



**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**TENİS ANTRENÖRLERİ VE SPORCULARININ
ÖZ YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

SEYFİ KESKİNER

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

ANTALYA, 2024

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

TENİS ANTRENÖRLERİ VE SPORCULARININ ÖZ YETERLİLİK VE
YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seyfi KESKİNER

Danışman: Doç. Dr. H. Tolga ESEN

Antalya, 2024

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Seyfi KESKİNER bu çalışması ... /... /..... tarihinde jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitim Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Doç. Dr. Ömer ÖZER
Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri
Beden Eğitimi ve Spor

Üye: Doç. Dr. Mustafa ALTINKÖK
Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor

Üye (Danışman): Doç. Dr. H. Tolga ESEN
Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri
Beden Eğitimi ve Spor

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Tenis Antrenörleri ve Sporcularının Öz Yeterlilik ve Yaşam Doyumu İlişkisinin İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

.....

Enstitü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek Lisans tezim olarak sunduğum “Tenis Antrenörleri ve Sporcularının Öz Yeterlilik ve Yaşam Doyumu İlişkisinin İncelenmesi” adlı bu çalışmayı bilimsel, ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

Seyfi KESKİNER

ÖZET

TENİS ANTRENÖRLERİ VE SPORCULARININ ÖZ YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

KESKİNER, Seyfi

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. H. Tolga ESEN

Nisan 2024, 54 sayfa.

Bu çalışmada Türkiye’de görev yapan tenis antrenörleri ve sporcularının cinsiyet, yaş, deneyim bakımından öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada tenis antrenörü (n=75) ve tenis sporcusu (n=75) olan örneklem grubunu 62 kadın ve 88 erkek olmak üzere 150 kişi oluşturmuştur. Araştırmadaki veriler sadece yaş, cinsiyet ve deneyim yılını baz alarak kişisel bilgi formu, genel öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Toplanan veriler SPSS 27 paket programı (Statistical Package for Social Sciences) kullanılarak analiz edilmiş olup verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik (Ortalama ve Standart Sapma), pearson korelasyon, ANOVA ve MANOVA analizleri kullanılmıştır.

Öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgulara göre yaşam doyumu ile genel öz yeterlilik arasında ilişki tespit edilerek literatürdeki çalışmalar güncel bir çalışma ile desteklenmiştir. Yaşam doyumu ile genel öz yeterliliğin alt boyutları olan başlama ve sürdürme çabası-ısrar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların yaşam doyumu antrenörlerin yaşam doyumuyla kıyaslandığında sporcuların yaşam doyumunun anlamlı düzeyde yüksek olduğu analiz edilmiştir. Son olarak, cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken cinsiyet ve meslek değişkenlerinin bir arada genel öz yeterliliği etkilediği belirlenmiştir. Sonuç olarak, tenis sporcuları ve antrenörlerinin yaşam doyumları ile genel öz yeterlilikleri arasında ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Tenis, Spor, Öz yeterlilik, Yaşam Doyumu.*

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND LIFE SATISFACTION
OF TENNIS COACHES AND ATHLETES

KESKİNER, Seyfi

Master Thesis, Department of Physical Education and Sports Education

Supervisor: Assoc. Prof. H. Tolga ESEN

April 2024, 54 pages

This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and life satisfaction of tennis coaches and athletes working in Turkey in terms of gender, age and experience. In the study, the sample group consisted of 150 people, 62 women and 88 men, who were tennis coaches (n=75) and tennis athletes (n=75). The data in the research were obtained using a personal information form, general self-efficacy scale and life satisfaction scale, based only on age, gender and years of experience. The collected data were analyzed using the SPSS 27 package program (Statistical Package for Social Sciences), and descriptive statistics (Mean and Standard Deviation), Pearson correlation, ANOVA and MANOVA analyzes were used to evaluate the data.

According to the findings obtained in this study, in which the relationship between self-efficacy and life satisfaction was examined, the relationship between life satisfaction and general self-efficacy was determined and the studies in the literature were supported by a current study. A significant relationship was determined between life satisfaction and the sub-dimensions of general self-efficacy, namely initiation and maintenance effort-persistence. When the life satisfaction of the athletes was compared with the life satisfaction of the coaches, it was analyzed that the life satisfaction of the athletes was significantly higher. Finally, while there was no significant relationship between gender and life satisfaction, it was determined that gender and occupation variables together affected general self-efficacy. As a result, a relationship was determined between the life satisfaction and general self-efficacy of tennis athletes and coaches.

Keywords: *Tennis, Sport, Self-efficacy, Life Satisfaction.*

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ	v

BÖLÜM I GİRİŞ

BÖLÜM II KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Tenis	2
2.1.1. Tenisin Tanımı	2
2.2. Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi	3
2.2.1. Tenis sporunun Dünya’da Gelişimi	3
2.2.2. Tenis Sporunun Türkiye’de Gelişimi.....	5
2.3. Öz Yeterlilik	6
2.3.1. Genel Öz Yeterlilik Tanımı	6
2.3.2. Genel Öz Yeterlilik Kuramsal Yapı	8
2.3.3. Sporda Öz Yeterlilik Tanımı	9
2.4. Öz Yeterlilik İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar.....	11
2.5. Öz Yeterlilik İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar	12
2.6. Yaşam Doyumu.....	14
2.6.1. Genel Yaşam Doyumu Tanımı.....	14
2.6.2. Genel Yaşam Doyumu Kuramsal Yapı	16
2.6.3. Sporda Yaşam Doyumu	17
2.7. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurt Dışı Araştırmalar	20
2.8. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurt İçi Araştırmalar	20

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Tasarımı.....	23
3.2. Evren ve Örneklem	23
3.3. Veri Toplama Yöntemi	23
3.4. Veri Toplama Araçları	24
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	24
3.4.2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği.....	24
3.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	24
3.5. Verilerin Analizi	25
3.6. Araştırma Soruları.....	25

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistik Bulguları.....	26
4.2. Korelasyon Analizi Bulguları	29
4.3. Anova Analizi Bulguları	30
4.4. Manova Analizi Bulguları.....	31

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma.....	33
5.2. Sonuç.....	36
5.3. Öneriler	36

KAYNAKÇA	38
EKLER	47
ÖZGEÇMİŞ	52
İNTİHAL RAPORU	53
BİLDİRİM.....	54

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Çalışma grubundaki antrenörlerin cinsiyetlerine göre dağılımı.....	26
Tablo 4.2. Çalışma grubundaki sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı.....	26
Tablo 4.3. Çalışma grubundaki antrenörlerin yaşlarına göre dağılımı	27
Tablo 4.4. Çalışma grubundaki antrenörlerin yaşlarına göre istatistiksel dağılımı.....	27
Tablo 4.5. Çalışma grubundaki sporcuların yaşlarına göre dağılımı.....	27
Tablo 4.6. Çalışma grubundaki sporcuların yaşlarına göre istatistiksel dağılımı	27
Tablo 4.7. Çalışma grubundaki antrenörlerin deneyimlerine göre dağılımı.....	28
Tablo 4.8. Çalışma grubundaki antrenörlerin deneyimlerine göre istatistiksel dağılımı	28
Tablo 4.9. Çalışma grubundaki sporcuların deneyimlerine göre dağılımı	28
Tablo 4.10. Çalışma grubundaki antrenörlerin tanımlayıcı istatistik bulguları.....	29
Tablo 4.11. Çalışma grubundaki sporcuların tanımlayıcı istatistik bulguları.....	29
Tablo 4.12. Katılımcıların yaşam doyumu ve genel öz yeterlilik alt boyutları arasındaki korelasyon tablosu	30
Tablo 4.13. Yaşam doyumu, cinsiyet ve meslek değişkenleri ANOVA tablosu	30
Tablo 4.14. Genel öz yeterlik, cinsiyet ve meslek değişkenleri MANOVA tablosu.....	31
Tablo 4.15. Genel öz yeterlik, cinsiyet ve meslek değişkenleri ana etkiler tablosu.....	32

BÖLÜM I

GİRİŞ

Kavramsal olarak ele alındığında yaşam doyumu bireylerin günlük yaşamlarında üzerinde sıklıkla durduğu konular arasında yer almaktadır. Temel olarak yaşam doyumu; kişilerin yaşamlarına yön verdikleri, yaşamlarından ne kadar memnun olduklarını ifade ediyor olmaktadır. Bu sebeple yaşam doyumu kavramı olumlu duygu ve hislerin insan yaşamındaki yerini açıklamada kullanılmaktadır. İnsanların sahip olduğu yaşam tarzlarının hangi seviyede pozitif olarak değerlendirdikleri yaşam doyumu ile açıklanmaktadır(Göker, 2013)

Bilişsel olarak kaynakları zengin, toplum içinde idare etme hususunda daha verimli olanlar genellikle öz yeterliliği yüksek olan bireylerdir. Bundan dolayı bu bireylerin, performansları konusu dahilinde olumlu bakımından başarılı olma senaryolarını düşünüp canlandırmaktadır. Öz yeterliliği açısından kendi öz yeterliliğinden şüphe eden insanlar da her türlü olumsuzluğa neden olabilecek bazı şeylere adapte oldukça performansları negatif olma yönünde ilerleme kaydetmektedir (Bandura, 1993:128).

Eğer kişiler çok kolay yoldan başarılar elde etmişse karşılaştığı başarısızlıklarda kolayca cesaretlerini yitirebilirler. Kişinin kendini esnek, toparlamada etkin, çabuk iyileşmeye yönelik bir öz yeterlilik düşüncesi geliştirmek; aldığı kararlardan vazgeçmeden çaba sarf edip engelleri aşma tecrübe edinmektedir (Bandura, 2009:181).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Tenis

2.1.1. Tenisin Tanımı

Tenis, teknik olarak psikolojik ve taktik gerektirmiş yetenekler ile birlikte geliştirilen bir spor dalıdır (Fernandez ve diğ. 2009). Düzgün ve sert bir zemin üzerinde tokaç biçiminde raket denen bir araç ile keçe kaplanmış bir topa vurularak sahanın tam ortasına yerleştirilmiş 91 cm. yüksekliğindeki filenin üzerinden atlatılarak oynanan sportif bir oyundur. Tenis oynanacak saha yaklaşık olarak 8,23x23,77 metre ebatlarında dikdörtgen bir şekildedir (<https://kktf.org/tenis-tarihcesi/>).

Karşılaştırma bakımından diğer spor dallarına istinaden uğraş ile çabayı, çalışmayı ve eğitimi gerektiren bir spor dalıdır. Bunun en çok tenis sporunu aktif bir şekilde çalışan eşit kuvvetler arasında yapılan beş setlik bir tenis müsabakasının, 90 dakikalık bir futbol maçından, beş bin metrelik bir koşudan ve diğer birçok spor dalından bedeni ve beyni daha çok yoran bir spor dalı olduğunu belirtmektedirler (Öztop, 2006).

Bilimin de etkisi ile tenis sporu devamlı gelişme göstermiş ve tenis sporunu yaparken ihtiyaç duyduğu taktikler, teknikler ve motorik özelliklerin gelişimleri zamanla önem verilen bir detay halini almıştır (Kandaz, 2001). Tenis ile spor stilinin gelişme ve oluşmasında alt yapı çalışmaları önem arz etmektedir. Bu sebeple tenis oyuncuları oyun esnasında taktik, fiziksel ve zihinsel ile teknik yönlerini geliştirme eğilimde bulunmaktadırlar (Boneman, 2002).

Tenis sporu programlı ve düzenli bir şekilde yapıldığı zaman bireyin psikolojik, sosyal ve fiziki yönden özelliklerin gelişiminde yüksek fayda sağlayan etken bir spor dalıdır (Hasıl ve Ataç, 1998).

