göre sporcularda performans dayalı istekler öncelik sırasına göre değişebilir. Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisine bakıldığında, her ihtiyaç, bireyin haz duygusunu tatmin etmek için oluşturmaktadır. Hiyerarşideki her haz ve buna bağlı olarak ortaya çıkan ihtiyaç belli bir derecede karşılandığında bir üst basamaktaki ihtiyaç ortaya çıkmaktadır. Hiyerarşiye göre en üst basamağa bakıldığında orada kendini gerçekleştirme ihtiyacının olduğu görülmekte ve rekreasyonel faaliyetler ile yakından ilişkili olduğuna inanılmaktadır. Bireylerin

boş zamanlarında gerçekleştirdikleri çeşitli etkinlikler kendilerini gerçekleştirmelerini sağlarken, ihtiyaçların yerine getirilmesi sonucu mutluluk hissinin güçlü bir şekilde etkilemesi beklenir. Bu nedenle sporcularda da mutluluk düzeylerinin ve yaşam tatminlerinin arttıracağı söylenebilir (Bağcı ve ark, 2019).

Alanoğlu'na (2020) göre mutluluk önemli bir olgu olarak düşünülebilir. Bu saptama insanların başarı ve özgüvenlerini arttırıcı bir etkiye yönelik değişen şartlar için spor geçmişi, takım arkadaşları ve ortamı, antrenörün etkili olabileceği yönündedir. Bireysel sporlar ile uğraşan sporcularda durum daha farklı olabilir.

Bu bağlamda, Judo sporcularının başarı algıları ve sportif faaliyetlerde ki mutluluk düzeylerinin incelenmesi çalışmanın temel problemleri olacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler (cinsiyet, eğitim durumu, spor yaşı, judo kemer rengi, millilik düzeyi, haftada kaç saat antrenman yaptığı vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

- **Problem Cümlesi:** Judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeyleri ile demografik etmenlere bakılarak ilişkisi var mıdır?

1.2. Alt Problemler

1. Judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeylerine katılım durumu nedir?
2. Judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Judo sporcularının başarı algıları ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Judo sporcularının başarı algıları ve mutluluk düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Judo sporcularının başarı algıları ve mutluluk düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Judo sporcularının başarı algıları ve mutluluk düzeylerinin judo kemer rengi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

7. Judo sporcularının başarı algıları ve mutluluk düzeylerinin milli sporculuk düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Judo sporcularının başarı algıları ve mutluluk düzeylerinin haftada kaç saat antrenman yaptığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu çalışmaya katılan Türkiye geneli lisanslı judo sporcularının evreni belirgin özellikleriyle yansıttığı varsayılmaktadır.

2. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Başarı Algısı Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu’nun” geçerlik ve güvenirlik çalışmasının daha önce farklı çalışmalarda yapıldığı görülmüş, araştırmanın amacına uygun yetkinlikte olduğu varsayılmıştır.

3. Çalışmaya katılan judo sporcularının kişisel bilgi formunda yer alan sorulara ilişkin verdikleri bilgilerin doğruyu yansıttıkları öngörülmüştür.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 2021-2022 sezonu 314 lisanslı judo sporcuları ile sınırlıdır.

2. Bu çalışma katılan sporcuların kişisel bilgi formundan edinilen bilgilerle sınırlı tutulmuştur.

3. Çalışmanın sonuçları, judo sporcularından elde edilen veri analizi ve yorumlanması ve literatür taranması sonucunda alan yazında ulaşılabilen bilgiler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Judo: Judo, Japon Jigoro Kano tarafından Ju-Jitsu sporundan 1882 yılında geliştirilen kibarlık, nezaket ve felsefe yolu anlamına gelen savunma sanatıdır (Demiral, 2010).

Başarı: Bir hedefe ulaşmak, elde etmek anlamına gelir (TDK, 2022).

Başarı Algısı: Sporcular spor yaparken kendilerine ait öz değerlendirmede bulundukları algıdır (Moran, 2004).

Görev Yönelimi: Kişi hedefine ulaştıktan sonra başarı duygusuna bağlı olarak sonuca varıp haz duymasıdır. Başarı değeri sporcu tarafından verilir (Torun, 2020).

Ego Yönelimi: kişi bireyseldir ve rekabet duygusu üst düzeydedir, bununla birlikte mücadele ortamında en iyi olma iddiasıdır (Torun, 2020).

Mutluluk: Yaşamda ulaşılması gereken en üst iyilik halidir (TDK, 2022).



İKİNCİ BÖLÜM

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Spor

Spor, belli kurallara ve yöntemlere uyularak yapılan, vücut bütünlüğünü fiziksel anlamda iyileştiren bedensel gelişime yararı olan eğlenmek, rekabet etmek, heyecan duymak, başarı gücünü yükseltmek ve yarışmak amaçlı yapılan etkinliklerin tümüdür (Kılıçaslan, 2015).

Aracı'ya (2014) göre spor kavramı sadece etkinlik ve hareketlilik olarak değil yenme, kazanma ve galibiyet gibi istekleri de kapsamıyla, spor kurallarına uygun mücadele etme ve bu mücadelelerin sonunda fiziksel elde edilen ödülün yanında sosyal ve bütünlük açısından ruhsal faaliyetleri de içine almaktadır.

Tarihe baktığımızda M.Ö. doğuda; Göktürk, Çin ve Hun ile batıda Pers, Yunan, Roma ve Isparta çevrelerinde savaşa hazırlık aşaması olarak hazırlanılan ve çeşitli araç gereçlerle yapılan spor, günümüzde farklı bir boyut kazanmış yerini toplu veya topsuz, ferdi ve ortaklaşa spor faaliyetlerine bırakmıştır (Yazıcı, 2014).

Spor belirli kurallar çerçevesinde ve ilkeler doğrultusunda yapılır. Ortak kural ve ilkelerden bahsederken bu kuralların konulması için en az iki kişi olmalıdır. Spor organizasyonsuz, dağınık, bireysel, ortak hedefler olmadan, herkesin istediğini yaptığı etkinlikler değildir. Sporun sosyal özelliklerinin yok sayılmaması gerektiğini söylemiştir (Akkuş, 2022).

Toplumların gelişmesinde katkısı olan sportif faaliyetler sosyal, kültürel ve ekonomik yönlerden kişilerin amaçlarına hizmet etmektedir (Dever, 2010). Sporun bireysel olarak yapılmasına rağmen sosyal bir aktivite olmasının en önemli özelliği olduğunu belirtmiştir (Akkuş, 2022). Sporun neden yapıldığına yönelik amacına baktığımızda ise sportif faaliyetlerin beden eğitimi olarak algılanıp bireyin bilişsel, duyuşsal ve toplumsal boyutlarının göz ardı edildiği söylenebilir. Spor sadece bedeni değil bütünü eğitmek amacıyla yapılmalıdır (Yazıcı, 2014).

2.2. Judo

Bir m¼cadele sporu olan Judo, iki kelimenin s¼zl¼k anlamlarının birleştirilmesiyle oluşmuştur. JU, nezaket, kibarlık, yumuşaklık, DO: Yol, prensip, d¼ř¼nce, disiplin anlamlarına gelir. Bu bilgilerden yola ¼ıkarak judo sporunu kuvvet kullanmadan yer ¼ekimi, denge prensiplerine baēlı kalarak fiziki kurallar ¼erçevesinden kendi g¼c¼nden yararlanarak sırtına alıp yere fırlatma, dirseēe kırış, boyna boēuř teknikleri uygulayarak rakibe karşı galip gelme sporu olarak tanımlayabiliriz (Torun, 2020).

Judo; rakibine karşı hi¼bir kuvvete direnmeden kendi g¼c¼n¼ kullanarak rakibi etkisiz hale getirme sanatıdır, y¼ksek seviyede fiziksel ve zihinsel yeteneklerin kullanıldıēı, az kuvvetle ile fazla iş yapma ilkesini benimseyen bir savunma sanatıdır (Demiral, 2007).

Çöz¼mleyici fonksiyonların gelişimi ve deēiřen rekabet koşullarına yanıt olarak hızlı algılama ve hareket etme yeteneēi, bu sporu yapan ¼ocuklarda olması beklenen belirli özelliklerdir. Bunun ile birlikte, sporcuların karmaşık bir oyun durumunda verdikleri ani kararlar, dış uyarınları algılama yeteneklerine baēlıdır. Hızlı d¼ř¼nme ve yorumlama d¼zeyi, rakibin taktiksel bir eylemde başarılı olmasını engelleyen veya takımının başarılı bir şekilde hareket etmesine yardımcı olan fakt¼rlerdir (Demiral, 2010).

2.2.1. Judonun Tarihçesi

Judo zihinsel sistemi olarak az 2000 yıllık tarihi olan Bozkır Medeniyeti'nin karakteristik özelliklerini taşımış, Orta Asya'da doēmuş tarihi Japonya'ya dayanan bir m¼cadele sporudur. Silah kullanmadan kaba kuvvetten uzak bu spor bilinci olarak; s¼rate, zekâya, m¼cadele g¼c¼ne, hızlı d¼ř¼n¼p karar verme yeteneēine, fiziksel olarak da t¼m v¼cut g¼c¼n¼n dengeli ve hedefe y¼nelik yansıtılmasına y¼nelik bir m¼cadele sporudur (Demiral, 2007).

1860 yılında ortaya ¼ıkan judo sporu Prof. Dr. Jigaro KANO aldıēı ju-jitsu eēitimleri sırasında insanlara zarar veren tekniklerin olduēunu g¼zlemlemiřtir. Kodokan ismini verdiēi okulunu kurarak, sakatlayıcı vuruş ve kırışları kaldırarak yeni bir spor sanatı olan Judoyu geliştirmeye başlamıştır (Demiral, 2007).

Judo Türkiye’de 1960’lı yıllarında gelmiş olup, 1962 yılında Güreş Federasyonuna bağlanıp ardından 1966 yılında Judo Federasyonu kurulmuştur. 1969-1979 yılları arasında Judo ve Taekwondo, 1980-1990 yılları arasında ise Judo ve Karate Federasyonu isminde faaliyet göstermiş olan bu federasyon, 1990 senesinden sonra Türkiye Judo Federasyonu adıyla faaliyet göstermiştir. 1997 yılından itibaren Judo Federasyonu bünyesinde sırasıyla Wuhsu, Aikido ve Kurash branşları yer almış, Wushu ve Aikido 2006 senesinde ayrılmış, 2011 senesine kadar Judo ve Kurash Federasyonu olarak faaliyetlerini sürdürmüştür. Federasyon 2011 tarihinden itibaren Türkiye Judo Federasyonu adı altında bağımsız olarak hizmetlerini sürdürmeye devam etmiştir (Judonun Tarihçesi, 2020).