Tenis oyuncularının zihinsel ve fiziksel olarak, teknik ve taktiklerde nedenini bulmak ile eksik taraflarını belirlemek için analiz yapılmış olması gerekmektedir (Kandaz, 2001). Böylece tenis sporcularının katıldığı müsabakalarda uyum sağlayabilmeleri için planlar ve taktiksel çalışmalar yapıp oyuncunun kendisinde olan eksik yönlerini tespit edip, oyunlara hazırlanmaya dikkat geliştirip başarı kazanmasında önemli bir etkidir (O'donoghue ve Ingram, 2001).

2.2. Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi

2.2.1. Tenis sporunun Dünya’da Gelişimi

Tenis sporunun tarihçesi olarak mağara duvarlarında resimlenen ve ilk insanların bu iki yolla birbirine top atması ile başladığı tahmin edilen resmi olarak araştırmalarda yaklaşık 1000 yıl öncesinde keşfedildiği ortaya çıkmaktadır. Başlangıçta haçlı askerlerinin tahta parçaları ile oynadığı tenis sporu devamında el ile oynanarak Avrupa Kıtası’na dağılan bir spor dalı olmuştur (Tenisin Tarihçesi, 2019).

Tenis sporunun ilk başladığı yıllarında oyunun ilk vuruşunu bir uşak topu hareket ettirmiştir. Sadece topları hareket ettirmek için İngiltere Kralı 8. Henry bir uşak görevlendirmiştir. O zamanlarda servisle puan elde edilmesi düşünülmüştür (Ortaç, 2004).

Dünyada en çok yapılan ve tenis sporunun 128 yıllık gelişmesi sonucunda en fazla ilgi duyulan beş spor dalından biri haline gelmeyi başarmıştır. Tenis sporunun özellikle “Açık Tenis” adı verilen spor dalının kısa bir geçmişi olmasına rağmen büyük aşamalar kaydetmiş olması oldukça şaşırtıcı hale gelmiştir. Hatta bu gelişmenin en önemli iki noktasından ilki 1900 yılında Dwight Filley Davis’in “Davis Kupası” müsabakasını başlatmasıyla tenis sporunu ülkeler arası rekabete açmış olması ve ikinci önemli bir nokta ise 26 Ekim 1913 tarihinde 12 ülkenin temsilciğini yaptığı Uluslararası Tenis Federasyonu’nun kuruluşudur. Şu an 150 ülkenin üye olduğu ITF; üye olan bu ülkelerde yapılan her kategorideki amatör ve her yaş tenis faaliyetlerinin üst kuruluşu olmuştur.

Grand Slam olarak adlandırılan dört büyük tenis turnuvasında tenis sporunun gelişmesinde ve daha büyük alanlara yayılmasında önemli bir adım olmuştur. Bu turnuvalar sırasıyla;

- 1877’den bu yana yapılan Wimbledon
- 1881 yılından bu yana yapılan Amerika Açık (US Open)
- 1905 yılından bu yana yapılan Avustralya Açık (AUS Open)
- 1925 yılından bu yana yapılan Fransa Açık (Roland Garros) turnuvalarıdır.

Yapılan bu turnuvalar Açık Tenis öncesinde olduğu gibi ondan sonra da önemlerini sürdürmeye devam ettirmiştir. Profesyonel tenis sporunun gelişmesi açısından sevk idaresini sağlayacak kuruluşların kurulması gündeme gelmiştir ve 1973 yılından başlayarak sırasıyla;

- (ATP) Tenis Profesyonelleri Birliği
- (MIPTC) Erkekler Uluslararası Profesyonel Tenis Konseyi
- (WTA) Kadınlar Tenis Birliği

- (WIPTC) Kadınlar Uluslararası Profesyonel Tenis Konseyi
- (ATP) Tour kurulmuştur.

Böylece profesyonel tenisin kuralları oluşmaya başlamış olmaktadır. Bu kurallar; tenis sporu müsabakalarının nasıl, nerede ve hangi şartlarda uygulanacağını belirlemektedir. Bu kurallara dahil müsabakalarda sevk ve idaresinde uygulanacak kurallar, yıllık müsabaka takvimleri, hakemlerin ve tenisçilerin uyması gereken kuralları vardır. Hakem ve sporcuların yetiştirilmesi ve eğitimi, sporcuların klasmanı, ödüllendirme şekilleri gibi tüm tenis dünyasının kapsayan bu kurallar sonucunda büyük ölçüde amatör tenis için de yol gösterici olduğu gibi birçok kurallar amatör teniste de uygulama alanı olmuştur. ITF kuruluşu; yukarıda saydığımız profesyonel tenisin sevk idaresini üstlenmiş olan kuruluşlardan gün geçtikçe dünya tenis sporunda daha fazla söz sahibi olmuş ve en tepedeki yerini ve görevini koruma altına almıştır. 150 ülkenin üyeliği olan bu kuruluşta ister amatör olsun isterse profesyonel tenis oyununa kurallar koymaya ve de bu kuralları gerektiği zaman değiştirmeye yetkili tek kuruluştur (Aydın, 2002).

Antonio Scaino da Salo tarafından 1555 yılında Trattato del Givoco della Palla di Messer (Top Oyununun Prensipleri Üzerine) Venedik'te yazılan bilinen ilk tenis kitabıdır. Bu yazar daha sonra 1542 yılında, 1970'lerde görülen raketlere benzeyen iki telli raket yapmıştır. Tenis sporu 18. yüzyılda bazı değişikliklere uğramıştır. İlk zamanlarda 24 oyundan oluşan esin kaynağı bir gün 24 saat olması ile oynanan tenis maçları önceleri 12, sonraları 6 oyunlu, 3 dizi üzerinden oynanmaya başlanılmıştır. Yapılan sayılar için 24 saatten 1 saat baz alınarak dört kısma bölünüp 15, 30, 45, 60 diye kabul görmüştür. Fakat 45'ten sonrasında oyun demek kural halini almıştır. Bu sayı sistemindeki değişiklikler 19. yüzyılda tamamlanarak 1858 yılı İngiltere (Birmingham)'de iki kişilik ilk defa tenis kortu kurulmuştur. Yapılmış olan bu tenis kort 2,13 metre uzunluğunda ortadan ikiye bölünmüştür. Bu sayede tenisin şimdiki haline yavaşça kavuşmaya başlamış olmaktaydı. 1872 yılında Augurio Pereira'nın Leamington ve Binbaşı Harry Gem Spa bölgesinde kurmuş olduğu kulüp ise tarihin ilk tenis kulübü olarak bilinmektedir. Tenis kortunun boyutlarına 1883'te ölçüler getirilmiştir. 1883 Temmuz'da Amerikalı Clark kardeşler ile İngiliz ikizler Renshawlar arasında ilk uluslararası maç yapılmıştır. Kadınlar arasında 1884'te ilk yarışma yapılmıştır. Erkekler ve kadınların aynı anda oynadıkları nadir olduğundan çim tenisi çok kısa bir zamanda ilgi duyulan bir spor dalı olmuştur. Tenis sporu yalnızca çim üzerinde oynanan oyundan farklı yüzeylerde ve kapalı olan alanlarda da oynanmaya başladı. Yüzey konusu ne olursa olsun 1970'lere kadar tenis oyununun ismi "çim tenisi" olarak adlandırılmıştır. Sporun yapıldığı tüm ülkelerde çim tenisi

olarak bilinen spora 1970’li yıllarda sadece tenis denilmeye başlamış olmalarına rağmen Uluslararası Tenis Federasyonu sporun adını 1977 yılına kadar Çim Tenisi olarak devam ettirmiştir. Hatta hala Çim Tenis Birliği olarak İngiltere Tenis Federasyonu isim olarak kullanılmaktadır. İlk zamanlarda tenis sporu topu alarak kaçmak diye oynanan bir spordu. 10. yüzyılda Fransa’ya gelen bu spor oyununun şimdikine benzer bir kortta oynamaya başlamışlardır. Fransızlar tenise “tenez” ismini vermişler ve “Tenez” Fransızca dilinde al ve oyna anlamındadır. Fransızlar ilerleyen zamanlarda tenis sporuna “Jeu De Paume” başka bir anlamı ile “El Spor” olarak isimlendirmişlerdir. 13. yüzyılda yine Fransa kralının huzurunda oynamaya devam edilmiştir. Hatta bu spor kraliyet ailesinin bir oyunu olarak anılmıştır (www.pamukkaletenis.com/tenistarihi, 2006).

2.2.2. Tenis Sporunun Türkiye’de Gelişimi

Ülkemizde ilk defa İngilizler tarafından 1900 senesinde İstanbul İlinde oynanmıştır. Üç yıl üst üste şampiyon olan İstanbul’da yaşayan İngilizler “Çalenç Kupası” isimli bir turnuva düzenlemişlerdir. Tevfik Taşçıoğlu, Zeki Sporel ve Sait Selahattin Cihanoğlu tenis sporunun Türkiye’deki ilk temsilcileri olmuşlardır. Suat Subay ve bir İngiliz askeri 1924 senesinde birlikte oynadıkları teniste Çalenç Kupası’na çifte şampiyon olarak isimlerini yazdırmışlardır. Yine aynı dönemde Tenis Federasyonu’nun kurulması tenis sporu en fazla ilgi duyulan bir spor olmakla beraber Tarabya ve Milliyet isimli kupa turnuvaları düzenlenmiştir. 1950’lerden sonra Türkiye’de yer alan tenis eğitimleri Rus, Amerikan, Avustralya Eğitim ve Kültür Merkezi’nin vermiş olduğu 15 günlük kurs ile uluslararası turnuvalarda yer alan spor oyuncularını izlenerek daha da gelişim gösterme kaydetmiştir. 1946 senesinde İstanbul Tenis Turnuvası düzenlenmeye başlanmıştır. Türkiye şampiyonu olan Nazmi Bari 1951-1965 senelerinde 14 yıl boyunca güçlü rekorlar kaydetmiştir. Uluslararası turnuvalarda derece yapan Nazmi Bari ülkemizi temsil eden ilk sporcumuzdur (Urartu, 1996).

Ülkemizde ilk kez 1948 senesinde oynanan Davis Kupası karşılaşmasında Milli Türk Takımımız Yugoslavya’ya 5-0 yenilerek mağlup olmuştur. Bu karşılaşmadan daha sonra Davis kupasında tur geçemeyen Milli Türk Takımımız 1974 senesinde Lübnan’ı 3-2 yendiği ilk galibiyeti ile kupayı almaya hak kazanmıştır. Şu an günümüzde Türkiye Deplasmanlı Tenis Ligi iki kademe şeklinde oynanmış olmaktadır. Birinci kademe de ilk iki sırada yer alan kulüpler Play Off’ta şampiyon olmak için mücadele etmektedir. Erkek oyuncular birinci liginde 8 takım iki grup halinde A grubu ve B grubu şeklinde karşılaşmaktadır. Erkek oyuncular liginde takımlarda beşer ve kadın oyuncular liginde dörder tenisçi bulunması ile

beraber, erkek oyunculara 5 tek, 2 çift; kadın oyunculara 4 tek, 1 çift maçları oynanmaktadır. Bununla beraber her takımın birer yabancı tenis oyuncusu oynatma hakkı bulunmaktadır (Çalışkan, 2014).

2.3. Öz Yeterlilik

2.3.1. Genel Öz Yeterlilik Tanımı

Öz yeterlilik kavramı olarak; bireyin kendisinin bir işi yapabilme kapasitesinin farkına varma bilicinde olması demektir. Bu bilinç kişinin ne olduğunun değil de kişilerin neyi doğru kabul ettiğine bağlı olmaktadır (Kurbanoğlu, 2004).

Bireyler sahip oldukları yeteneklerinin farkına varıp farklı yargılarda bulunmaktadırlar. Bu durum insanların öz yeterlilik düzeylerini belirlemede önem teşkil etmektedir. Belirlenen öz yeterlilik düzeyleri de kişinin motivasyonunu ve davranışlarını etkilemede önemli rol oynamaktadır. Öz yeterlilik düzeyinin farkında olan bireyler, karşısına çıkacak olası durumlarda kendi sınırlarını çizip, algıları ve yargıları ile durumlarını şekillendirmektedirler (Bandura, 1982).

Öz yeterlilik algısı, kişinin duygular, düşünceler ve davranışlarının kendisi üzerinde gerçekleştirebilme inancına dayanmaktadır. Bu inanç, her kişiye göre değişkenlik göstermektedir. Bireyler bir işi yerine getirirken veya bir şey yaparken o potansiyeli kendileri yaratmaktadır. O potansiyele sahip olup olmadıklarını kendileri karar vermektedir. Verilecek olan bu karar öz yeterlilik algısı olmaktadır (Baysal, 2010).

Öz yeterlilik bilinci ile kişilerin kazandıkları kabiliyet ve bilgi donanma tecrübelerle neleri yapabildiğini belirleme konusunda değerlendirme yapmamıza destek olmaktadır. Bu durum karşısında kişiler sergilemiş oldukları ifadelerin kimi zaman yeteneklerinden ayrıldığını benzer kabiliyete veya olguya sahip olsalar dahi davranışlarının hareketlerinin niçin büyük farklar gösterebileceğini açıklama konusunda yardımcı olmaktadır. Öz yeterlilik inançları kişinin önemli etkiler bırakma kapasitesini ifade etmektedir (Flammer, 2001).

İnsanların belli bir performans elde etmek amacıyla gereken etkinlikler düzenleyip başarıya ulaşma kapasitesini öz yeterlilik inancı ile kazanmaktadır. Albert Bandura'nın yapmış olduğu ifadelerde kabiliyetlerden bahsetmiş olduğu terim olarak "capability" sözcüğünü kullanmış olmaktadır. Bu ifade de "ability" şekli ile kullanmaması durumunda mevcut kabiliyetlerinden çok potansiyel kabiliyet seviyelerinin kastedilmesinden kaynaklanmış olmaktadır (Durmaz ve Ören, 2017).

Öz yeterlilik bireylerin düşündüklerini, hissettikleri ve davranış şekilleri bakımından farklı taraflarını ortaya çıkarmaktadır. Öz yeterliliğin yüksek olması ile insanlar koymuş oldukları hedefler ve amaçlarda yüksektir ve bununla birlikte azim konusunda dirençlidirler. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler daha fazla emek sarf etikleri görülmüş ve diğer kısımda olan öz yeterliliği düşük olanlara göre daha dinç ve dayanma gücüne sahiptirler. Bireyler öz yeterliliğini yüksek tutarsa ileriki zamanlarda karşısına çıkacak görevlerde yapılacak zorlu işlerde meydan okuyabilmektedirler. Kişilerin zorlu durumlarla seçmesi çevrelerini keşfetmesi veyahut yeni çevreler oluşturulması gibi durumlarda öz yeterlilik duygusu yüksek olanlar daha ileri kısımlara geçmektedirler. İnsanlar içindeki tüm isteklere cevap bulduğunda kendisine yetebilme inancını oluşturmasını da sağlar. Bundan dolayı başarılı bir hareket ya da davranışlar dahilinde içsel öz yeterliliği veya ileriye dönük geleceğe bakış açısının gelişmesine de yardımcı olmaktadır (Bandırma, 2000).

Öz yeterlilik kabiliyetli olma ile alakalı değil, bireyin kendi yeteneklerine güvenmesiyle alakalı bir durumdur. Karşılaştığı zorlu olaylar ile üstesinden gelebilmek ve gereken kabiliyetlere sahip olan fakat düşük öz yeterlilik sahibi bu insan konu dahilinde kabiliyet ve beceri hususunda gücünü aktif olarak kullanmaya zorlanacaktır. Bundan dolayı yüksek öz yeterliliği olan bireyler başarı kaybında karşılaştığı bir durumda kendi yeteneklerinin eksikliğinden ziyade uygulanan yöntem ve alınan kararların yanlış seçiminden kaynaklandığının farkında olmaktadır (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Öz yeterliliği yüksek olan kişiler; tehdit unsuru bir durum karşısında çevresini tehlikesiz durumlara dönüştürerek bu sayede stres ve anksiyeteyi azaltmaktadırlar. Güçlü bir öz yeterlilik duygusuna sahip olan bireylerin stres ve anksiyeteyi arttıran sorunlar karşısında mücadele ettikleri, çevresindeki insanlar ile sevgi ve başarılarını paylaştıkları görülmüştür. Düşük öz yeterliliğe sahip olan kişilerin ise tehdit şeklinde algıladıkları zor görevlerden bir kaçış arayışında oldukları görülmektedir. Hatta baskı altında olduklarını hissettikleri zaman başarılı olmanın yolunu aramak yerine şüpheleri içerisinde kaybolmaya başlamışlardır. Bireylerin zorluklarla karşılaştıkları engellerde başarısızlığın negatif sonuçlarına ve kendi yetersizliklerine takıldıkları görülmüştür. Kişide olan başarısızlık kendine karşı inançlarını kaybetmelerine sebep olmakta ve engellerin karşısında hemen pes etme ve vazgeçmeye başlamaktadırlar. Bununla birlikte başarısız olmalarının yeterlilik duygularını yeniden iyileştirme hususunda yavaş davrandıkları kolaylıkla bunalıma ve strese girdikleri görülmüştür (Uysal, 2016).

Sonuçta; insanların öz yeterlilik seviyeleri önceki deneyimlerine, geçmiş başarılarına, bilgilerine veya becerilerine bakıldığı zaman öngörülebilir ya da tahmin edilebilir. Öz yeterlilik düzeyi kişinin hem başarısını hem de doyumunu sayısız bir şekilde arttırmıştır. Bundan dolayı öz yeterlilik sahipleri; kişilerin izledikleri ve seçim yapabildikleri konularda hareket etmede etkilenmektedir. Kişiler kendilerini hazır hissettiklerinde ve başarabileceklerine inandıklarında durumun içinde bulunma ve görev seçiminde; görevlerini yapabilme yeterliliğini kendilerinde görme eğiliminden kaçınmışlardır. Kişiler bazı eylemlerin kendileri açısından istenen neticelere ulaşma inancına sahip olmadıkça eylemlerini gerçekleştirme konusunda da oldukça az gönüllü olmaktadır. Fakat bu konu ile beraber öz yeterlilik seviyeleri ne denli yüksek ise karşılaştığı durum ve olaylarda daha arzulu davranmaya başlarlar. Böylece öz yeterlilik ile bireylerin yapılacak faaliyetler kapsamında ne kadar çaba sarf edeceklerini, olumsuz veya problemli durumlar karşısında birebir kaldıklarında ne denli az sürede dayanma gücünü, kişinin hem duygusal açıdan hem de düşünce yapısından durumunu belirlemektedir (Taştan, 2020).

Yapılan bu açıklamalar doğrultusunda öz yeterliliğin bir insanın hayatında önemli bir yer kapladığı çok açık bir şekilde görülmektedir.

2.3.2. Genel Öz Yeterlilik Kuramsal Yapı

İlk defa Albert Bandura tarafından 1995 yılında ortaya atılan öz yeterlilik algısı kişinin kendisinden beklenen durumları yönetmesini sağlayacak yeteneklere ve kabiliyetlere olan inancı olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalar öz yeterlilik algısının birçok yönden kişinin davranışlarını etkilediğini göstermektedir.

Öz yeterlilik kuramının en temel ilkesi kişilerin kendilerini yeterli gördükleri ve hissettikleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin yüksek fakat yeterli olmadıklarını düşündükleri zaman da eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin düşük olduğu yönündedir. Gecas (2004)'e göre insanlar başta inançlarını doğrulayacak şekilde davrandığında öz yeterlilik kendini doğrulayan bir mucizevi bir işlev göstermektedir. Örnek verecek olursak A çalışanı çözüm konusunda yetenekli olan ve deneyim sahibi bir çalışandır fakat önemli bir konferans için kaliteli bir çizim hazırlayabileceğini inanmıyordur. B çalışanı ise orta düzeyde bir yeteneğe ve az bir deneyime sahip olmasına rağmen daha çok çalışarak aynı konferans için güzel ve kaliteli bir çizim hazırlayabileceğine inanıyordur. A çalışanın çizim hazırlama konusundaki öz yeterliliği düşük olduğundan konferans için hazırlayacağı çizim konusunda kendinde yeterli motivasyonu bulamamaktadır. Bu nedenle üst mertebeye işini

yapamayacağını iletir ve B çalışanı ise yüksek motivasyonundan dolayı öz yeterliliği yüksek olduğundan dolayı daha kaliteli bir çizim hazırlamak için fazla mesai yaparak konferansta projesini sunar ve ikramiye alır (Redmind, 2015).

Bandura kuramında görevin zorluğu ile öz yeterlilik arasında bir ilişki olduğunu savunur. Birey görev hususunda ne kadar zor algılanıyorsa kişinin öz yeterliliği o kadar düşük olmaktadır. Mesela bebek bakımında da zor bir görevin çevreden gelecek desteklerle hafifletileceği düşünülmektedir. Yine Bandura'ya göre dışarıdan gelen her pozitif geri bildirim öz yeterliliği olumlu yönden etkileyebilecektir. Bu sebeple sosyal desteğin hem bebek bakımı gibi kolay olmayan bir görevi pratik bakımından kolaylaştırmak hem de geri bildirim yoluyla öz yeterliliği yükseltme rollerinden bahsedilebilir. Yapılan araştırmalar da sosyal destek veren ebeveynlerin öz yeterliliği arttırdığı fakat sosyal desteği olmayan ebeveynlerin öz yeterliliği düşürmüş olduğu görülmektedir. Öz yeterliliği yüksek olması dolayısıyla bebeklerin ihtiyaçlarına daha fazla cevap vermişlerdir (Cox ve ark. 1989; Cutrona ve Troutman, 1986; Hann, 1989).

Algılanan öz yeterlilik sosyal öğrenme kuramına göre davranışsal, kişisel ve çevresel faktörlerin birbirleriyle etkileşimini ve birbirlerine olan etkisi ile oluşmaktadır. Bu anlamda öz yeterliliğin sabit bir değişken olmadığını davranışsal, kişisel ve çevresel etkenlere göre değişebilen bir yapıda olduğunu söyleyebiliriz (Bandura, 2012).

Yapılan başka bir çalışmada da öz yeterlilik konusunda bireyin kendini olumlu ve olumsuz durumlar karşısına ihtiyacı için yapılan eylemlerin ne denli iyi yapabilecekleri, inançlarına bağlı olmaktadır. Öz yeterlilik fikri; bireyin yanlış ya da doğru işler yapmaya hareketlerini etkilediğini bu nedenle kişinin ileri bir zamanda karşılaşmış olan bir sorunu çözmede ve bu problemi çözerken ne kadar çaba sarf ettiğini bu konuda nasıl azimli olma düşünme gücünü vermiş olmaktadır (Alabay, 2006).

2.3.3. Sporda Öz Yeterlilik Tanımı

Kişilerin öz disiplin, hürriyet, liderlik, iletişim ve öz kontrol gibi becerilerini kazanmaları açısından spor önemli bir kavramdır. Özellikle kız çocuklarının toplumdaki dışlanma duygularını azaltıp toplum içerisinde yaşanır bir ortam haline gelmektedir. Spor ve aktiviteler bilhassa ergen çağında olan kız çocukların fiziki açıdan daha olumlu duygular geliştirmelerini, özgüven ve öz saygılarının yeterli olma tecrübelerinin artmasında yardımcı olabilmektedir. Sporun kız çocuklarına ve kadınlara zihinsel, toplumsal ve duyuşsal yararları:

- Bilgi ve beceri kazanmada karar verebilir rolünde bulunma

- Her türlü eleştirel düşünce sahibi olma
- Başarı ve önderlik fırsatlarının sağlanması
- Yaratıcılık ve öğrenme, yüksek yoğunlaşma
- Sağlıklı ve güçlü olma
- Güç ve öz saygı kazanma
- Öz güven duygusu kazanma
- Cinsiyet hususunda toplumsal normlarda değişim
- Sosyal çevre edinme
- Toplum içerisinde kariyer sahibi olma (Koca ve Arslan, 2010).