2.2.2. Judo Kuralları

Uluslararası judo kurallarında Ocak 2022’den itibaren yeni değişiklikler yapılmış ve ilk olarak Portekiz’de yapılan Odivelas Grand Prix'sinde uygulandı (IJF, 2022). Müsabakalarda yapılan tekniklerin kol, omuz ve sırtın mindere düştüğü açı, pes etme durumları, yerde tutuş süreleri ve alınan cezalara göre iki farklı puanlama grubu uygulanmaktadır. Müsabaka esnasında alınan ippon (10 puan), waza ari (1 puan) olarak geçerli olmaktadır. Her ceza durumunda bir shido ceza puanı verilmektedir. Bir müsabaka esnasında 3 kez ceza (shido) alan sporcu diskalifiye (Hansoku-make) edilmektedir (Zengi, 2018).

2.2.3. Judo Teknikleri ve Kemer Dereceleri

Judo teknikleri 3 kategoride değerlendirilir; fırlatma teknikleri (nage waza), tutma teknikleri (katame waza), vuruş teknikleri (atemi waza). Her kategori kendi içerisinde 8 bölüme ayrılmıştır. Vuruş teknikleri (atemi waza) daha fazla yaralanmayı önlemek için müsabakalarda kullanılmamaktadır. Judo sporu teknik tabloya bakıldığında 105 teknikten oluşur (Demiral, 2007).

KYU DERECELERİ: (KYU: acemi, çırak, öğrenci)

1. 6.Kyu Beyaz: Roku Kyu
2. 5.Kyu Sarı: Go Kyu
3. 4.Kyu Turuncu: Yon Kyu
4. 3.Kyu Yeşil: San Kyu

5. 2.Kyu Mavi: Ni Kyu
6. 1.Kyu Kahverengi: İlk Kyu
7. 1.DAN: Sho Dan
8. 2.DAN: Ni Dan
9. 3.DAN: Son Dan
10. 4.DAN: Yon Dan
11. 5.DAN: Go Dan
12. 6.DAN: Roku Dan
13. 7.DAN: Shichi Dan
14. 8.DAN: Hachi Dan
15. 9.DAN: Ku Dan
16. 10.DAN: Ju Dan

(Kano,1986; akt. Demiral, 2007).

2.3. Başarı Algısı

Başarı; başarma işi, muvaffakiyet, belirli bir eylemi belirli bir zaman içerisinde gerçekleştire bilmek anlamına gelir. Hedeflere ulaşabilmek adına da kullanılır. Algı ise bir şeye dikkatini vererek, odaklanarak o şeyi kavramak olarak tanımlayabiliriz (Türk Dil Kurumu, 2022).

Keskin ve Yapıcı (2008) başarıyı; genel bir ifade ile “bireyler açısından belli bir anlamı olan amaçların yapılmış rutin programlarla hedeflerine kademeli şekilde ulaşabilmesi” olarak tanımlamaktadır.

Algılama sırasında bireyin diğer beş duyu organımızdan gelen duyular ile birlikte, içinde bulunduğu durumdan beklentilerini, geçmiş deneyimlerini, kültürel ve toplumsal etkileri de dâhil eder. Algıladığı duygulara göre hareket ederek seçme, beklentilerine göre yorumlama, arada kalan bulmacayı tamamlama, bazen geliştirme, bazen ise dikkatten kaçırma bu zaman aralığında gerçekleşmektedir (Cüceloğlu 2005).

Sporcular spor yaparken kendilerine ait öz değerlendirmede bulunurlar. Bu çıkarımlar sporcunun antrenman halindeyken başarıyı farklı şekilde algılaması olabilir. Bir diğer söylem

ise ortaya çıkan teori, sporcunun motivasyonunu anlamak sebebiyle, başarının sporcuda ne anlama geldiğini önermek olabilir (Moran, 2004).

Karahan'a (2021) göre sporcuların güdülenme düzeyleri ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmalarda en önemle üstünde durulan konulardan birisi başarı algısıdır. Başarı algısının birçok faktörün temeline dayandığı bilinmektedir. Kendisi için olumsuz durumlara ve çeşitli sorunlara sporcunun başarısı veya başarısızlığı neden olabilmektedir. Aşırı kaygı, güvensizlik duygusu, özgüven eksikliği veya başka bir bireyin başarısını etkilediği duygusu, korku ve nefret gibi olumsuz duygusal durumlara neden olabilmektedir. (Kaya, 1993; akt Karahan, 2021).

2.4. Kuramsal Yaklaşım

Spor psikolojisi teorisine göre güdü kavramı alanında literatürde çalışmalar bulunmuş ve spor etkinliğine katılımın artırılması için soru cevap çalışmaları yapılmıştır. Teoriler geliştirilmiş ve güdü kavramında geliştirilen bu teoriler sonucunda kavramı etkileyen birçok farklı sonuç olduğunu ortaya koymuştur (Altıntaş, 2010).

Güdülenme teorileri ile ilgili fazla teori olmasına rağmen spor psikologları genel olarak üç ayrı görüş ile açıklamaya çalışmışlardır. Bu görüşler; katılımcı merkezli, durum merkezli, etkileşimsel merkezli şeklindedir.

Katılımcı merkezli bakış teorisinde, kişisel özelliklerin bir unsuru olarak güdüsel davranış biçimlerini ileri sürmektedir. Savunulan görüşte, kişi amaçlarına ulaşmak ve yeteneklerini ortaya koymak için yeterli donanıma sahip değilse başka birinin kişiye yardım edemeyeceği anlamına gelmektedir (Anshel, 1997; akt Elmas, 2018).

Durumsal bakış kuramında sporcuların güdülenmesi için günlük yaşamdaki tutum ve davranışlar yeterli değildir. Bireyler normal zamandan farklı olarak müsabakada gösterdikleri güdülenme aynı olmayabilir. Bunun nedeni rekabet ortamında güdülenme kavramının değişiklik göstermesi olarak yorumlanır (Anshel, 1997; akt Elmas, 2018).

Spor psikolojisi alanında literatürde kullanılan güdülenme kuramları arasında, "Başarı Güdülenmesi Kuramı, Başarı Hedefleri Kuramı bulunmaktadır. Güdülenmenin ayrı bir yönünü bu kuramlar ortaya çıkarmış ve farklı görüşlere başka bakış açılarıyla değinmeye çalışılmıştır (Altıntaş, 2010).

2.4.1. Başarı Güdülenmesi Kuramı

Bu kuram (Achievement Motivation Theory) adı altında Murray (1983) ile temeli atılmış ve McClelland, Atkinson ve arkadaşları (1984) tarafından literatürde geliştirilip devam niteliğinde çalışmalar yapılmıştır.

Sporda basari güdülenmesi sporcunun basari ya da basarisızlık durumunda müsabakayı sonuna kadar devam ettirmesi ve psikolojik olarak basari güdüsünü bırakmaması olarak tanımlanmıştır (Elmas,2018).

Başarı güdülenmesi kuramı alanında yapılan çalışmalarda, bireylerin tutum ve davranışlarını belirleyen psikolojik ve nörolojik olarak fikir uyuşmazlıkları ortaya çıkmıştır. Bu alanda yapılan ilk çalışmada Murray kişilik faktörleri üzerinde yzeyssel bir şekilde kalmış ancak Atkinson, basari güdülenmesinde kişilik faktörlerini en ince ayrıntısına kadar incelemiştir (Aktop, 2002).

2.4.2. Başarı Hedefleri Kuramı

Tiryaki, (2000)'e göre; hedefler, bireyin tamamlamak, basarmak istediği eylemin ya da olayın ne olduğu hakkında bize fikir verirler. Hedef belirleme bireylere enerji veren, daha verimli ve daha üretken kılan bilişsel bir motivasyon hali olduğu söylenmiştir. Sporcunun performans olarak hedefine ne kadar uzak ya da yakında olduğu, performansının nerede olduğu hedef belirleme yoluyla ortaya çıkar (Elmas,2018).

Bireylerde yaşam süreleri boyunca davranış değişiklikleri meydana gelir ve devamlı farklılaşan bu davranışlar nedeniyle istedikleri hedefler oldukça aktif bir yapıya sahip olmaktadır. Motive edici birçok durum davranışlar sayesinde gerçekleşir. Hedefe yönelik bu tür değişen davranışları harekete geçirme, sürdürme ve teşvik etme bir süreci olan güdülenme, hedef türlerini tanımlar (Schunk 2008).

Nicholls and CarolDweck (1979) basari hedefleri teorisinin ncleridir. Bu araştırmacılar insanlardaki basari ve basarisızlığın psikolojik nedenlerini inceleyen, sosyal psikoloji alanında ki basari hedefleri teorisinin içerisinde 'öğrenilmiş çaresizlik' kavramından da söz etmişlerdir (Akt; Elmas, 2018).

Nicholls ve ark. (1989), iki ayrı basari düşüncesinin olduğunu açıklamıştır. Bunlar; ego yönelimli hedefler ve görev yönelimli hedefler olarak adlandırılmaktadırlar. Bunlar

sporcular açısından görev ve ego yönelimli olarak ele alınan yetenek ve kişilik yapılarıyla ilgilidir. Kişilerin güdülenmesinde hedeflerin çok önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber kişilerin doğuştan gelen yaşama isteği ve yaşam mücadelesine istediği biçimde şekil verebilmesinin de katkısı olduğu söylenmiştir. Nicholls başarı hedefleri kuramını ortaya çıkartan ve tartışmaya açan kişidir, kişilerin davranışındaki temel başarı hedeflerinin önem taşıdığını söylemiştir. Bilim insanları başarı hedeflerini; ego yönelimli hedefler ve görev yönelimli hedefler olarak üzere iki ayrı gruba ayırmışlardır (Elmas, 2018).

Ego ve görev yönelimi birbirlerinden farklı kavramlar olsalar dahi birbirleri ile yakından ilişkilidir ve bu kavramlar aynı zamanda birey ile alakalıdır, yeteneklerini nasıl algıladıkları ve yorumlama şekilleri hakkında fikir verirler (Daşdan ve ark. 2012).

2.4.1.1. Ego Yönelimli Hedefler

Ego yöneliminde bir sporcunun başarı duygusu bir başkasına karşı üstünlük kurduğunda ya da onu alt ettiği zaman meydana gelmektedir. Burada sporcu her zaman en iyi olmayı istemektedir (Karabulut, 2010).