Sporcu bireylerin gelişimi hem fiziksel faktörlere hem de psikolojik faktörlere bağlıdır. Bazı araştırmalarda düşünce hazırlık strateji ile performans bakımından olumlu etkiler bırakma düşüncesini desteklemiş olmaktadır. Kişinin fiziksel yeteneğinin hem psikolojik yapısıyla alakalı olduğu bu sebeple de fiziksel yetenekler içinde bulunduğu ortama psikolojik özelliklerin gelişmesinde ideal bir ortam yaratmaktadır (Frost, 1987).

Gelişme çağındaki olan çocukların yalnızca sağlık ve gelişimi için değil aynı zamanda kişilik gelişimleri ile de hem tüm sağlıkları açısından da spor oldukça önemlidir. Spor yapan çocuklar yaratıcılıklarını geliştirirler, kişisel deneyimlerini kazanırlar ve sorumluluk duygusuna sahip olurlar. Arkadaşlarına, oyun kurallarına saygı gösterme gibi yardımlaşma işini yapma sosyal davranışları da kazanarak olumlu bir kimlik gelişimi sağlarlar (Mengütay, 1997).

Sporcuların ulaştıkları başarı ve performansın güçlü bir belirleyicisi olan öz yeterlilik sporcular açısından oldukça önemlidir. Spor oyuncularını açısından bir süreç olan yarışmalarda rakipleri karşısında büyük bir ehemmiyet arz etmektedir. Kazanılan öz yeterlilik yetenekleri davranışlarınız neler içinde değişmesini ve gerçekleşmesini sağlamaktadır (Türedi, 2015).

Öz yeterlilikte yüksek inanca sahip kişiler zorluklarla daha fazla mücadele ederken öz yeterlilik seviyesi düşük inancına sahip bireyler karşılaştığı zorluklarda daha az çaba gösterirler. Öz yeterlilik kişilere farklı alanlarda çeşitli yetenekler yükler. Spor alanı açısından spor öz yeterliliği daha da ön planda ortaya çıkmaktadır. Öz yeterlilik; kişinin yalnızca motor beceri hususunda öz yeterliliğin bir parçası olmuştur. Başka bir anlamda sporda öz yeterlilik sporcunun motor becerilerine ve yeterliliğine olan inancı şeklinde de tanımlanmaktadır (Sarı, 2013).

2.4. Öz Yeterlilik İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Öz yeterlilik kavramının kurucusu Albert Bandura'dır. Albert Bandura yaptığı 20 yıla aşkın çalışmada öz yeterlilikte yüksek olan kişilerin amaçlarına doğru kararlarında daha başarılı olduğu ve daha sağlıklı olduğunu ve buna bağlı etkili olma sonucuna varmıştır. Kişiler olaylar ve durumlar karşısında gösterdikleri çaba sonucunda ne kadar ısrarcı olduklarında bu çabalara karşı öz yeterlilik derecesi o denli yüksekte olacaktır. Olaylar karşısında emek veren korku ve beklentilerini uzunca bir sürede korumaya başlayacaklardır (Bandura, 1977).

Greenwood, Dzewaltowski ve French (1990)'da birlikte yaptıkları çalışmada tekerlekli sandalyede tenis oynamayanlar ile tekerlekli sandalyede tenis oynayanların öz yeterliliklerinin psikolojik iyi oluş açısından etkileri incelenmişlerdir. Araştırmanın sonucunda tekerlekli sandalyede tenis oynayanların psikolojik olarak olumlu yönde bir iyiliğe sahip oldukları görülmüştür. Tekerlekli sandalye de tenis oynayanların psikolojik iyi oluşları ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu tekerlekli sandalyede tenis oynamayanların ise öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluşun daha da önemli bir derecede olduğu sonucuna varılmıştır.

Shams, Moradi ve Nafian (2016)'da yaptıkları araştırmada Süper Lig'de farklı branşlarda görev yapan 111 antrenör ile öz yeterlilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemeye almışlardır. Bu araştırmanın amacı Süper Lig'de seçilen spor antrenörleri arasında öz yeterlilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu araştırmanın örneklemini bireysel sporlardaki yani tekvando vuruşu ve karate gibi ve gruptaki basketbol, voleybol ve futbol gibi spor dallarındaki 135 antrenörü ve 111 antrenörü içermektedir. Araştırmanın sonucunda öz yeterlilik ile tükenmişlik arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Çoklu rekreasyon analizi sonucunda kişisel başarı bileşenleri ile duyarsızlaşma arasında test ilişkiler olduğu saptanmış bireysel ve grup spor antrenörleri arasındaki öz yeterliliğin tahmin edilebileceğini göstermektedir. Sonuçlara bakıldığında grup spor antrenörleri arasında öz yeterlilik ve tükenmişlik bileşenleri arasında anlamlı farklar olduğunu fakat bireysel spor antrenörleri arasında bu değişkenler açısından anlamlı farklar olmadığı gözlemlenmiştir. Son olarak da mevcut araştırma sonuçları öz yeterlilik ile spor antrenörleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya çıkarmıştır. Araştırmanın sonucunda yüksek öz yeterliliğin tükenmişlik ve stres aşamasında anlamlı ve güçlü bir rol olduğu söyleyebiliriz.

Bodys-Cupak ve arkadaşları (2016) yaptıkları araştırmada, Polonyalı hemşirelik öğrencilerinin klinik servisindeki ilk uygulamalı derslerinde öz yeterlilik duygusu ile başa

çıkma yolları üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Ankete katılan hemşirelik öğrencilerinin çoğunda öz yeterlilik ve stres düzeyi oldukça yüksekti. Algılanan stres düzeyi düşük olan insanların öz yeterlilik algısı anlamlı derecede yüksek olduğu görülmekte idi sonuç olarak hemşirelik öğrencilerinde öz yeterlilik duygusunun zor durumlarda stres ile baş etme yolları üzerinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tasaddoghi (2013) araştırmasında takım ve bireysel sporcularında stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet ve şampiyonluk düzeyi vurgulanarak önceliklendirilmesi konusudur. Araştırmanın evrenini takım sporlarına; voleybol, basketbol, hentbol gibi ve bireysel sporlara masa tenisi, atletizm fiziksel uygunluk tekvando gibi katılan en az 1 yıllık şampiyon geçmiş olan 1092 sporcudan oluşturmaktadır. Örneklem de 380 kişi tek tek dikkate alınarak seçilmiştir bu araştırmanın sonucunda duygusal başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma tarzının ve sezgisel başa çıkma tarzına ve kaçınmacı başa çıkma tarzına göre daha öncelikli olduğunu göstermektedir. Erkek sporcular kaçınma başa çıkma yöntemini kadın sporculara göre daha fazla kullanmış olup problem odaklı başa çıkmayı bireysel sporcular grup sporculara göre daha fazla uygulamaktadır. Farklı spor başarı düzeylerine sahip sporcular arasında sadece kaçınma ile başa çıkmada anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor oyuncularının sporun cinsine, türüne, eğitimine, spor geçmişine ve spordaki başarı düzeyine göre farklı başa çıkma tarzları kullanmış oldukları ve bu konunun antrenörler tarafından dikkate alınması gerektiği düşünülmüştür.

Kwan ve Bryan (2010) birlikte yaptıkları çalışmada, egzersize duyulan duygusal tepkinin öz yeterlilik ve tutumlar açısından daha fazla motivasyon sağlayıp sağlamadığını teste tabi tutmuşlardır. Çalışmaya başlarken ve üç ay sonrası ile yapılan ölçüm esnasında kişilerin spora karşı olumlu düşünceler sergiledikleri ve buna bağlı öz yeterlilikleri yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla beraber üç ay sonrası yapılan başka bir ölçümde spora karşı olumlu tavırlarda istikrarlı oldukları görülmektedir. Buna bağlı katılımcıların spor yapma düşüncesi arttıkça olumlu duygu ve tutumların arttığını söyleyebiliriz. Bu bakımdan spora karşı olumlu tutum ile öz yeterlilik teşviklerden etkilenmektedir.

2.5. Öz Yeterlilik İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Asan (2023) yaptığı çalışmada farklı spor branşlarında aktif olan sporcuların sporcu öz yetenek düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesini araştırmaktadır. Sporcunun spor ortamında yaşadığı pozitif ve negatif durumlarının spor performansına etkilerinden dolayı öz

yeterliliğin psikolojik olarak incelenmesi gereken bir değişken olduğunu belirtmektedir. Sporda öz yeterlilik kişilerin olaylar karşısında davranış ve düşünce biçimlerini en önemli ölçüde etkileyen bir etkidir. Araştırmacı bu bilgilere dayanarak farklı branşlarda aktif olan spor oyuncularının sporcu öz yeterliliklerinin spor yaşı, branş türü, yaş ve cinsiyet gibi değişkenler arasında incelemeye almıştır. Araştırmaya aktif bir şekilde spor yapan 127 erkek oyuncu 52 kadın oyuncu olarak toplam 179 kişi gönüllü katılım sağlamıştır. Eğitim ve öğretimin 2022-2023 senesinde Atatürk Üniversitesi ve Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan aktif spor öğrencilerini oluşturmuştur. Sonuçta spor öğrencilerinin sporcu öz yeterlilikleri, spor deneyimi ve yaş ile beraber arttığı ama buna bağlı bu artışın anlamlı bir düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca spor türü ve cinsiyet bakımından spor oyuncularının öz yeterlilik düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Doğru (2017) yaptığı çalışmada ikinci üniversitesi spor bilimleri fakültesi beden eğitimi ve Spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ile öz yeterliliklerindeki ilişkinin değerlendirmesini araştırmışlar. 2016-2017 öğretim yılları arasında üniversite öğrencilerinden 141 öğrenci gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Yapılan ölçekler sonucunda elde ettikleri puanlar, sınıf düzeyi, akademik başarı, ailelerin gelir durumları, cinsiyet, anne babanın eğitim durumları, konaklanan yer, anne babanın çalışıp çalışma durumları bakımından karşılaştırılmış olup bununla birlikte öz güven ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır.

Sulu ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları araştırmanın amacı spor oyuncularının öz yeterlilik stresini başa çıkması için spor türü değişkeni açısından incelenmesidir. Yapılan çalışmaya en az üç yıl aktif bir şekilde futbol, hentbol, basketbol ve voleybol spor dallarında yer alan 399 takım sporcu ve yüzme, eskrim, atletizm, tekvando branşlarda yer alan 328 bireysel spor yapan toplam 727 spor oyuncu gönüllü katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucunda öz yeterlilik ile stresle başa çıkma stratejileri envanterinin görev yönelimli başa çıkma ve dikkati başka tarafa yöneltmeye yönelik başa çıkma stratejilerinin alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bununla birlikte takım spor branşları ve bireysel spor branşları da yer almanın spor oyuncularının öz yeterlilik seviyesini etkilediğini bununla birlikte takım ve bireysel spor oyuncularının farklı stresle başa çıkma stratejileri kullandığı gözlemlenmiştir.

Bilginer (2022) yaptığı araştırmanın amacı, spor lisesi öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile akademik öz yeterlilik düzeyleri arasında olan ilişkiyi incelemiştir. Spor lisesi

öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile akademik öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki ile yapılan ölçeklendirme sonucunda teknik beceriler, statü ve bilişse uygulamalar boyutunun orta seviyede olduğunu; akademik ve yeterlik düzeyleri ile yaş değişkeni arasında sadece teknik beceriler konusunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu, cinsiyet değişkeniyle akademik öz yeterlilik düzeyleri arasında teknik beceriler boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna varmıştır. Kadınların puanlanması erkekler göre daha da yüksek olduğunu teknik beceriler olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklı olduğunu gözlemlenmiştir.