Ego yönelimli hedeflerde sporcular kendilerini yetenek ve antrenman performansı açısından daha az başarılı sporcularla kıyaslayıp seviyelerinin iyi olduğunu düşünürler. Bu karşılaştırmada bazı faktörler görmezden gelinebilir ve sporcu egosuna göre bir yargılamada bulunur ve bu doğrultuda olumlu davranışlar sergiler. Ancak kendisini karşılaştırdığı sporcunun demografisinin, yaşam koşullarının ve diğer koşullarının eşit olmaması ile birlikte pozitif görünme ve olumluma çabasını olumsuz bir sonuca dönüştürebilir. Bu süreçte ön yargı ortaya çıkar ve kaygı başlayabilir. İlk anda elde edilmiş olan egoya yönelik olumluluk, bu süreçteki yaşam koşullarının benzerliği nedeniyle yaşanan endişe ve umutsuzluk sonuçları, performans geliştirme, beceri ve takım içerisinde uyumluluk gibi sürece odaklı sportif kazanımlarla zıttır. Kazanmak bir başarı duygusu uyandırır da bu sebep ile sporcunun aşağı yönlü bir karşılaştırması ölçüt olarak kabul edilemez. Bu nedene ilave olarak kıyaslanan sporcu ile tüm niteliksel ve niceliksel özelliklerin karşılaştırılan sporcularla benzer özellik göstermemesi farklılaşmaya yol açabilir ve sürekli mukayese yapılması sporcunun ruhsal sağlığı açısından olumsuz durumlar yaratabilir (Toros, 2001).

Sporcuların kendi aralarında yaptıkları eşit seviyedeki karşılaştırmalar esnasında sporcu kendisi ile başka bir sporcuyu karşılaştırırken, kendisinden belirgin biçimde üstün olan

sporcu yerine kendisine eşit ya da ondan daha az yetenekli olan sporcuları rakip olarak algılar ve davranışlarını buna göre belirler. Buradaki amaç sporcunun kendi performansını ve mevkisini belirlemesidir. Bu nedenle ego yönelimli sporcular üstünlük duygusu ile birlikte aşağılık duygusundan da kurtulma nedenleri ile hareket ettikleri için, çoğunlukla eşit seviyedeki kıyaslamalar yerine, kendisinden daha aşağı veya yukarı varsayımsal düzeyli karşılaştırmalara başvurma eğilimindedirler (Yılmaz 2002).

Seviye belirleme müsabakalarının sonuçlarından bazıları gruplar arasındaki ilişkileri etkiler, ancak performansını ortaya çıkartabilmek ve sporcu ile başarılı olmak isteyen bireyler için spor ortamında nadir görülen bir aktivitedir (Yılmaz 2002).

2.4.1.2. Görev Yönelimli Hedefler

Görev hedefi daha baskın olduğu zaman kişiler, bireysel becerilerini geliştirebilmek için o görevi başarmanın en iyi yolu ile ilgilenirler. Bu sebeple insanlar kendilerine başka yeni beceriler öğrenmek yerine üst düzey çaba gösterir ve bununla beraber öz değerlendirme ölçütünü benimsemiş olurlar. Öz değerlendirme ölçütüne baktığımızda ise, başarının kişisel gelişimi şeklinde açıklayabiliriz. Bu kişilerin öznel nedenlere bağlı başarısız olmaları düşük bir ihtimaldir. Çünkü bireysel hataların, kişilerin beceri geliştirebilmesinde, yol gösterici rol oynadığı düşünülmektedir (Daşdan 2006).

Yüksek seviyede görev yönelimli hedeflere sahip olan sporcular, yeteneklerini ve becerilerini geliştirmeye öncelik vererek, kendi bireysel performanslarını geliştirmeye ve iyileştirmeye odaklanırlar (Toros, 2005).

Görev yönelimli özelliklere sahip bireyler, beceri ve bilgi gelişiminde sürekli olarak ilerlemek isterler ve böylece gelişimlerinden haz duygusu elde etmiş olurlar. Sporcular, yeni ve onları zorlayıcı görevleri gerçekleştirmekte ısrarcı ve bu görevleri yapmakta istekli olurlar. Görev yönelimli sporcular, süreçlere fazlasıyla önem vererek bir sıra halinde ilerlerler ve müsabakalarda olduğu kadar, uygulamalar sırasında da elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar (Yılmaz, 2002).

Aynı zamanda bu tür sporcuların okul hayatları ve okulda gösterdikleri faaliyetler de olumlu şekilde etkilenir. Okulda birlikte ve disiplinli çalışmayı, hataları düzeltebilir kılmayı ve daha istikrarlı grup etkinliklerine katılmayı öğrenirler (Yılmaz, 2002). Görev yönelimi, başarıyı

algılama da ve temel kavramlardan olan olumlu duygu ve bilişsel davranışlarla ilişkilendirilmektedir (Thrash ve Elliot, 2001).

Nicholls (1984), en iyi performans sağlayanın görev yönelimi kuramının olduğunu, bu sayede bilgi ve beceri kazanma hedefi gösterdiğini belirlemiştir. Bu yönelim bireyi değerlendirdiğimizde kişisel gelişimine katkıda bulunmasına, öğrenme deneyimlerine açık olmasına ve bunların sonucunda yeterli olma duygusuna yol açmaktadır. Diğer açıdan baktığımızda; spor açısından görev yöneliminde performans vurgulanır ve buna bağlı olarak ödüllendirilir. Sporcular takım içerisinde kendilerini önemli hissederek ve bu duyguyla hareket ederler. Takım içerisinde takım bireysellikten farklı olarak takım ruhu, birlikte çalışma ve beraber gelişme güçlendirilir. (Yılmaz, 2002).

2.4.2. Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Karşılaştırılması

Görev yönelimli hedefler, yeterlilik gerektiren ve kendi yeteneklerini geliştirmek isteyen bireylerde görülürken; ego yönelimli hedefler, diğer bireylerden üstün ve en üst olma fikrini içerir (Toros, 2004).

Görev yönelimli sporcular, başarıya giden yolda ve doğrultuda hareket ederek disiplinli çalışma ve yaşlıları ile iş birliği içerisinde olmanın yerine getirilmesi gereken bir gereklilik olduğunu söyler ve bu yönde hareket ederken; ego yönelimli sporcular için başarının temeli olarak, daha az çabayla rakibinden daha üstün olabilmeyi savunur (Arsan, 2007).

Görev yönelimli insanlar yeteneklerini değerlendirmede kendilerini kaynak olarak değerlendirdikleri için yeteneklerini ego yönelimli insanlardan daha yüksek seviyede sezebilirler (Weinberg, 2014).

Jagacinski'ye (1984) göre ego ve görev ile benzer hedeflerin belirli seviyede olan her sporcu için var olduğunu ve iki ayrı başarı düşüncesinin birleşiminin sporcuyu tasvir ettiği belirlenmiştir (Karahan, 2021).

2.4.3. Başarı Algısı ile Yapılan Çalışmalar

Karahan (2021) BJK Futbol Okullarında eğitim alan çocuklarla yapılan çalışmada sorumluluk duygusu ve başarı algısı incelenmiştir. Spor yapma ve BJK Spor Okullarına katılma durumunun başarı algısı ve sorumluluğu etkilediği sonucuna varılmıştır.

Lee ve ark. (2021) adolesan sporcuların başarı hedef yönelimi ve hata algılarının spora olan özgüvenlerinin etkisi ile ilgili yaptıkları çalışmalarında sporcuların başarı hedef yöneliminin pozitif olarak tahmin edilen spor özgüveni ve buna benzer faktörler sporcuların hata algısı tarafından yönetildiği tespit edilmiştir.

Torun (2020) elit judo sporcuları üzerinde yaptığı bir çalışma da kadın judocuların erkek judoculardan çok daha fazla görev yönelimli olduğu sonucuna varmıştır. Judo sporcularının eğitim durumuna göre spora katılım güdüsünde anlamlı bir sonuca rastlanmamıştır.

Karaç (2017) çalışmasında atletizm sporcularının başarı algısı ve spora katılım güdülerini incelemiştir. Sporcuların katılım güdülerinde cinsiyetleri ve SEM'deki statülerine göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Başarı Algısı değerleri incelendiğinde ise sporcuların görev yönelimleri arasında cinsiyetleri ve SEM'deki statüsü değişkenine bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Başıoğlu (2017) grekoromen yıldız erkek güreş milli takım oyuncularının öz yeterlilik düzeyleri ve başarı algılarının incelenmesi üzerine çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda yıldız erkek güreşçilerin başarı algısı ve öz yeterlilik puan ortalamaları düşük çıkmıştır. Şampiyonaya ilk kez katılan sporcuların öz yeterliliklerinin daha olumlu olduğu ancak aile ekonomik durumu daha iyi olan sporcuların öz yeterliliklerinin de daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

Valdevit (2013) farklı müsabaka düzeyindeki kadın hentbol oyuncularının ebeveynlerinin başlattıkları hedef yönelimleri ve motivasyonel kimlik algısı üzerine çalışma yapmıştır. Sonuç olarak ebeveynler tarafından algılanan öğrenme ve eğlenme etmenlerinin hedef yöneliminin bir göstergesi olarak ifade edilmiştir.

Çetinkalp ark. (2011) takım sporlarına katılan sporcuların başarı algıları ile durumsal motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi üzerinde yaptığı çalışmalarına; toplam 267 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda görev yöneliminin kendiliğinden durumsal motivasyon biçimleri ile negatif ilişkili olduğu göstermiştir. Ego yöneliminin ise; durumsal motivasyon biçimleriyle arasında bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Yüksek görev/düşük ego grubu motivasyon seviyesinin düşük görev/düşük ego grubundan önemli ölçüde düşük olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, yüksek görev yöneliminin bir spor ortamında özgür iradeli durumsal motivasyonu beslediğini ortaya koyduğu göstermiştir.

Dewar ve Kavussanu (2011) golf sporu ile ilgili yapmış olduğu çalışmada başarı hedefleri ve duygular üzerine yaptıkları çalışmalarında başarı hedeflerinin olumlu ya da olumsuz öngörüde bulunup bulunulmadığı amaçlanmıştır. Golfte başarı hedefleri ile duygular arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışırken algılanan performansın incelenmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Murcia ve ark. (2008) alışmalarında ergen sporcuların cinsiyete göre farklarının hedef yönelimleri, motivasyonel iklim ve akış arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Sonuç olarak kadınlar ve erkekler arasında akışın öngörüldüğü ve tahmin açısından farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Carr ve Weigand (2001) alışmalarında çocukların beden eğitimi dersi hedef yönelimlerinde ebeveyn, akran, öğretmen ve spor kahramanlarının etkisini araştırmışlardır. Sonuç olarak çalışmada çocukların beden eğitimi alanında motivasyonel gelişimlerinin arttırmak için tasarlanmış iyileştirme ve müdahale çabalarında diğerk kişilerin etkisinin olabileceği çıkarımlar açısından tartışılmıştır.

2.5. Mutluluk Kavramı

Farklı kültürlerden diller incelendiğinde mutluluk kavramının, bolluk anlamına gelen “aug” kelimesinin kökünden türediğı görölmektedir. Bu kökten türemiş olan neredeyse bütün sözcükler zenginliği ve başarılı olma durumunu ifade ederler. Mutluluk kavramı, bolluk içinde yaşama isteğinden doğmuştur. Genel olarak açıklanırsa mutluluk toplumsal ve bireysel bağımlılığın içinde gelişmektedir. Bireysel mutluluk ancak toplumsal mutluluk ile var olur. Çünkü bireyin özgürce gelişebilmesi, herkesin özgürce gelişmesine bağıldır (Hançerlioğlu, 1996).

Sporcunun motivasyonu ve başarı algısında mutluluk kavramının etkisi söz konusudur. Öncelikle bu kavramı açıklamak gerekir. Türk Dil Kurumu (2022), mutluluk kavramını “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” anlamlarında açıklamıştır.

Mutluluk; Diener’e (1984) göre kişilerin içinde bulunduğı olumlu duyguların, olumsuz duygulara nazaran devamlı şekilde yaşanması ve bununla birlikte hayatlarından yüksek derecede tatmin olmaları olarak tanımlanmıştır (Akt: Sapmaz ve Doğan, 2012).

Mutluluk, Sokrates'e göre mutluluk en yüksek iyidir. İnsanın bedensel ve ruhsal olarak kendini düzene sokması ile mümkün olduğunu belirtmiştir. Bunun için de önce kendini tanıması, bilgi yoluyla büyümesi gerekir. Mutluluğa ulaşmak, bazı nitelikleri gerçekleştirmek gerekmektedir. Bu niteliklerin başında bilgelik gelmektedir. Başka bir düşünür'e göre Platon da mutluluğa, ancak denge ve uyum ile ulaşılacağını düşünmektedir. Platon, mutluluğun, bütün insanlar için işi sona erdiren amaç olduğunu savunmuştur (Özlem 2004: 42-44).

İnsanları mutlu eden şeyler öncelik sırasına ve kişisel farklılıklara göre değişebilir. Bireylerin mutlu olmak amacıyla değer verdiği değişkenlerin bir kaçına değinmek gerekirse bunlar; başarı, sağlık, iş, güçlü olma, sevgi, aşk ve ekonomik özgürlüktür (Selim, 2008).

Mutluluğu etkileyen faktörler arasında bireysel tercihlerin yanında çevre ve çevre koşulları da önemli etkindir. Bunlar demografik koşullardır; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir ve kişilik özellikleri olarak sıralanabilir (Kangal, 2013).

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) mutluluğun belirleyici faktörlerini üç ayrı şekilde yorumlamışlardır. Birinci olarak değinilen kavram hayata dair yaşantılarla ilişkili; sosyal çevre, uyum, aylık gelir, eğitim düzeyi, yaş gibi değişkenlerin mutluluğa %10 oranında etki ettiği belirtilmiştir. İkinci olarak açıklanan faktör ise bireylerin genetik özellikleridir. Mutluluğa %50 gibi bir oranda yüksek şekilde etki etmektedir. Üçüncü olarak ve son belirleyen ise arzulanan, hayattan keyif aldığımız hedefler doğrultusunda yapılan amaçlı etkinliklerdir. Mutluluğa etkisi %40 oranında belirlenmiş amaca yönelik yapılan etkinlikler nitelikli olarak sosyal ilişkilerin gelişmesini ve fiziksel aktivite gelişimini sağlamaya yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

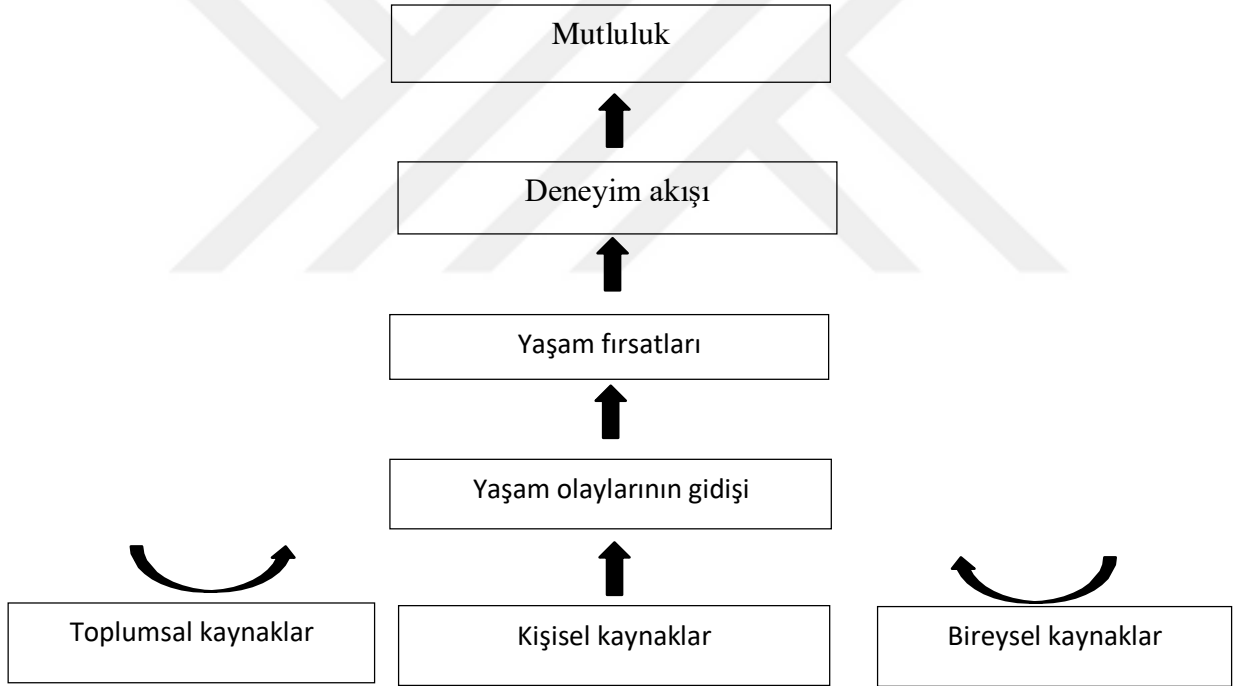
Mutluluğu artırmaya yönelik yapılan fiziksel aktiviteleri tercih edecek bireylerin istediği, içsel olarak verim alabileceği egzersizlere yönelmesi kısa süre zarfında eğlenceli gelebilir fakat bazen de kısa süreli yapılan çalışmalar kişiyi çabuk sıkabilir hatta yıpratıcı deneyimler ile sonuçlanabilir bu nedenle uzun süreli pozitif yönlü yapılacak olan çalışmalar mutluluk üzerinde önemli etkileri meydana getirebilir (Lyubomirsky ve ark., 2005).

Mutluluk çalışmalarını incelediğimizde felsefi olarak literatürde çokça tartışıldığını görmekteyiz. Bununla beraber mutlulukla ilgili deneysel çalışmaların yoksunluğu nedeniyle söz konusu felsefi tartışmaların doğruluğunun tespit edilmesi mümkün olmamaktadır. Dolayısıyla mutluluk anlayışının genel anlamda saptırıcı ve belirsiz kaldığı söylenebilir. Fakat

özellikle son yıllarda sosyal bilimler alanında konuya ilişkin gerçekleştirilen çalışmalar, anket araştırma yöntemleri mutluluk açısından yeni bir dönem oluşturmuş ve konu üzerindeki tartışmaların belirsizliğini kaldırılabilmesi ve konuyla ilgili sağlam teorilerin oluşturulabilmesi adına önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu anlamda günümüzde mutluluk ile ilgili çalışmalar genel olarak şu şekilde sıralayabiliriz (Veenhoven, 2012: 63):

- Mutluluk tam olarak nedir?
- Mutluluk ölçülebilir mi?
- İnsanlar şu anda ne kadar mutlular?
- Mutlu olmamıza veya mutsuz olmamıza neden olan nedir?
- Mutluluk kalıcı olarak yükseltilebilir mi?

Aynı zamanda Veenhoven'ın yaşam deneyimi akış modeline bakıldığında;



Şekil 1 Veenhoven'ın Hayatın Deneyim Süreci Modeli

Veenhoven hayatın deneyim süreci modelinde gösterdiği gibi yaşamın belirli zamanlarında mutluluğa vardığımızı ve bizlere mutluluğun kısa vadeli olduğunu, fakat bunu hayatımızın geneline kalıcı şekilde yayamadığımızı göstermiştir.

2.5.1. Mutluluk Düzeyi ile Yapılan Çalışmalar

Serin (2021) beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerin güdülenme nedenlerini belirlemek için psikolojik ihtiyaçlarında ki nedenselliği ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada beden eğitimi dersinde temel psikolojik ihtiyaçlar giderildiğinde mutluluk düzeylerinin de ortaya çıkabildiği sonucuna varılmıştır.

Mamen ve ark. (2021) çalışmasında sporcu, sanatçı, sporcu olmayan / sanatçı olmayan üniversite öğrencileri arasında mutluluğu araştırmışlardır. Sonuçlara bakıldığında üç grubun orta derecede mutluluk düzeylerinin olduğu ancak mutluluk açısından anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Cinsiyet açısından mutluluk ile anlamı ilişkisi bulunmamış, bununla birlikte kolej öğrencileri arasında mutlulukta anlamlı bir farkın olduğu sonucuna rastlanmıştır.

Deveci (2021) bu araştırma lise düzeyinde eğitim gören ergenlerin akademik motivasyon ve akademik azminin mutluluk düzeyine etkisini incelemiştir. Sonuç olarak mutluluk değişkenleri aile ve diğer sosyal çevreye bağlı olarak değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir.

Julis ve ark. (2021) çalışmalarında Malezya'daki üniversite öğrencisi olan sporcuların arasında ruh sağlığı ve mutluluk üzerine kesitsel bir araştırma yapmışlardır. Ruh sağlığı ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuş, kurumların ruh sağlığı sorununu önlemek için öğrenci olan sporcuların akademik ve spor alanlarında çalışmalar yapmaları gerektikleri konusunda önerilerde bulunmuşlardır.

Kılınç ve ark. (2021) çalışmalarında boş zaman değerlendirme tercihlerine göre mutluluk düzeylerini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Lisans düzeyinde ki 49 öğrenciden oluşan örneklem grubunda; refah düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de arttığı, sportif etkinliklere katılan öğrencilerin daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Nunez-Barriopedro ve ark. (2021) mutluluk düzeyinin karate sporcularının sadakatini nasıl etkilediği üzerine bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar incelendiğinde tüketici memnuniyeti, bağlılığı ve tüketici mutluluğu üzerinde anlamlı bir etki olduğu ortaya çıkmış ancak en önemli değişken etkilerinden birinin bağlılık olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk karate spor federasyonunda sadakati geliştirmek için gerçek bir alternatif olarak öngörülmüştür.