2.6. Yaşam Doyumu

2.6.1. Genel Yaşam Doyumu Tanımı

Genel olarak yaşam doyumu; kişinin kendini iyi hissetmesine ilişkin önemli bir unsurdur. Birçok felsefeci tarih boyunca insanın yaşamını nasıl anlamlı bulacağını bu konuda yaşam doyumuna ulaşacağını, yakın tarihlerde ise psikoloji bilimi bu konuda birçok fikir ve görüşler ortaya koymuştur. 1973 senesinde yapılan psikoloji araştırma özetleri o zamanlar için mutluluğun eş anlamı olarak yaşam doyumu için bir bölüm ayırmaya başlamışlardır. Bu konuda makalelerin çoğunluğunu subjektif iyi oluşa ayrılan “Social Indicators Research” dergisi 1974 yılında yayına girmiştir. Yapılan bu çalışmada da subjektif iyi olmuş yaşam doyumu ile eş anlamında kullanılmış olmaktadır (Özer, 2001).

Neugarten ve diğerleri 1961 yılında ilk kez yaşam doyumunun anlamını tanımlamışlardır. Doyum kavramını yaşam doyumundan önce tanımlamak daha uygun olacaktır. Doyum kavramı ihtiyaçların, beklentilerin, arzu ve isteklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu bireylerin beklentileri ile yani ne istediğinin neye sahip olduklarının karşılaştırılması ile elde edilen durum veya sonuçlar bütünüdür. Kısacası beklentilerin gerçek durumla karşılaştırılmasını ifade etmektedir (Özer, Karabulut ve Özsoy, 2003).

Bilimsel anlamda yaşam doyumunun kavram olarak değerli olduğunun farkına vararak yaşam doyumunun artırılmasına yönelik yöntem ve stratejilerin olumlu sonuçları karşısında başarı, sağlık gibi yaşamdaki diğer olumlu etmenleri de besleyerek attırdığı görülmüştür (Naftalin ve Vella-Brodrick, 2008; Norrish ve Vella-Brodrick, 2008).

Kişinin yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri ile yaşam doyumunu tanımlayabiliriz. Yaşam doyumunun öznel bir nitelik taşıması bakımından yargıların meydana gelmesinden kişinin durumuna denk bir ölçüt olarak düşüncede bulunduğu veya olaylarla karşılaştırmasıdır

(Diener ve ark., 1985). Bununla beraber bu standart düşünceler; kişinin iyi bir yaşam için belirlediği standartlar olabileceği gibi geniş çaplı genel yargılardan da oluşmuş olmaktadır. Bununla birlikte kişinin değişik yaşam alanlarında başarı kazanmak için farklı standartları da benimsemiş olması gerekmektedir. Bu sebeple kişinin belirlemiş olduğu bazı yaşam alanlarındaki yaşam doyumlarından ziyade yaşamına ilişkin genel yargılarında daha önemli kriterler olduğu söz konusudur (Pvaot ve Döner, 1993).

Yaşam doyumunda etkili olan toplam 6.500 unsur araştırılmış ve en son olarak 15 öge olarak temel unsurlar bulunmuştur. Yaşam doyumunu etkileyen unsurlar aşağıdaki gibidir;

- Kişisel güven ve sağlık
- Aracı olarak rahat olma
- Uzak ve yakın akraba ilişkisi
- Çocuk sahibi olma ve yetiştirme
- Eşler arası olumlu ilişki
- Arkadaş ya da dost sahibi olma
- Başkalarına yardımcı olma
- Yerel ve ulusal olarak etkinliklerde yer alma
- Kendini bulma
- Toplumsal faaliyetlerde bulunma
- Kişinin kendi ile uyumu
- Yaptığı işe sahip çıkma
- Eğitim yönünden gelişme
- Eğlenceli etkinliklerde bulunma ve sosyalleşme
- Tiyatro-sinema, müzik dinleme, kitap okuma ve spor etkinliklerine katılma

Yaşam doyumunun açıklanmasında en çok kullanılan bir diğer kuram da tavandan tabana kuramına göre genel yaşam doyumunu belirli yaşam alanlardaki alt öğelerin doyumunu ile mümkün olabilmektedir. Tavandan tabana kuramı kişinin yaşam alanlardaki daha spesifik noktaları odaklanmayı amaçlamaktadır. Örnek verilecek olursa kişinin iş alanında 4 spesifik alandan söz edilebilir. Bunlar görevler, iş arkadaşları, lokasyon ve gelir olmaktadır. Bu spesifik özelliklerden birinin başarılı olması ile yaşam alanının tamamının etkilendiği görülmüştür (Stegman, 2010).

Yaşam doyumunda yer alan cinsiyet etkeni kadın ve erkeklere göre farklılaşabilmektedir. Kadınların günümüz dünyasında iş dünyasına katılmaya başlamasıyla kişi kendi ekonomik özgürlüğünü elde ettiği, toplumsal statü ve sosyal güvence kazandığı, saygın birey olma yolunda ilerleme kaydettiği görülmüştür. Bu duruma karşı çıkan pederşahi toplumlarda zamanla kadınların genelde daha çok aile ve ev içi işlerle uğraşması, çocuk bakımlarından daha çok ev yaşamı ile ilgilenmesi gibi tabuları değiştirmektedir. Bu süreç zarfında erkeğin aile içi rolü de değişmiş olup geçmiş dönemlerde çocuklar ile ilgili konularda uzakta duran erkek; şu an aile içi yaşamda aktif olarak görev almıştır. Kadınların yaşam doyumundaki gelişmelere bağlı değişim gösterdiği ve arttığını söyleyebiliriz. Özdevecioğlu yaptığı araştırmada kadınların yaşam ve iş tatmininin erkek bireylere göre daha da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özdevecioğlu, 2003).

Yapılan araştırmalarda yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışmalar yapılmış ve sonuçlarında sürekli olarak yaş arttıkça yaşam doyumunun azalış göstermekte olduğu görülmüştür. Bununla beraber gençlere bakıldığı zaman olumsuz ve olumlu duygu ve hislerin daha yoğun bir şekilde yaşadığını; yaşça büyüklerin ise genç bireylere göre yaşamlarını daha da olumlu bir düzeyde değerlendirdikleri görülmektedir (Robinson, 1973; akt. Gümüş, 2006).

Deneyimler ile bireyler büyüdükçe yaşam doygunluğunun büyüdüğünü ve daha bilgin bir hale geldiğinden bahsederler. Bununla birlikte yaşlandıkça hayattaki önemli şeyleri daha iyi anladıkları hayatlarının daha iyi olacağını görmeye başladıkları anlamışlardır (Palgi ve Shmotkin, 2010).

2.6.2. Genel Yaşam Doyumu Kuramsal Yapı

Disiplinler arası bir nitelikte olan yaşam doyumu farklı pek çok kuram ile açıklanmıştır. Bireyin bakış açısını belirleyen bu kuramlar aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları ile birleşik kuramlar yöntemler duyusal sonuç ve süreç kuramları sabit nokta kuramı ve değişim kuramları olarak sınıflandırılmaktadır. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya yaşam doyumu kuramları; yaşam doyumunu, mutluluğun kökensel ya da dışsal kökenini değerlendirmektedir. Stratejik ve birleşik kuramlar ile duyusal kuramlar; yaşamla uyumunda sistematik karar sürecinin mi duygunun mu ya da onun birleşiminin mi etkili olduğunu sorgulamaktadır. İhtiyaç kuramları zenginliğin çeşitli seçeneklerinin duyurulması olarak da değerlendirilmektedir. Sabit nokta kuramı yaşam doyumunun uzun süre boyunca kararlı gösterdiğini belirli bir mutluluk seviyesine sahip olduğunu ve bu

durumun çok sarsıcı bir reaksiyon gösterenlerin olmadığını buna bağlı sürekli değişmeyeceğini göstermektedir (Emons ve McCullough, 2003).

Bireylerin yaşamını nasıl değerlendirdiği veya yaşamının ne kadar iyi olduğuna ilişkin bilişsel değerlendirmesini genel yaşam doyumu ve yaşam alanlarındaki doyum ile ölçülmektedir (Diener ve ark., 1985). Tümdengelimci bir yaklaşımla yaşam doyumunu tanımlamak gerekirse daha çok kişilik gibi etmenlere bağlı olarak yaşamın genel değerlendirmesidir. Tümevarımcı bir yöntemle ise yaşam alanlarındaki iş, sağlık ve benzeri gibi çeşitli alanların toplamı olarak iyi olmayı açıklamaktadır (Şimşek, 2011).

Yaşam alanlarındaki kişilik ve doyum arasındaki etkileşim düşünüldüğünde yaşam doyumu karmaşık bir hale gelmiştir. Doyum ve kişilik paradoksu yaşamdaki olumlu olaylarının eksikliğinin bir durum olarak çökkünlüğe neden olacağına dayanmaktadır. Bununla birlikte aşağıdan yukarıya kuram doğrultusunda yaşam alanlarındaki doyum hissedilememiştir. Çökkünlük ise hoş giden olaylar olsa bile duyguların hissedilmesine engel olmuştur. Ayrıca bu olaylar ile bağlantılı olmayıp yukarıdan aşağıya kuram ya da genel yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kişiliğe ait yaşam durumu araştırmalarında en tutarlı ve istikrarlı değişken olarak bulunmuştur. Kişilik özellikleri duygular üzerinde daha etkili olmakta ve sonuçları tutarsızlaşmaktadır. Yaşam doyumundaki kişiliğin açıklandığı varyans %30 ile 49 arasında rapor edilmesine rağmen kişinin yaşamındaki koşuna bu çalışmaların çoğunluğunda kontrol edilmediği için bu oran şüpheli hale gelmiştir. Bu yüzden kişilik ve içinde bulunan durumun etkileşimi arasında yaşam durumu araştırmalarında dikkate alınmalıdır (Diener, 1984).

2.6.3. Sporda Yaşam Doyumu

Kişilerin hem zihinsel hem bedensel sağlığına gelişim sağlayan spor; bireylerin toplumsal açıdan tavır ve davranış biçimlerini düzenleyen, motorik ve mental özellik bakımından seviyeyi yüksek tutan biyolojik, pedagojik ve sosyal yönden bir olgudur. Daha farklı bir ifade ile sporu tanımlayacak olursak kişinin ruh, fikir, beden olarak gelişme sağlayan ve bu unsurlar içinde sosyalleşme ve koordinasyonu sağlamış olan önemli bir sosyal etkidir. Her şeyden önce spor ilk önceliği insan olarak hitap ettiği için sporun amacı; ister iş verimi isterse sağlıklı bireyler oluşturma olsun ister ileriye güvenle bakabilen yenilikçi, sağlıklı ve yapıcı sağlam genç bireyler yetiştirmek olsun ister ise sosyal bir çözümleyici ve yabancılaşmaya karşı kullanılacak bir aracı olma özelliği ile şu anda vazgeçilmez ve etkin bir sosyal olgu olan spor kavramıdır (Yetim, 2014).

Sporun ve egzersizin kişileri hem fiziki bakımından bir sağlık hem de psikolojik ve zihinsel olarak zindelik etkiler kattığı görülmektedir. Son zamanlarda egzersiz ve spor psikologları farklı yoğunluklarda ve düzeylerde egzersiz ve spor etkinliklerde iyi olması halinde yaşam doyumunun etkisi çok yönlü olmakla birlikte ele almış bulunmaktadır. Fiziki zindeliği etkinliklerle yaşamı enerji ile doldurarak olumlu duygu ve hisler ile besleyen bireylerde yaşam doyumunu hissetmesinde genel kabul edilen bir düşünce çemberi ve enerji ile dolu yaşamın olumlu duygularla besleyeceği kişinin yaşamını doyumunu hissetmesini sağlayacağı genel kabul edilen ve düşünce çemberidir. Bu açıdan her türlü beden egzersizlerinin, duygusal faydalarının olduğu özsaygı ve öz yeterlilikte artışlara neden olduğu görülmektedir. Olumlu kendilik kavramının geliştiği, pozitif beden imgesinin beslendiği, psikolojik ve fizyolojik stresleri azaltan, yaşam doyumunu arttıran, eğlenme ve duygularını geliştiren bir unsur olarak belirtilmiştir (Yetim, 1991).