Huang ve ark. (2021) boks sporcularının koçluk liderliği, spor coşkusu ve mutluluğu üzerine çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda pozitif liderliğin spor coşkusu üzerinde olumlu etkilerinin olduğu gözlenmiş, spor coşkusu ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda pozitif liderlik ile mutluluk arasında yine olumlu ilişki bulunmuştur.

Kırkbir (2020) çalışmasını amatör ve profesyonel sporculardan oluşturmuştur. Araştırmada beslenmeye ilişkin tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Sonuç olarak sağlıklı beslenmeye tutum sporcularda anlamlı fark yaratmış mutluluk arasında düşük seviyede pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Wandik ve ark. (2020) Endonezyalı Papua sporcularının COVID-19 pandemi sürecinde antrenman esnasında mutluluklarındaki farklılıkları cinsiyet ve spor sınıflandırmasına göre ortaya koymayı amaçlamışlardır. Sonuçlara bakıldığında erkek ve kadın sporcularda memnuniyet açısından önemli bir fark olmadığı, spor klasmanına göre bakıldığında memnuniyet düzeyinde anlamlı farklılık görüşmüştür. Softbol en yüksek pauna, tırmanış ise en düşük negatif puana sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Aydın (2016) fitness merkezlerine üye olan katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılımına yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerini belirleme amaçlı çalışma yapmıştır. Serbest zaman ilgilenim düzeyinin değiştiği ve bununla birlikte serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça mutluluk seviyesinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini 2021-2022 yıllarında Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde spor yapan lisanslı judo sporcuları oluştururken, örneklem grubu ise basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiş olan 172 kadın ve 142 erkek olmak üzere toplam 314 gönüllü judo sporcuları oluşturmuştur.

3.2. Araştırma Yöntemi

Bu çalışma da tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte var olan bir durumun var olduğu gibi yorumlanması olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2020). Bu çalışmada tarama modeli olarak Judo sporu yapan sporcuların, bu sporla ilgili başarı algılarının ve mutluluk düzeylerinin ortaya çıkarılması amacıyla yararlanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçlarının birinci kısmında katılımcıların kişisel bilgi formu araştırmaya konu olacak kişilerin demografik bilgilerini ölçen sorular yer almıştır. İkinci bölümde judo sporcularının başarı algılarını ölçmek üzere Başarı Algısı Ölçeği (BAÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kişisel bilgi formu, araştırmaya konu olacak kişilerin demografik bilgilerini içeren cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yılı, kemer rengi, millilik düzeyi, haftada kaç saat antrenman yaptıklarını içeren sorulardan oluşturulmuştur.

3.3.2. Başarı Algısı Ölçeği (BAÖ)

Başarı algısı ölçeği Roberts vd. (1998) tarafından yargıların beş değerlendirme basamağına ilişkin olarak “Görev Yönelimli” ve “Ego Yönelimli” 2 alt boyuttan ve bu boyutlara ait 12 maddeden meydana gelecek şekilde hazırlanmıştır. 5’li likert tipinde hazırlanan ölçek "Kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4),

kesinlikle katılıyorum (5)." Araştırmacılar ölçeğin güvenirlik katsayısını görev yönelimi alt boyutu için 0.87, ego yönelimi alt boyutu için 0.84 olarak bulmuşlardır. Türkçe uyarlaması Kazak ve Çetinkalp (2006) tarafından yapılan ölçeğin yapı geçerliliği faktör analizi yapılarak test edilmiş ve analiz sonucunda ölçeği oluşturan 12 maddenin orijinal ölçektekine benzer şekilde 2 faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için 0.96, görev yönelimi alt boyutu için 0.79, ego yönelimi alt boyutu için 0.77 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Mutluluk Ölçeği Kısa Formu OMÖ-K

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K" kullanılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği tek alt boyuttan 7 ifadeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum- Tamamen katılıyorum (5) şeklinde yanıtlanmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama yöntemi online anket formu olarak 314 gönüllü katılımcıya uygulanmıştır. Veri toplama işlemini gerçekleştirme sürecinden sonra toplanan tüm ölçekler araştırmacı tarafından incelenip eksik veya hatalı veriler varsa araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Toplanan veriler SPSS-26 paket programında değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Sporculara ilişkin tanımlayıcı istatistik ve frekans analizleri yapılmıştır. Belirlenen hipotezlerin test edilmesi için öncelikle verilerin parametrik test varsayımlarını (normal dağılım ve homojenlik) karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Parametrik dağılan veriler için, demografik değişkenlere ilişkin farklılıkların tespit edilebilmesinde Independent Sample T-Test ve ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasında tespit edilen istatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlenmesinde Post-hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

Tablo 1 Ölçek Puanlarının Dağılımı

ÖLÇEKLER		BAÖ	OMÖ-K
N	Kişi Sayısı	314	314
	Kayıp Veri	0	0
Ortalama		1,86	2,15
Standart Hata		0,041	0,027
Ortanca Değer		1,8333	2,1429
Mod		1,00	2,29
Standart Sapma		0,726	0,484
Varyans		0,528	0,234
Minimum		1,00	1,00
Maximum		5,00	3,86
C. Alpha		0.94	0.71

Araştırma kapsamında başarı algısı ölçeğinin standart hata değeri 0,041 ve mutluluk ölçeğinin standart hata değeri 0,027 çıkmıştır. Ölçeklerde standart sapma değeri sırasıyla 0,726 ve 0,484 olarak ölçülmüştür.

Başarı algısı ölçeği ile mutluluk ölçeğinin güvenirlik katsayıları SPSS 26 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Bu ölçeklerin alt boyutlarına yönelik güvenirlik katsayıları “Cronbach Alfa” hesaplanmıştır. Özdemir (1999) güvenirlik katsayısı değerlerini 0.00 ile 0.40 arasında ise güvenilir değil, 0.41 ile 0.60 arasında ise düşük güvenilir, 0.61 ile 0.80 arasında ise güvenilir, 0.81 ile 1.00 arasında ise oldukça güvenilir olarak tanımlamıştır. Tablo 1 de yer alan Başarı Algısı ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayısı 0.94 (oldukça güvenilir), Mutluluk ölçeğine yönelik güvenirlik katsayısı 0.71 (güvenilir) çıkmıştır.

Tablo 2 Başarı Algısı Ölçeği Alt Boyutları Güvenirlik Katsayıları

Başarı Algısı Alt Boyutları	Madde Sayısı	C. Alpha
Ego Yönelim	6	0.91
Görev Yönelim	6	0.90

Tablo 2 de görüldüğü üzere başarı algısı ölçeğinin ego yönelimli alt boyutuna ilişkin güvenirlik katsayı 0.91 (oldukça güvenilir), görev yönelimli alt boyutuna ilişkin güvenirlik katsayısı 0.90 (oldukça güvenilir) olarak belirlenmiştir. Sonuçlara bakıldığında bu çalışmada ortaya çıkan değerlerin başarı algısı ölçeğinin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 3 Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	172	54,8	314
	Erkek	142	45,2	
Eğitim Durumu	Lise	191	60,8	314
	Lisans	117	37,3	
	Lisansüstü	6	1,9	
Spor Yaşı	1 yıldan az	13	4,1	314
	2-4 yıl	47	15,0	
	5-7 yıl	142	45,2	
	8 yıl ve üzeri	112	35,7	
Judo Kemer Rengi	Beyaz	11	3,5	314
	Sarı	13	4,1	
	Turuncu	21	6,7	
	Yeşil	22	7,0	
	Kahverengi	92	29,3	
	Siyah	155	49,4	
Millilik Düzeyi	Yok	192	61,1	314
	C Milli	82	26,1	
	B Milli	21	6,7	
	A Milli	19	6,1	
Antrenman Saati	0-4 saat	39	12,4	314
	5-8 saat	62	19,7	
	9-12 saat	76	24,2	
	13-16 saat	93	29,6	
	16 saatten fazla	44	14,0	

Tablo 3'e bakıldığında katılımcıların %54,8'inin kadın, %45,2'sinin erkek, eğitim durumlarında %60,8 lise, %37,3 lisans, kemer rengine bakıldığında %49,4'ünün siyah kemer,

millilik düzeyinde %61'inin Yok, %26,1'nin C milli, hafta içerisinde antrenman yapma saatleri %24,2'si 9-12 saat, %29,6'sı 13-16 saat antrenman yaptığı görülmektedir.

4.2. Uygulanan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Tablo 4 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
BA						
Ego Yönelimi	Erkek	142	1.95	0.805	-0.572	0.568
	Kadın	172	2.00	0.761		
Görev Yönelimi	Erkek	142	1.73	0.696	-0.575	0.565
	Kadın	172	1.79	0.738		
OMÖ-K	Erkek	142	2.14	0.439	0.280	0.780
	Kadın	172	2.16	0.534		

Tablo 4'teki veriler incelendiğinde, kadın katılımcıların başarı algıları ortalama değerlerine bakıldığında ego yönelimli ortalamaları ($X= 2.00$, $SS= 0.761$) görev yönelimli ortalamalarından ($X= 1.79$, $SS= 0.738$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkek katılımcıların başarı algıları ortalama değerlerine bakıldığında ego yönelimli ortalamaları ($X= 1.95$, $SS=0.805$) görev yönelimli ortalamalarından ($X= 1.73$, $SS= 0.696$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

BA ölçeğinde ego yönelimi toplam ortalama puanının ($t_{(314)}= -0.572$; $p> 0.05$) , görev yönelimi toplam ortalama puanının ($t_{(314)}= -0.575$; $p> 0.05$) ve OMÖ-K'nun ($t_{(314)}= .280$; $p> 0.05$) toplam ortalama puanının “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir.

Tablo 5 Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Eğitim	N	X	SS	F	p	Fark
BA							
Ego Yönelim	Lise ¹	191	2.03	0.71	2.364	0.096	
	Lisans ²	117	1.90	0.85			
	Lisansüstü ³	6	1.44	0.46			
	Toplam	314	1.97	0.78			
Görev Yönelim	Lise ¹	191	1.78	0.65	0.482	0.618	
	Lisans ²	117	1.71	0.81			
	Lisansüstü ³	6	1.61	0.66			
	Toplam	314	1.76	0.71			
OMÖ-K	Lise ¹	191	2.22	0.46	5.004	0.007*	1-2
	Lisans ²	117	2.04	0.50			
	Lisansüstü ³	6	2.23	0.28			
	Toplam	314	2.15	0.48			

p< 0,05*

Tablo 5’deki veriler incelendiğinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların OMÖ-K’na ilişkin toplam ortalama puanları “eğitim durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [F= 5.004; p< 0.05]. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, eğitim durumu “lise” (Ort.= 2.22) ve “lisans” grubunda olan katılımcıların toplam ortalama puanları (Ort.= 2.04) arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların BA ölçeğinde ego yönelimi toplam ortalama puanı (F= 2.364; p> 0.05) ve görev yönelimi toplam ortalama puanı (F= 0.482; p> 0.05) ilişkin toplam ortalama puanları “eğitim durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 6 Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Spor Yaşı	N	X	SS	F	p	Fark
BA							
Ego Yönelim	1 yıldan az ¹	13	1.84	0.61	1.763	0.154	
	2-4 yıl ²	47	1.76	0.58			
	5-7yıl ³	142	2.05	0.87			
	8 yıl ve üzeri ⁴	112	1.97	0.74			
	Toplam	314	1.97	0.78			
Görev Yönelimi	1 yıldan az ¹	13	1.52	0.57	1.839	0.140	
	2-4 yıl ²	47	1.58	0.50			
	5-7yıl ³	142	1.82	0.81			
	8 yıl ve üzeri ⁴	112	1.77	0.66			
	Toplam	314	1.76	0.71			
OMO-K	1 yıldan az ¹	13	2.22	0.65	0.906	0.438	
	2-4 yıl ²	47	2.04	0.58			
	5-7yıl ³	142	2.23	0.48			
	8 yıl ve üzeri ⁴	112	2.15	0.41			
	Toplam	314	2.15	0.48			

p<0.05*

Tablo 6'daki analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların BA ölçeğinde ego yönelimi (F= 1.763; p> 0.05), görev yönelimine (F= 1.839; p>0.05) ve OMÖ-K ölçeğinde (F=0.906; p> 0.05) ilişkin toplam ortalama puanları “spor yaşı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 7 Katılımcıların Kemer Rengi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Kemer	N	X	SS	F	p	Fark
BA							
Ego Yönelim	Beyaz ¹	11	1.92	0.70	1.221	0.299	
	Sarı ²	13	1.76	0.62			
	Turuncu ³	21	1.70	0.89			
	Yeşil ⁴	22	1.96	0.62			
	Kahverengi ⁵	92	2.10	0.72			
	Siyah ⁶	155	1.95	0.83			
	Toplam	314	1.97	0.78			
Görev Yönelim	Beyaz ¹	11	1.63	0.60	1.208	0.305	
	Sarı ²	13	1.51	0.61			
	Turuncu ³	21	1.50	0.68			
	Yeşil ⁴	22	1.80	0.51			
	Kahverengi ⁵	92	1.84	0.68			
	Siyah ⁶	155	1.76	0.77			
	Toplam	314	1.76	0.71			
OMÖ-K	Beyaz ¹	11	2.00	0.54	3.670	0.003*	2-5
	Sarı ²	13	1.89	0.61			
	Turuncu ³	21	1.93	0.50			
	Yeşil ⁴	22	2.15	0.39			
	Kahverengi ⁵	92	2.29	0.44			
	Siyah ⁶	155	2.13	0.47			
	Toplam	314	2.15	0.48			

p< 0,05*

Tablo 7’deki veriler incelendiğinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların OMÖ-K’na ilişkin toplam ortalama puanları “kemer rengi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (F= 3.670; p< 0.05). Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, kemer rengi “sarı” (X= 1.89) ve “kahverengi” grubunda olan katılımcıların toplam ortalama puanları (X= 2.29) arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların BA ölçeğinde ego yönelimi ($F= 1.221$; $p> 0.05$) ve görev yönelimine ($F= 1.208$; $p>0.05$) ilişkin toplam ortalama puanları “kemer rengi” değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır

Tablo 8 Katılımcıların Millilik Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Millilik	N	X	SS	F	p	Fark
BA							
Ego Yönelim	Yok ¹	192	1.91	0.71	1.413	0.239	
	C Milli ²	82	2.10	0.94			
	B Milli ³	21	2.09	0.73			
	A Milli ⁴	19	1.87	0.69			
	Toplam	314	1.97	0.78			
Görev Yönelim	Yok ¹	192	1.70	0.70	1.380	0.249	
	C Milli ²	82	1.86	0.86			
	B Milli ³	21	1.92	0.91			
	A Milli ⁴	19	1.67	0.67			
	Toplam	314	1.76	0.71			
OMO-K	Yok ¹	192	2.17	0.48	0.453	0.715	
	C Milli ²	82	2.17	0.51			
	B Milli ³	21	2.08	0.39			
	A Milli ⁴	19	2.06	0.43			
	Toplam	314	2.15	0.48			

$p<0.05^*$

Tablo 8’deki analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların BA ölçeğinde ego yönelimi ($F= 1.413$; $p> 0.05$), görev yönelimine ($F= 1.380$; $p>0.05$) ve OMÖ-K ölçeğinde ($F=0.453$; $p> 0.05$) ilişkin toplam ortalama puanları “millilik düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 9 Katılımcıların Antrenman Saati Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Antrenman s.	N	X	SS	F	p	Fark
BA							
Ego Yönelim	0-4 ¹	39	2.01	0.79	0.637	0.636	
	5-8 ²	62	1.92	0.77			
	8-12 ³	76	1.87	0.73			
	13-16 ⁴	93	2.03	0.85			
	16 saatten fazla ⁵	44	2.05	0.72			
	Toplam	314	1.97	0.78			
Görev Yönelim	0-4 ¹	39	1.69	0.64	0.316	0.867	
	5-8 ²	62	1.78	0.74			
	8-12 ³	76	1.70	0.68			
	13-16 ⁴	93	1.80	0.79			
	16 saatten fazla ⁵	44	1.78	0.61			
	Toplam	314	1.76	0.71			
OMÖ-K	0-4 ¹	39	2.17	0.56	0.863	0.486	
	5-8 ²	62	2.09	0.44			
	8-12 ³	76	2.22	0.51			
	13-16 ⁴	93	2.11	0.47			
	16 saatten fazla ⁵	44	2.20	0.48			
	Toplam	314	2.15	0.42			

P< 0.05*

Tablo 9'daki analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların BA ölçeğinde ego yönelimi (F= 0.637; p> 0.05), görev yönelimine (F= 0.316; p>0.05) ve OMÖ-K ölçeğinde (F=0.863; p> 0.05) ilişkin toplam ortalama puanları “antrenman saati” değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 10 Başarı Algısı ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	N	X	SS	1	2	3
1. Ego Yönelim	314	1.97	0.785	-	0.877**	0.193**
2.Görev Yönelim	314	1.76	0.715	0.877**	-	0.147**
3.Mutluluk	314	2.15	0.484	0.193**	0.147	-

*p<.05, **p<.01.

Tablo 10'a bakıldığında başarı algısı ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına ego yönelimi ile görev yönelimi ($r = 0.877$; $p < 0.05$) ve mutluluk düzeyi ($r = 0.193$; $p < 0.05$) arasında orta seviyede ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca görev yönelimi ile mutluluk düzeyi ($r = 0.147$; $p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada elde edilen bulgular alan yazındaki çeşitli çalışmalar ile birlikte tartışılmıştır.

Tablo 4’te cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadın judocuların başarı algıları ortalama değerleri BA ölçeği alt boyutu olan ego yönelimli ortalaması görev yönelim ortalamasından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek judoculara bakıldığında başarı algıları ortalama değerleri yine ego yönelimli ortalaması görev yönelimli ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. 172 kadın 142 erkek toplam 314 sporcunun ortalama puanları incelendiğinde BAÖ ve OMÖ-K ölçeklerinde cinsiyet değişkenine göre ego yönelim değerleri hedef yönetime göre yüksek olduğundan ve ortalama puanları birbirine yakın sonuçlar verdiğinden anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda baskın olan yönelimin kadınlar ve erkeklerde ego yönelimi olduğu belirlenmiştir.

Carr ve Weigand (2001) çalışmalarında beden eğitimi dersinde çocuklar için etkili değişkenlerin hedef yönelimleri ve algıları arasında ki ilişkiyi incelemişlerdir. Kadın ve erkek olarak 266 kişilik katılımcı grubunda bağımlı değişkenler için ortalamalar incelendiğinde erkeklerin kadınlardan önemli ölçüde daha yüksek ego yönelimine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışma da erkek ve kadınlar arasında ego yönelimde belirleyici bir fark görülmemiştir ancak Carr ve Weigand’ın çalışmalarında erkeklerin ego yönelimi ölçütünde daha baskın sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Karahan (2021) futbol eğitimi alan çocuklarla ilgili yaptığı çalışmasında ego yönelimi alt boyutunun ortalaması, görev yönelimi alt boyutunun ortalamasından büyük olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet faktörü açısından erkek çocuklarıyla çalışma yapıldığı için çalışmanın cinsiyet açısından diğer kaynaklara göre karşılaştırma yapılamazken bu çalışma ile literatüre bakılarak benzer çalışma olarak ele alabiliriz.

Kılınç ve ark. (2021) 225 kadın 266 erkek toplam 491 gönüllü üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada mutluluk düzeylerini tespit etmişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre kadın

ve erkek ortalama puanları birbirine yakın sonuçlar verdiğinden OMÖ-K yapılan T Testi sonuçlarına göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5’de BA ölçeğinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna varılırken, OMÖ-K mutluluk ölçeğinde eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, eğitim durumu “lise” ve “lisans” grubunda olan katılımcıların toplam ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Lise düzeyinde ki sporcular lisans düzeyinde ki sporculara göre mutluluk düzeyleri ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Mamen ve ark. (2021) üniversite öğrencileri ile çalışmalarını yapmışlardır. Sonuçlara bakıldığında üç grupta ortalama bir mutluluk düzeyine sahip olduklarını, sporcu, sanatçı, sporcu olmayan / sanatçı olmayan üniversite öğrencileri arasında mutluluk açısından anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada lise ve üniversite düzeyleri ile karşılaştırma yapılabilirken, Çalışma sadece üniversite öğrencileri ile sınırlı kaldığından dolayı lise düzeyinde öğrencilere yönelik sonuca rastlanmamıştır.