Gençlerin veya ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin katıldığı birçok spor faaliyetleri gelişimlerine katkıda sağlamaktadır. Meslek seçimi toplum içi aile içi barışı evlilik ve benzeri olumlulukların gerçekleşmesindeki en önemli etmen olmuştur. Bireysel gelişim çevre oluşumu kültürel etkinlikler grup içi ve grup dışı kazanımlar kişisel yetenek kazanımlarını sağlar. Spor etkinliğine katılan gençler becerikli ve daha kuvvetli olma yolunda şanslarını yakaladığı gibi kolay kaynaşabilen ruhsal açlığın sorunları olmayan doyumlu büyüklerin beğendiği gençler olmaktadır. Tüm gençleri kendi beceri ve yetenekleri ile heveslendirici beden eğitimi ve ölçülü spor çalışmalarını teşvik etmek ve birçok fayda sağlayacaktır. Fakat bunun tam tersini yaparak başarısızlıkla suçlamak ve arkadaşlarının arasında küçük düşürmek çok sakıncalı olacaktır. Bu sebeple beden eğitimi ve spor liderleri ile aile büyükleri arasında konu ile ilgili yakın iş birliği içinde olmalıdır. Her gencin erişebileceği en yüksek performans kapasitesine ve bedensel gelişim düzeyine yaklaştırmak için ortak bir çaba gösterilmelidir. Hatta bu konuyu önemsemeyen ailelerin çocukları çağdaşları arasında yer almaları açısından zorlandıkları görülmektedir (Öztürk, 2006).

Boş zamanların değerlendirilmesi olarak spor günümüzde önem verilen bir amaç olmaktadır. Sporu yalnızca boş bir zaman faaliyeti gibi düşünmemek gerekir. Boş zamanı spor faaliyetleri ile doldurmak toplumsal kültüre de fayda sağlamaktadır. Yazar Erkan; konu olarak toplumsal spor hareketlerini ele aldığı kitabında yaşam boyu spor, herkes için spor, kitle sporu ve sağlıklı yaşam ile spor gibi sloganlar ile cinsiyet, farklı meslek grubu ve farklı statüde olan bireylere aktif olacak şekilde spor yapıp katılmalarını teşvik etme olduğunu vurgulamıştır (Erkan, 1982).

Spor faaliyetlerine katılmak spor etkinlikleri içinde bulunmak bireyin fiziksel ve psikolojik sağığı için oldukça önemli bir yer kaplamaktadır. Çeşitli grup ve birey düzeyinde spor etkinliklerinin aerobik veya anaerobik egzersizlerinin, süreksiz veya sürekli etkinlikte bulunmanın hem psikolojik hem fizyolojik gerginliğı azalttığı haz alma ve hoşlanma duygularını geliştirdiğı ortaya çıkmıştır (Crews ve Landers, 1987).

Aynı zamanda spor faaliyetleri yapılırken fiziksel eksiklerin giderilmesi maddi kazanç sağlama veya rasyonel bir etkinlik uygulaması gibi birçok amacın da gerçekleştiğı görülmüştür. Bununla birlikte rekreasyonel açıdan bir etkinlik faaliyetine katılan kişilerin katılım sağlamayan kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin de yüksek düzeyde olduğu sonucunu vermektedir. Şüphesiz bütün bu kurallı disiplinler arasında spor oyuncularının ilk başta yer alan amacı başarıya ulaşmadır. Başarı elde etmek için spor dallarından azimli ve kararlı olan tutumlar ile birlikte devam etmesi gerekir. Hatta yaşadığımız dönemde başarıya ulaşmak ve başarının devamı için spor oyuncularının hem psikolojik hem de fiziksel bakımından bir hayli mücadele verdikleri biliniyor olmaktadır (Kelecek ve Göktürk, 2017).

Kişiler bakımından toplumsal hayatta yaşam kalitesine katkı veren spor; uygun pozisyonda yer almasında önemli bir oluşum şeklidir. Spor hem ruhsal hem de fizyolojik sıhhatin zihinsel ve motorik yönde etkileyen, belirli bir dereceye kavuşturan, toplumsal davranışları düzene koyan, toplumsal pedagojik ve biyolojik bir olgudur. Bir diğer şekilde anlatılacak olursa spor bireyin bedensel ve ruhsal düşünce yapılanmasına özellikler doğrultusunda toplumsallaşmayı ve iletişim sağlayan bir olgu olmaktadır (Emamvırdı, 2013).

Yaşam doyumunun ihtiyaçları karşılama temelinde bireylerin yaşam kalitesine yansıttıkları farklı bakış açıları önemli bir yer tutmaktadır. Yani herkese göre minimum ihtiyaç ve kapasiteleri farklı konum teşkil eder. Örneğin bazıları bakımından araba bir zorunlu ihtiyaç iken bazı kimselere göre ise ev oldukça önemli bulunmaktadır. Bu sebeplere bakıldığında yaşam kalitesini belirleyen birçok unsur yer almakla beraber özgüven duygusu yüksek bireylerde yaşam kalitesinden beklentileri de yüksek olmaktadır. Özgüvenin de getirmiş olduğu yaşam kalitesi beklentileri bireylerin ruhsal ve fiziki yönden kendine kattığı sağlam vizyon bakımından olduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle spor; bireyin öz benlik ve özgüven kazanmasında oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Keng ve ark., 2000).

2.7. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Yaşam doyumuna ait birçok akademik çalışmalar da temel kaynak olarak sık sık ele alınmış olan çalışmaları; Diener ve Emmons (1985) örneklemini 74 kişi (38 kadın ve 36 erkek) ve 62 kişi (38 kadın ve 36 erkek) olan üniversite öğrencilerinden oluşan iki farklı örneklem olacak şekilde oluşturarak kişilik boyut ve öznel iyi oluş arasında olan korelasyonu incelemeye almışlardır. Çalışma göstermektedir ki yaşam doyumuna ait sonuçlara göre yaşam doyumunu, içsel duygu durumu ve sosyal beceriler arasında bir ilişki vardır.

Gilman ve Huebner (2006), örneklemini 485 ergenin oluşturduğu araştırmada yaşam doyumunu yüksek olan genç bireylerin diğerlerine göre sosyal ilişkiler kurmada daha iyi oldukları ve bu genç bireylerin depresyon, kaygı ve içsel sorunları daha nadir yaşadıkları görülmektedir. Bu bireylerde öz denetim ve umut duygularının da nispeten yüksek olduğu bulgular arasında yer almaktadır.

Engelli olan kişilerde egzersiz ve yaşam durumu arasındaki ilişki araştırılmış bu araştırmada yapılan bulgulara omurilik hasarı bulunan engelli bireylerin haftada bir kez düzenli yapılan egzersiz sayesinde diğer engelli olan kişilere göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Lannem, vd., 2009).

Torregrosa ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada spor yapan 104 erkek spor oyuncularının antrenörün olumsuz davranış ve hareketlerinin yaşam doyumlarında düşme eğilimi gösterdiği görülmüş fakat psikolojik destek ile yaşam doyumuna olumlu etkiler yarattığını bildirmiştir. Bununla birlikte sağlık için spor yapan kişilerin yaşam doyumunun da arttıracağını vurgulamıştır.

2.8. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Demir ve Kabakçı (2020), Durgunsu Kano ve Akarsu Slalom Antrenör Teknik Eğitim ve Gelişim Seminerine katılmış olan antrenörlerden oluşan bir araştırma çalışması yapmıştır. Yapılan araştırmanın örneklemini yaş ortalaması 33 olan 73 antrenör gönüllü olarak katılmıştır. Kano spor oyuncularının yüksek verim elde edilmesinde önem arz eden kano antrenörlerinin algılanan öz yeterlilik beklentilerinin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve yaşam doyumları bakımından incelenmesi; farklı iş yapma, antrenörlük kademesi ve medeni durumları bakımından karşılaştırılma yapılmıştır.

Hanbay ve arkadaşları (2017) yaptıkları araştırmanın amacı spor yapan kişilerin yaşam doyumunu düzeylerini incelemek olmuştur. Bu çalışmayı İstanbul'da faaliyet gösteren özel bir

spor sağlık merkezine üye olan 66'sı erkek 40'ı kadın olmak üzere 106 gönüllü katılımcı ile yürütölmüştür. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere dayanarak spor yapan kişilerin yaşam doyumu düzeyleri ile çocuk sayısı cinsiyet spor yapma sıklığı ve boy değışkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini medeni hal, yaş, en son mezun olunan eğitim kurumu, çalışma yılı ve kilo değışkenlerine göre de anlamlı farklılıklar göstermektedir.

İnce (2022) araştırmasında rekreatif amaçlı spor salonlarına giden bireylerin yaşam doyumlarının ve yaşam kalitelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma tarama modeli ile gerçekleşmiş Kocaeli ilinin İzmit ilçesinde reaktif amaçlı spor salonlarına giden yaşları 18 ile 26 yaş arasında olan 145 kadın oyuncu ve 155 erkek oyuncu olmak üzere 301 bireyden oluşmuştur. Araştırma araç verilerinden sonra katılımcıların yaşam doyumlarının medeni duruma, cinsiyete ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık görünmemektedir. Benzer şekilde araştırmaya katılan yetişkin bireylerde ise yaşam kalitesinin medeni durum, cinsiyet ve aylık gelir düzeyi değışkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı ortaya çıkmıştır.

Ardahan (2012) yaptığı çalışmada doğa yürüyüşü, dağcılık, bisiklet kullanma ve dağcılık kaya tırmanma yapan sporcuların duygusal zeka ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin araştırmasını yapmıştır. Araştırma evreni olarak Türkiye'de sayıları bilinmeyen bisiklet kullanan, dağcılık yapan ve doğa yürüyüşü yapan kişilerden oluşmuştur. Yapılan araştırma da örneklem yapılmamış olup Türkiye Dağcılık Federasyonu'na bağılı dağcılık kulüplerinde faaliyet gösteren üyelerine ve Türkiye Bisiklet Federasyonuna bağılı dernek üyelerine elektronik ortamda hazırlanan kişisel bilgi formu gönderilmiştir. Araştırmanın bulgularında duygusal zekanın 4 boyutu olan pozitif duygusal yönetim, duygusal değerlendirme, duyguların olumlu kullanımı ve empatik duyarlılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif olduğu saptanmıştır. Ayrıca doğa sporu ile ilgilenen, bisiklet kullanan sporcular ve dağcılık sporu yapan sporcuların duygusal zeka ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Gezer (2014) yaptığı araştırmada spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın evrenini Malatya İli Emniyet Müdürlüğündeki görevli personellerden rastgele tesadüfi olacak şekilde seçilmiş ve toplam 187 personelden oluşan bir örneklem oluşturulmuştur. Araştırma bulguları sonunda; spor yapan emniyet personellerinin spor yapmayan emniyet personellerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık söz konusu olmuştur.

Şahin (2018) yaptığı çalışmada Mardin ile Kızıltepe ilçesinde görev yapan beden eğitiminin işleyişinde tükenmişlik iş durumu ve yaşam doyumlarının bazı demografi

örneklerinin incelemesini amaçlamıştır. Bu çalışmanın örneklemini 129 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Uygulanan formları doğru ve eksik yapmışlardır. Tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal zayıflamanın tedavisi olarak yaşam doğumunu kaybederken işe uyumunun ise yaşam doyumunda olumlu yönde etkiler bıraktığı görülmektedir. Yapılan araştırma sonunda elde edilen veriler sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişliklerini daha düşük ve yaşam doyumları ile iş doyumları daha yüksek bir düzeye getirebilmek için bazı önerilere yer verilmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu çalışmada Türkiye’de görev yapan antrenör ve sporcuların cinsiyet, yaş, deneyim bakımından öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın yöntem kısmında araştırmaya yönelik modeli, evren ve örneklem büyüklüğü, verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Tasarımı

Araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, mevcut olan durumu olduğu gibi yansıtan, araştırmaya esas olan kişi ya da nesneleri içinde bulundukları koşullarda değerlendirme yapan bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2016). Yapılan bu araştırmada tarama yönteminin araştırma amacına uygunluğu, var olan durumları ortaya çıkarması, büyük örneklemeler üzerinde çalışma imkânı sunması, olan bir konu veya olaya ait gönüllü katılımcıların fikir ve görüşleri ile ilgili bilgi vermesi açısından kullanılmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini tenis federasyonuna bağlı aktif olarak çalışan tenis antrenörleri ve turnuvalara katılan tenis sporcuları oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemine ise çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 75 antrenör ve 75 sporcudan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmamız verileri, kâğıt-kalem ile yüz yüze ve Google formlar ile online olarak toplanmıştır. Katılımcılardan araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden 75 antrenör ve 75 sporcu ile veriler toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili verilerin toplanması için kişisel bilgi formu, genel öz yeterlilik ve yaşam doyumu ölçekleri kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Verilerin toplanmasına yönelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda bireylerin cinsiyetleri, yaşları, deneyimleri yer almaktadır.

3.4.2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından 23 madde geçerliliği ve güvenirliliği tespit edilmiş bir ölçme aracıdır. İki alt boyuttan meydana gelen bu ölçek 14 dereceli bir ölçektir. Daha sonra ölçek Sherer ve Adams (1983) tarafından 5’li likert tipi derecelendirmeye çevrilmiştir. Ölçekte puanların artması genel öz yeterliliğin artması anlamına gelmektedir. Magaletta ve Oliver (1999) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışması sonucunda 17 maddeye düşürülen ölçeğin Türkçe ’ye uyarlanması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Ölçek üç alt boyutludur ve bu boyutlar başlama, yılmama ve sürdürme çabası-ısrar olarak belirlenmiştir.

3.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu tek alt boyutludur. Ölçek likert tipi bir ölçek olup 7’li olarak derecelendirilmiştir. Ölçek 1=Kesinlikle Katılmıyorum ile 7=Tamamen Katılıyorum şeklinde sıralanmıştır. Ölçek toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği Cronbach alpha değeri .87 olarak tespit edilirken ölçüt bağıntılı geçerliği ise .82 olarak tespit edilmiştir. Türkçeye uyarlanması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında test tekrar test güvenirliğini .85 olarak tespit etmiştir. Ayrıca split-half (yarılama) değerini .75 ve Kuder Richardson değerini ise .79 olarak tespit etmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 27 paket programı (Statistical Package for Social Sciences) kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistik (Ortalama ve Standart Sapma), pearson korelasyon, ANOVA ve MANOVA analizleri kullanılmıştır.

Elde edilen toplam ölçeğin puanlarının normal dağılıma uygunluk testi basıklık çarpıklık değerleri ile kontrol edilmiştir. Değerlerin +2.0 ile -2.0 arasında olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Elde edilen değerler genel öz yeterlik alt boyutları ile yaşam doyumunun normal dağılım aralığında olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre parametrik testler olan pearson korelasyon, çok yönlü ANOVA ve MANOVA analizlerinin yapılması uygun bulunmuştur.

3.6. Araştırma Soruları

1. Tenis antrenörü ve sporcularının öz yeterlik ve yaşam doyumu cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?
2. Öz yeterlik ve yaşam doyumu değişkenleri açısından tenis antrenörü ve sporcular arasında fark var mıdır?
3. Tenis antrenörü ve sporcularının öz yeterlik ve yaşam doyumu ilişkisi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırma grubunda yer alan bireylerin demografik özelliklerine ait bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

4.1. Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Çalışmamızın bu bölümde tenis antrenörlerinin ve sporcularının cinsiyet, yaş, deneyim, yaşam doyumu ve genel öz yeterlilik alt boyutlarına yönelik ortalama, standart sapma ve yüzdelik değerleri sunulmaktadır.

Tablo 4.1. Çalışma grubundaki antrenörlerin cinsiyetlerine göre dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	28	37.3
Erkek	47	62.7
Toplam	75	100.0

Tablo 4.1.1'e göre araştırmaya katılan katılımcılardan % 37.3'ü kadın ve % 62.7'si erkek tenis antrenörlerden oluşmaktadır.

Tablo 4.2. Çalışma grubundaki sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	34	45.3
Erkek	41	54.7
Toplam	75	100.0

Tablo 5.1.2'ye göre araştırmaya katılan katılımcılardan %45.3'ü kadın ve %54.7'si erkek tenis sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 4.3. Çalışma grubundaki antrenörlerin yaşlarına göre dağılımı

Yaş	N	%
21-25 Yaş	36	48.0
26-30 Yaş	24	32.0
30 yaş ve üzeri	15	20.0
Toplam	75	100.0

Tablo 4.1.3'e göre araştırmaya katılan tenis antrenörlerinin % 48.0'i 21-25 arası yaş, % 32.0'si 26-30 arası yaş ve %20'si 30 yaş üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Çalışma grubundaki antrenörlerin yaşlarına göre istatistiksel dağılımı

N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss
75	19	56	27.62	7.03

Tablo 4.1.4'e göre araştırmaya katılan tenis antrenörlerinin minimum 19 maksimum 56 yaş olduğu; ortalama değer 27.62 ve standart sapma olarak 7.03 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Çalışma grubundaki sporcuların yaşlarına göre dağılımı

Yaş	N	%
20 Yaş ve Altı	13	17.3
21-25 Yıl	23	30.7
26-30 Yıl	20	26.7
30 yaş ve üzeri	19	25.3
Toplam	75	100

Tablo 4.1.5'e göre araştırmaya katılan tenis sporcularının % 17.3'ü 20 yaş altı, % 30.7'si 21-25 arası, %26.7'si 26-30 arası yaş ve % 25.3'ü 30 yaş üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6. Çalışma grubundaki sporcuların yaşlarına göre istatistiksel dağılımı

N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss
75	18	62	27.76	8.65

Tablo 4.1.6'ya göre araştırmaya katılan tenis antrenörlerinin minimum 19, maksimum 56 yaş olduğu; ortalama değerin 27.76 ve standart sapma olarak 8.65 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7. Çalışma grubundaki antrenörlerin deneyimlerine göre dağılımı

Deneyim	N	%
1-5 Yıl	49	65.3
6-10 Yıl	18	24.0
11-15 Yıl	4	5.3
16-20 Yıl ve üzeri	4	5.3
Toplam	75	100.0

Tablo 4.1.7'ye göre araştırmaya katılan tenis antrenörlerinin %65,3'ü 1-5 arası yıl, % 24.0'ü 6-10 arası yıl, % 5.3'ü 11-15 yıl, %5.3'ü 16-20 yıl ve üzeri deneyimli oldukları görülmektedir.

Tablo 4.8. Çalışma grubundaki antrenörlerin deneyimlerine göre istatistiksel dağılımı

N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss
75	1	31	5.56	5.91

Tablo 4.1.8'e göre araştırmaya katılan tenis antrenörlerinin minimum 1, maksimum 31 yıl deneyim sahibi oldukları, ortalama değerin 5,56 ve standart sapma olarak 5,91 değeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Çalışma grubundaki sporcuların deneyimlerine göre dağılımı

Deneyim	N	%
1-5 Yıl	25	33.3
6-10 Yıl	17	22.7
11-15 Yıl	10	13.3
16-20 Yıl ve üzeri	23	30.7
Toplam	75	100.0

Tablo 4.1.9'a göre araştırmaya katılan tenis spor oyuncuların %33,3'ü 1-5 arası yıl, % 22,7'si 6-10 arası yıl, %13.3'ü 11-15 yıl ve % 30.7'si 16-20 yıl üzeri deneyimli oldukları görülmektedir.

Tablo 4.10. Çalışma grubundaki antrenörlerin tanımlayıcı istatistik bulguları

	Yaşam Doyumu	Genel Öz Yeterlik		
		Başlama	Yılmama	Sürdürme çabası- Israr
Ortalama	4.22	2.10	3.09	3.53
Standart sapma	1.27	.69	.41	.62

Bulgulara göre antrenörlerin yaşam doyum düzeyi ortalama 4.22 (Ss=1.27), genel öz yeterlik alt boyutları ortalamaları başlama 2.10 (Ss=.69), yılmama 3.09 (Ss=.41) ve sürdürme çabası-ısrar 3.53 (Ss=.62) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Çalışma grubundaki sporcuların tanımlayıcı istatistik bulguları

	Yaşam Doyumu	Genel Öz Yeterlik		
		Başlama	Yılmama	Sürdürme çabası- Israr
Ortalama	4.62	2.23	3.15	3.60
Standart sapma	1.23	.64	.34	.68

Tablo 4.1.11'e göre sporcuların yaşam doyum düzeyi ortalama 4.62 (Ss=1.23), genel öz yeterlik alt boyutları ortalamaları başlama 2.23 (Ss=.64), yılmama 3.15 (Ss=.34) ve sürdürme çabası-ısrar 3.60 (Ss=.68) olarak belirlenmiştir.

4.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Katılımcıların yaşam doyum ile genel öz yeterlik alt boyutları arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi bulguları ile incelenmiştir.

Tablo 4.12. Katılımcıların yaşam doyumu ve genel öz yeterlilik alt boyutları arasındaki korelasyon tablosu

		Yaşam doyumu	Başlama	Yılmama	Sürdürme çabası- Israr
Yaşam doyumu	<i>r</i>	1	-.41**	.14	.29**
	<i>p</i>		.00	.09	.00
Başlama	<i>r</i>		1	-.14	-.56**
	<i>p</i>			.09	.00
Yılmama	<i>r</i>			1	.39**
	<i>p</i>				.00
Sürdürme çabası- Israr	<i>r</i>				1
	<i>p</i>				

** p=0.01

Katılımcıların pearson korelasyon değerleri tablo 5.2.1’de sunulmaktadır. Bulgulara göre yaşam doyumu ile genel öz yeterliğin başlama alt boyutu arasında negatif yönlü ama anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir ($r=-.41$, $p<.01$). Yaşam doyumu ile genel öz yeterliğin sürdürme çabası-ısrar alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($r=.29$, $p<.01$). Ayrıca yaşam doyumu ile genel öz yeterliğin yılmama alt boyutu arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($r=.14$, $p>.01$).

4.3. Anova Analizi Bulguları

Tablo 4.13. Yaşam doyumu, cinsiyet ve meslek değişkenleri ANOVA tablosu

	<i>sd</i>	$\bar{X}^2$	<i>F</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	1	.01	.01	.93
Meslek	1	6.27	3.98	.05
Cinsiyet * Meslek	1	.19	.12	.73
Hata	146	1.57		
Toplam	150			

Katılımcıların yaşam doyumu bağımlı değişkenine göre bağımlı değişkenler olan cinsiyet ve meslek arasındaki farkı belirlemek için ANOVA analizi kullanılmıştır. Bulgulara göre bağımsız değişkenler olan cinsiyet ve meslek arasında anlamlı etkileşim tespit edilmemiştir ($F_{(1,146)} = .12$, $p>.05$). Bireysel olarak incelendiğinde katılımcıların mesleklerine göre yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir ($F_{(1,146)} = 3.98$, $p<.05$).

Bonferonni takip testi incelendiğinde sporcuların yaşam doyumu düzeyi antrenörlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($F_{(1,146)} = .01$, $p > .05$).