Aydın (2016) fitness yapan katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre 228 lise, 407 üniversite katılımcısından oluşan araştırma grubu değerlendirildiğinde bireylerin mutluluk düzeylerinde farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6’da ki katılımcıların çalışmada spor yaşı değişkeninin ego yönelim, görev yönelim, mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Ego yönelim ortalaması 2,05 görev yönelim ortalaması 1,82 mutluluk ortalaması 2,23 olarak bulunmuş olup en çok spor yaşı oranının 5-7 yıl olduğu görülmüştür

Karahan (2021) futbol eğitimi alan çocuklara yönelik yaptığı çalışmada BA ölçeğinin görev yönelimi ve ego yönelimi alt boyutlarında puan ortalamaları istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir fark olduğuna rastlanmıştır. Bu çalışma da spor yapma yaşı olarak 0-3 yıl arası değerlendirilmiş olup futbolcuların spor yaşı değişkenlerinde BA ölçeğinin iki alt boyutunda da anlamlılık çıkması çalışmaya önemli bir boyut kazandırmış olabilir.

Aydın (2016) çalışmasında egzersiz sürelerine göre tanımlayıcı istatistik verilerini değerlendirdiğinde katılımcıların egzersiz sürelerine yönelik en yüksek ortalamanın 13-24 ay grubunda, en düşük ortalamanın ise 25 ay ve üstü grubunda olduğu belirlemiştir. İstatistik sonuçlarına göre egzersiz süresi ile mutluluk arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 7’de judo sporcularının kemer rengi değişkenine göre analiz yapıldığında BA ölçeğinde toplam ortalama puanlarında anlamlı bir farka rastlanmazken, OMÖ-K ölçeği analizinde kemer rengi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, kemer rengi sarı ve kahverengi grubunda olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Nunez-Barriopedro ve ark. (2021)’nin mutluluk düzeyinin karate sporcularının sadakatini nasıl etkilediği üzerine inceledikleri bir çalışmada kuşak seviyelerini siyah ve dan olarak ele alıp katılım yüzdeleri açısından 682 kişilik katılımcı grubunda en çok sayıda 283 sporcu 1.ve 2. Dan olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu çalışma ile karşılaştırıldığında siyah kuşak kemere sahip katılımcı 314 kişide 155 kişiyi oluşturmuştur. Bu alanda çok az çalışma yapılmış olsa da kemer rengi üzerinden başarı algısı ve mutluluk düzeyi incelenmesi tespit edilememiştir.

Tablo 8’de millilik düzeyi değişkenine göre BAÖ ve OMÖ-K ölçekleri analiz edildiğinde milli olmayanların çoğunlukta olmasına rağmen millilik değişkeninde anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Baçoğlu (2017) yıldız erkek güreş milli takım ile yaptığı çalışmasında milli maç sayısına göre değerlendirme yapmıştır. Bulgular sonucunda BAÖ puan ortalamaları milli maç sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Milli maça katılım sayı oranı en çok 1-3 katılımdır. Bu çalışmada benzer şekilde karşılaştırma yapıldığında milli olmayanların çoğunlukta olmasına rağmen BAÖ’de anlamlı fark olmamıştır.

Çalışmaya benzer olarak Öztürk ve ark. (2016) Trabzon olimpiyat merkezindeki judoculara yönelik yaptıkları çalışmada milli sporculuk durumları için 41 katılımcı ‘‘evet’’, 19 katılımcı ‘‘hayır’’ seçeneğini işaretlemiştir. Yapılan çalışmada problem çözme becerilerinde milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 9 incelendiğinde çalışmada katılımcıların antrenman saati değişkenine göre ego yönelim ve görev yöneliminde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ortalama değerlerinde küçük bir fark olduğu sonucuna varılmış olup, 16 saatten fazla antrenman yapan sporcuların istatistiği ego yönelimi 2.05, görev yönelimi 1.78, mutluluk ölçeğinde 2.20 çıkmıştır. 13-16 saat antrenman yapan sporcuda ise ego yönelimi 2.03, görev yönelimi 1.80, mutluluk ölçeğinde 2.11 olduğu görülmüştür. Haftalık yapılan antrenman saatleri incelendiğinde 13-16 saat antrenman

yapan sporcu ile 16 saatten fazla antrenman yapan sporcudan istatistiksel olarak daha düşük çıktığı sonucuna varılmıştır.

Aydın (2016) fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında OMÖ-K ölçeğinin haftalık fitness kullanım sıklığına göre istatistiksel olarak değerlendirilip anlamlı bir farka rastlanılmamış araştırmadan farklı olarak en yüksek ortalamanın 3-4 gün grubuna; en düşük ise 1-2 gün grubuna olduğuna ait olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada bulguların gösterdiği sonuçlara dayanarak haftalık antrenman saatine benzer haftalık kullanım sıklığı istatistiksel olarak saptanmıştır.



ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇ

Judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeyleri ile demografik etmenlere bakılarak ilişkisi incelenmiştir.

Judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeylerine ilişkin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan çalışmanın sonucunda yapılan korelasyon analizine göre, başarı algısı ve mutluluk düzeyi arasında orta seviyede ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca hedef yönelimi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan ilişkisine bakılmıştır. Başarı algısı ve mutluluk düzeyleri arasında korelasyon sonuçları incelendiğinde pozitif yöndeki anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başarı algısı alt boyutu olan görev yönelimi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup, hedef yöneliminde ki artışın mutluluk düzeyini de arttıracak şekilde sonucu yorumlanabilir.

Eğitim seviyesi ve kemer renklerinin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edildiği söylenebilir. Eğitim düzeyi ve kemer rengi, judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk derecesi üzerinde düşünülebilecek önemli faktörlerdir.

Sonuç olarak judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeylerinin birbirini etkilediği saptanmıştır.

6.2. ÖNERİLER

Araştırma Türkiye’de judo sporcuları üzerinde başarı algısı ve mutluluk düzeylerini inceleyen bir çalışma olduğundan dolayı diğer çalışmalar için örnek niteliğinde olup bu alanda

çalışmak isteyen araştırmacılar için ilham kaynağı olabilir. Bu çalışma sonucunda aşağıda ki öneriler yapılabilir.

- ✓ Judo sporcularına yönelik yapılan çalışmada bilgiler ışığında mevcut araştırmada elde edilen bulguların hitap ettiği kitle genişletilerek yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
- ✓ Bu çalışma judo sporcularına yönelik yapılmış olup örneklem grubunu çeşitlendirerek farklı branşlarda çalışmalar yapılabilir
- ✓ Araştırma konusu tarama yöntemi kullanılarak yapılmış olup farklı araştırma yöntemleri ile akademik çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Kadın ve erkek katılımcıların başarı algısı alt boyutu olan ego yöneliminin yönelik kişisel boyutlar araştırılıp cinsiyette olan benzerliğin boyutları genişletilebilir.
- ✓ Judo sporcularının başarı algısına yönelik görev yönelimi arttırma amaçlı hedef planlamalar yapılabilir.
- ✓ Bireylerin mutlulukları üzerindeki etkilerini uzun sürece yönelik yapılan antrenman programlarını düzenleyerek katılımcıların başarı düzeylerindeki artışına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

Akkuş, İ. (2022). *Sporcuların Spora Olan Bağlılıkları ile Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Aktop, A. (2002). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkini İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Alanoğlu, Ş. (2020). *Düzenli Rekreatif Aktivitelerin Yetişkin Kadınların Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdül İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aracı, H. ve Aracı Ş. (2014). *Spor bilimleri öğretimi (1. Basım)*. Ankara: Eylül Ofset, Grafiker Rek. San. ve Tic. Ltd Şti.

Arsan, N. (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bağcı, R., Uslu, S. ve Sarıçam, H. (2019). Rekreatif Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Bireylerin Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*. 1(1): 27-34.

Başoğlu, B. (2017). Grekoromen Yıldız Erkek Güreş Milli Takım Oyuncularının Başarı Algısı ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1): 31-40.

Carr, S., Weigand, D. A. (2001). Parental, Peer, Teacher and Sporting Hero Influence on The Goal Orientations of Children in Physical Education. *European Physical Education Review*. 7(3): 305-328.

Çetinkalp, Z.K, Ada, E.N. ve Dinç, Z. (2011). Durumsal Güdülenme Düzeyi ve Başarı Algısı Arasındaki İlişki: Takım Sporları zerinde Bir Çalışma. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13(3):305-310.

Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Daşdan, E. N. (2006). *Beden Eğitimi Derslerindeki ğrencilerin Algıladıkları Güdüsel İklimleri: Ölçek Uyarlama Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Daşdan, E.N., Aşçı F.H., Çetinkalp F.Z. ve Altıparmak M.E. (2012). Durumsal Güdülenme lçeğinin (DG) Beden Eğitimi Ders Ortamı için Geçerlik ve Güvenirliği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 10(1): 7-12.

Demiral, ř. (2007). *Bayan Judocularıda Yetenek Seçimi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Demiral, ř. (2010). *Judo Çalışan 7-12 Yaş Grubu Çocuklarda (Bay-Bayan) Judo Eğitsel Oyunlarının Motor Becerilerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dewar, A.J., Kavussanu, M. (2011). Achievement Goals and Emotions in Golf: The Mediating and Moderating Role of Perceived Performance. *Psy-Chology of Sport and Exercise*, 12(5): 525–532.

Deveci, T. (2021). *Aile Yapısının Bireyin Akademik Başarı Motivasyonuna, Akademik Azmine ve Mutluluk Düzeyine Etkisi (Erzincan Merkez ve Tercan İlçesi rneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dever, A. (2010). *Spor Sosyoloğisi*. İstanbul: Başlık Yayınları.

Doğan, . (2004). *Etik-Ahlak Felsefesi*. İstanbul: İnkılap Yayınları.

Elmas, L. (2018). *Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi*. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Huang, H. C., Lee, P. Y., Lo, Y. C., Chen, I. S. ve Hsu, C. H. (2021). A Study on The Perceived Positive Coaching Leadership. *Sports Enthusiasm, and Happiness of Boxing Athletes. Sustainability*. 13(13): 71-99.

International Judo Federation (2022). Judo Kuralları <https://www.ijf.org/news/show/new-olympic-cycle-new-judo-rules> (15 Mart 2022).

Julis, S., Pitil, P. P. Ve Wahed, W. J. E. (2021). Are You Healthy And Happy? A Cross-Sectional Study on Mental Health and Happiness Among University Student-Athletes in Malaysia. *Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 11(3): 1321-1331.

Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerinde Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 12(44): 214-233.

Karabulut, G. (2010). *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karahan, D. S. (2021). *Futbol Eğitimi Alan Çocuklarda Sorumluluk Duygusu ve Başarı Algısının İncelenmesi (BJK Futbol Okulları Örneği)*. Beden Eğitimi ve Spor Bilim Uzmanlığı Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karaç, Y. (2018). *Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Atletizm Branşı Öğrenci-Sporcuların Başarı Algıları ile Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Çorum: Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karasar, N. (2020). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. 21. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Keskin, H. K. ve Yapıcı, Ş. (2008). Başarılı ve Başarısız Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile İlgili Öğretmen ve Veli Görüşleri. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*. 1(1): 20-32.

Kılıçaslan, U. (2015). *Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kılınç, S., Bozoğlu, M. S., Tükel, Y. ve Büyükipekci, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin Tespiti. *Sportive*. 4(2): 88-97.

Kırkbir, F. (2020). Sporcularda Sağlıklı Beslenme ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(2): 125-130.

Kurtuldu, M. K. (2010). Comparing The Achievement Perception of The Piano Students According to The Class, Success Level and Graduation Variables. *Fine Arts*. 5(3): 164-171.

Lee, S., Kwon, S., Kim, Y. S. ve Lee, D. (2021). The Effect of Adolescent Athletes' Achievement Goal Orientation and Perception of Error on Their Sport-Confidence. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 16(3): 646-657.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*. 9(2): 111-131.

Mamen, J. M. M. ve Alka, V. (2021). Happiness among athlete, artiste and non-athlete/non-artiste college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 12(1), 46-50.

Moran, A. (2004). Sport and Exercise Psychology. *A Critical Introduction*. New York: Roudledge.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. ve Coll, D. G. C. (2008). Relationships Among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes: Differences by Gender. *The Spanish Journal of Psychology*. 11(1): 181-191.

Núñez-Barriopedro, E., Cuesta-Valiño, P., Gutiérrez-Rodríguez, P. ve Ravina-Ripoll, R. (2021). How Does Happiness Influence The Loyalty of Karate Athletes? A Model of Structural Equations From The Constructs: Consumer Satisfaction, Engagement, and Meaningful. *Frontiers in Psychology*. 12: 794.

Önmen, H. (2021). *Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdamar, K. (1999). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Öztürk, A., Bayazıt, B. ve Gencer, E. (2016). Judocuların Problem Çözme Becerilerinin ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2): 145-151.

Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(3): 63-69.

Selim, S. (2008). Türkiye’de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 17(3): 345–358.

Serin, H.A. (2021). *Beden Eğitiminde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Algılanan Nedensellik Odağı Arasındaki İlişkinin Mutluluk Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Schunk, D. H., Pintrich, P. R. ve Meece, J. L. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. New Jersey: Pearson/Merrill Prentice Hall.

TDK (2022). Türk Dil Kurumu, Türk Dil Kurumu Sözlükleri, (2022). <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 18 Şubat 2022).

Thrash T.M. ve Elliot A.J. (2001). delimiting and integrating the goal and motive constructs in achievement motivation. in A. Efklides, J. Kuhl, & R. Sorrentino (Eds.). *Trends and Prospects in Motivation Research* (Pp.3–21). Amsterdam: Kluwer Academic Publishers.

Toros, T. (2001). *Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel İklim ve Hedeflerin Özgünlük Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Toros, T. (2004). Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği-“SGEYÖ” nin Türk Sporcuları için Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 15(3): 155-166.

Toros, T. (2005). Genç Basketbolcuların Oyunda Kalma Süreleri ile Hedef Perspektif Yaklaşımı, Yaşam Doyumu ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 16 (2): 50-63.

Torun, F. (2020). *Elit Judo Sporcularının Başarı Algısı ve Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Türkiye Judo Federasyonu (2022). Judonun Tarihçesi <https://www.judo.gov.tr/> (15 Mart 2022).

Veenhoven, R. (2012). Social Development and Happiness in Nations. *Indices of Social Development Working Paper*. No: 2012-3.

Veskovic, A., Valdevit, Z. ve Dordevic-Nikic, M. (2013). Goal Orientation and Perception of Motivational Climate Initiated by Parents of Female Handball Players of Different Competition Levels. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*. 11(3): 337-345.

Yanar, Ş., Kırandı, Ö. ve Yusuf, C. A. N. (2017). Tenis ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.

Yılmaz, V. (2002). Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar? *Atletizm ve Bilim*. 46 (2): 26-39.

Zengi, D. C. (2018). *Kadınlar Judo Şampiyonası Müsabaka Analizi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Wandik, Y., Guntoro, T. S. ve Putra, M. F. P. (2020). Training Center in The Midst of The COVID-19 Pandemic: What is The Indonesian Papuan Elite Athletes' Happiness Like? *American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)*. 5(10): 103-109.

Weinberg, RS. (2014). Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.



EK-1: ETİK KURUL ONAY BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.12.2021-E.215218



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu

Sayı : E--050.01.04-215218
Konu : Recep CENGİZ -Etik Kurul Başvurunuz-
Hk

24.12.2021

Sayın Doç. Dr. Recep CENGİZ

İlgi : "09.12.2021 tarihli ve 205283 sayılı yazı.

MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilimdalı Yüksek Lisans öğrencisi Aybuke ULABAŞ'ın "Judo Sporcularının Başarı Algısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması başvurunuz kurulumuzun 20.12.2021 tarih ve 2021/12 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, alınan (10) numaralı karar yazımız ekinde gönderilmektedir.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ramazan GÖKBUNAR
Kurul Başkanı

Ek: 10-Nolu karar (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BS984KYSBH Pin Kodu :66682

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4049&cD=BS984KYSBH&cS=215218>

Adres:Şehit Prof. Dr. İlhan Varank Yerleşkesi 45140 - Yunusemre/Manisa

Telefon:(0 236) 2011000 Faks:(0 236) 2372442

Elektronik Ağ:http://www.cbu.edu.tr

Kep Adresi:celalbayaruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Bülent Tekeli
Unvanı: Şef



Telefon No: 2362011095

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK
KURULU KARARLARI

Toplantı Tarih	: 20.12.2021
Toplantı Sayısı	: 2021/ 12
Toplantıda Alınan Karar Sayısı	: 20

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 20.12.2021 tarih ve saat 15:00'da Rektörlük Yönetim Kurulu Toplantı odasında toplanmış, aşağıdaki kararlar alınmıştır.

KARAR:

- 10- MCBÜ Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç.Dr.Recep CENGİZ'in 09.12.2021 tarih ve E.205283 sayıda kayıtlı MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilimdalı Yüksek Lisans öğrencisi Aybüke ULABAŞ'ın "**Judo Sporcularının Başarı Algısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi**" adlı tez çalışmasının etik yönden değerlendirilmesi, ile ilgili olarak;
- İş Paketlerinin dağılımı olan bölümde raporlama dahil tezin 6 haftada tamamlanacağı yazılmış olup, bu bölümün detaylı bir şekilde doldurulması gerektiğinden,
 - Tez çalışmasının Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde yapılacağı yazılmış olup, çalışmada adı geçen İl Müdürlüğüne bağlı hangi tesislerin (spor salonlarını kullanılacağı net olarak) belirtilmesi gerektiğinden,
 - "Özgün değeri" bölümünde yazılan "cinsiyet" değişkeni üzerinden yapılacağı yazılan analizin yapılması durumunun yöntem kısmında da bahsedilmesi gerektiğinden,
 - "Materyal ve Yöntem" kısmında yazılan bilginin gözden geçirilerek, bu bölüme araştırmaya ilişkin bilgilerin verilmesi gerektiğinden,
 - "Evren ve örneklem" kısmında temsil edilen evren ve araştırmaya katılacak örneklem grubunun dahil edilme ve red edilme kriterlerini belirtilmesi gerektiğinden,
 - Araştırmada kullanılan ölçeklerin 18 yaş altı çocuklarda kullanıldığına dair çalışmaların (makalelerin) ve/veya referansların eklenmesi gerektiğinden,
 - Yukarıda belirtilen hususlarda düzeltme yapılmasına, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verildi.

(imza) Prof.Dr.Ramazan GÖKBUNAR Başkan	(imza) Prof.Dr.Nurettin GÜLMEZ Bşk.Yrd.Üye	(imza) Prof.Dr.Osman Murat KOÇTÜRK Üye
(imza) Prof.Dr.Fatma ŞAŞMAZ ÖREN Üye	(imza) Prof.Dr.Özge AYAN Üye	(imza) Prof.Dr. Talip KABADAYI Üye
(imza) Prof.Dr.Selhan ÖZBEY Üye		

Ek:2. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Rekreasyon Yüksek Lisans Tezi için hazırlanmış olup Büyükler kategorisinde lisanslı olarak judo sporu yapan sporcuların başarı algısı ve mutluluk düzeylerini incelemek için hazırlanmıştır. Verilen bilgiler gizli tutulacak ve kesinlikle araştırma dışında kullanılmayacaktır. Katılımcılardan kimlik bilgisi veya özel bilgiler istenmeyecektir. Anket süresi yaklaşık beş (5) dakikadır. Soruları içtenlik ve samimiyetle cevaplayacağınızı umarak çalışmamıza yaptığınız katkıdan ötürü şimdiden çok teşekkür ederim.

Aybüke Ulubaş

Rekreasyon Anabilim Dalı

Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1)Yaş			
.....			
2)Cinsiyet			
☐ Kadın		☐ Erkek	
3)Eğitim Durumu			
☐ Lise		☐ Lisans	
		☐ Lisansüstü	
4)Spor Yaşınız (Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?)			
☐ 1 yıldan az		☐ 2-4 yıl	
		☐ 5-7 yıl	
		☐ 8 yıl ve üzeri	
5)Judo Kemer Rengi			
☐ Beyaz		☐ Sarı	
		☐ Turuncu	
		☐ Yeşil	
☐ Mavi		☐ Kahverengi	
		☐ Siyah	
6)Millilik Düzeyi			
☐ Yok		☐ C Milli	
		☐ B Milli	
		☐ A Milli	
7)Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?			
☐ 0-4 saat		☐ 5-8 saat	
		☐ 9-12 saat	
☐ 13-16 saat		☐ 16 saatten fazla	

EK 3:Başarı Algısı Ölçeği Envanteri

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1) Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
2)Spor yaparken, belirgin bir biçimde üstün olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
3)Spor yaparken, en iyi ben olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
4)Spor yaparken, çok çalıştığım/emek verdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
5)Spor yaparken, belirgin bir biçimde kişisel gelişim gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
6)Spor yaparken, rakiplerimden daha iyi performans sergilediğim zaman kendimi					

çok başarılı hissederim.					
7)Spor yaparken, belirlediğim bir hedefe ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
8)Spor yaparken, zorlukların üstesinden geldiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
9)Spor yaparken, kişisel hedeflerime ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
10)Spor yaparken, kazandığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
11)Spor yaparken, diğer sporculara en iyi olduğumu gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
12)Spor yaparken, sahip olduğum yeteneğimin en iyisini uyguladığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					

EK 4:Mutluluk Ölçeği Envanteri

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1)Kendimden hoşnut değilim.					
2)Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.					
3)Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4)Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5)Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6)Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.					
7)Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					