4.4. Manova Analizi Bulguları

Tablo 4.14. Genel öz yeterlik, cinsiyet ve meslek değişkenleri MANOVA tablosu

		<i>F</i>	<i>Hipotez sd</i>	<i>Hata sd</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Pillai's Trace	1.14	3.00	144.00	.33
	Wilks' Lambda	1.14	3.00	144.00	.33
	Hotelling's Trace	1.14	3.00	144.00	.33
	Roy's Largest Root	1.14	3.00	144.00	.33
Meslek	Pillai's Trace	1.02	3.00	144.00	.38
	Wilks' Lambda	1.02	3.00	144.00	.38
	Hotelling's Trace	1.02	3.00	144.00	.38
	Roy's Largest Root	1.02	3.00	144.00	.38
Cinsiyet * Meslek	Pillai's Trace	5.44	3.00	144.00	.00
	Wilks' Lambda	5.44	3.00	144.00	.00
	Hotelling's Trace	5.44	3.00	144.00	.00
	Roy's Largest Root	5.44	3.00	144.00	.00

MANOVA bulgularına göre bağımsız değişkenler olan cinsiyet ve meslek arasında anlamlı etkileşim tespit edilmiştir ($F_{(3,144)} = 5.44$, $p < .05$). Bu etkileşime göre bu iki değişkenin aynı anda genel öz yeterliliği etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca ana etkiler bulguları da incelenmiş ve tablo 4.4.2’de sunulmaktadır.

Tablo 4.15. Genel öz yeterlik, cinsiyet ve meslek değişkenleri ana etkiler tablosu

	<i>Bağımlı Değişkenler</i>	<i>sd</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Başlama	1	.96	2.19	.14
	Yılmama	1	.19	1.35	.25
	Sürdürme Çabası-Israr	1	.19	.48	.49
Meslek	Başlama	1	.80	1.83	.18
	Yılmama	1	.08	.55	.46
	Sürdürme Çabası-Israr	1	.00	.00	.97
Hata	Başlama	146	.44		
	Yılmama	146	.14		
	Sürdürme Çabası-Israr	146	.39		
Toplam	Başlama	150			
	Yılmama	150			
	Sürdürme Çabası-Israr	150			

Tablo 5.4.2 incelendiğinde genel öz yeterliğin tüm alt boyutları ile cinsiyet ve meslek değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Araştırmamızın bu bölümünde elde edilen bulgular araştırma sorularına göre tartışılmıştır.

Araştırma Sorusu 1: Tenis antrenörü ve sporcularının öz yeterlik ve yaşam doyumu cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?

Elde edilen bulgulara göre antrenörlerin ve sporcuların yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır. Genel eğitim literatüründe çalışmamız bulguları ile paralellik gösteren çalışmalar görülmektedir. Örneğin, Dorahy ve arkadaşları (2000) farklı ülkelerden 703 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet değişkeninin yaşam doyumu açısından farklılaşmadığı belirlenmemiştir. Gündoğar ve ark. (2007), 373 üniversite öğrencisinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklarını incelemiştir. Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre yaşam doyumlarında farklılaşma tespit edilmemiştir. Benzer bulgular Avşaroğlu ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında da görülmüştür. Çalışmada 173 öğretmenden veri toplanmıştır. Bulgular cinsiyetin öğretmenlerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı fark oluşturmadığını tespit etmişlerdir. Yaşlılarda yaşam doyumu inceleyen çalışmalarda cinsiyet açısından farklılık belirlenmemiştir (Kılıç ve ark., 2016). Yaşlı bireylerde yaşam doyumunu inceleyen diğer bir çalışmada Altıparmak (2009), huzurevinde kalan 130 bireyi incelemiştir. Elde ettiği bulgular Kılıç ve arkadaşlarının çalışma bulgularına benzerdir ve cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunda etkili olmadığını belirlemiştir.

Bulgularımızdan farklı olarak cinsiyet değişkeninin yaşam doyumu üzerine etkisinin olduğunu belirten çalışmalar literatürde görülmektedir. Kudo ve arkadaşları (2007) kırsal kesimde yaşayan 1710 yaşlı bireyle çalışmış ve kadınların erkeklerden yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Farkın nedenleri olarak farklı yaş gruplarından veri toplanmış olması gösterilebilir.

Yaşam doyumunun beden eğitimi alanında incelendiği çalışmalarda bulgularımızla paralel çalışmalar literatürde belirlenmiştir. Şahin (2008), gerçekleştirdiği yüksek lisans tez

çalışmasında 300 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Çalışmada cinsiyetin beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumu üzerine etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumunu inceleyen bir diğer çalışmada, 129 beden eğitimi ve spor öğretmeni incelenmiştir. Çalışmada Şener (2008)'in çalışma bulgularında olduğu gibi cinsiyet açısından anlamlı farklılık belirlenmemiştir (Kararslan, Uslu ve Esen, 2020).

Beden eğitimi ve spor alanında çalışmamız bulguları ile farklılık gösteren çalışmalar görülmektedir. Karaaslan ve arkadaşları (2020) yakın zamanda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumunu cinsiyet değişkenine göre incelemiştir. Bulgular çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ulucan ve arkadaşları (2011) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 230 öğrencinin yaşam doyumunu incelemiştir. Bulgulara göre kadın öğrencilerin yaşam doyumunun erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamız bulguları ile farklı olan çalışmalarda literatürde görülmektedir. Gençay (2009) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi 135 kişiyle gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bulgular kız öğrencilerin yaşam doyumunun erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer bir çalışma Kara ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 336 beden eğitimi ve spor öğretmen adayı katılmış ve cinsiyet açısından farklılık belirlenmiştir. Bulgulara göre kızların yaşam doyumu erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Çalışmamız bulguları ile farklılığın nedenleri olarak örneklem gruplarının farklı özelliklere sahip olması gösterilebilir.

Araştırmamızda genel öz yeterlilik cinsiyet ve meslek açısından bireysel olarak farklılaşmamış olsa da bu iki değişkenin aynı anda genel öz yeterliliği etkilediği tespit edilmiştir. Çalışmamız bulgularına benzer araştırmalar literatürde görülmektedir. Seçkin ve Başbay (2013) beden eğitimi ve spor öğretmen adayı 558 öğrencinin öz yeterliğini incelemiştir. Bulgulara göre cinsiyet değişkeni öz yeterliliği etkilememektedir.

Araştırmamız bulgularından farklı bulgulara sahip çalışmalar literatürde yer almaktadır. Aydın (2011) yüksek lisans tezinde 526 üniversite öğrencisinin genel öz yeterlilik düzeylerini cinsiyet açısından incelemiştir. Çalışmaya göre cinsiyet genel öz yeterliliği etkilememektedir ve erkekler kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Erdoğan ve Yüzbaş (2018) lise öğrencilerinin genel öz yeterliliğini cinsiyete göre

karşılaştırmıştır. Bulgular Aydıner'in çalışmasına paraleldir ve erkek öğrencilerin genel öz yeterliği kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuştur.

Beden eğitimi ve spor alanında gerçekleştirilen çalışmalarda bizim çalışmamızdan farklı bulgular tespit edilmiştir. Balyan ve arkadaşları (2012) ilköğretim 8. sınıf 40 öğrenci üzerine gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyetin genel öz yeterliği etkilediği ve kız öğrencilerin erkek öğrencilerden yüksek düzeyde genel öz yeterliliğe sahip oldukları belirlenmiştir. Yılmaz ve arkadaşları (2010), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz yeterliliklerini incelemişlerdir. Çalışmaya 92 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmış ve kadınların öz yeterliliğinin erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Farklılıkların nedenleri olarak örneklem sayısının ve özelliklerinin farklılıkları görülebilir.

Araştırma Sorusu: Öz yeterlik ve yaşam doyumu değişkenleri açısından tenis antrenörü ve sporcular arasında fark var mıdır?

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre tenis sporcularının yaşam doyumu düzeyleri tenis antrenörlerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatürde meslek ya da sporcu-antrenör açısından inceleyen çalışma sayısı yeterli değildir. Az sayıda çalışmalardan biri Kılıç ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada emekli, çalışan ya da çalışmayan yaşlı bireylerde yaşam doyumu incelenmiştir. Bulgulara göre meslek değişkeninin yaşam doyumu üzerine etkisi belirlenmemiştir.

Araştırma Sorusu 3: Tenis antrenörü ve sporcularının öz yeterlik ve yaşam doyumu ilişkisi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Çalışmamız bulgularına göre öz yeterlik ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamıza benzer az sayıda araştırma genel eğitim literatüründe görülmektedir. Akgündüz (2013), konaklama işletmelerinde çalışan 233 katılımcı üzerinde öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda yaşam doyumu ile öz yeterlilik arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Erol (2017) genel öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi 489 lisans öğrencisi üzerinde incelemişlerdir. Çalışma sonucunda genel öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen benzer bir çalışmada Aydın (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma bulgularına göre üniversite

öğrencilerinin genel öz yeterlilikleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Genel öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen beden eğitimi ve spor alanında yeterli sayıda çalışma görülmemiştir. Bununla birlikte yaşam doyumunun farklı değişkenlerle ilişkilerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Altuntaş (2019) tenis oynayan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği çalışmada yaşam doyumu ile özgüven arasında anlamlı ilişki belirlemiştir. Şahin (2008) ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Genel öz yeterlilik değişkeninin beden eğitimi ve spor alanında farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalar literatürde tespit edilmiştir. Sarı ve arkadaşları (2011), temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin sürekli kaygı ve genel öz-yeterlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Bulgulara göre spor yöneticiliği öğrencilerinin genel öz yeterlilikleri ile temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin anlamlı ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Kafkas ve arkadaşları (2010), beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının genel öz yeterlilikleri ile mesleki kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya katılan 347 beden eğitimi ve spor öğretmen adayının genel öz yeterlilikleri ile mesleki kaygıları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada sonuç olarak tenis antrenörleri ve sporcularının öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca sporcuların yaşam doyumu antrenörlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak, cinsiyet ve meslek değişkenlerinin bir arada genel öz yeterliliği etkilediği belirlenmiştir.

5.3. Öneriler

Elde edilen bulgular ışığında gelecek çalışmalarda;

- ✓ Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi

- ✓ Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının genel öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi
- ✓ Farklı spor branşlarında görev yapan antrenörlerin genel öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi

önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde iş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11: 180-204.
- Alabay, E. (2006). İlköğretim okulöncesi öğretmen adaylarının fen ile ilgili öz yeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2: 98-110.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23: 159-164.
- Altuntaş, Y. (2019). *Üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3: 20-33.
- Asan, S. (2023). Farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1: 55-63.
- Avşaroğlu, S., Engin Deniz, M., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14: 115-129.
- Aydın, S. C. (2002). *Tenise özgü 12 haftalık antrenman programının 11-14 yaş grubu bayan tenisçilerin kondisyonel performansları üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balyan, M., Balyan, K.Y., & Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 14: 196-201.

- Bandura, A. (1977). Self Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 122-147.
- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy. *American Psychologist*, 41: 1389-1391.
- Bandura, A. (1993). Perceived self- efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28: 117- 148.
- Bandura, A. (1995). *Self efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2009). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In E.A. Locke (Ed.), *Handbook of principles of organization behavior*. (2nd Ed.), Wiley.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38: 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Bandura, A. (2012). Self efficacy. In A E. Kazdin, (Ed.), *Encyclopedia of Psychology* Vol. 7, Oxford University Press.
- Baysal, E. (2010). *Hemşirelerde öz yeterlik inancı ve iş doyumu ilişkisi: bir üniversite hastanesinde saha çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilginer, B. (2022). *Spor lisesi öğrencilerinin akademik öz yeterlilik düzeyleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bodys – Cupak, I., Majda, A., Zalewska – Puchala, J., & Kaminska, A. (2016). The impact of a sense of self-efficacy on the level of stress and the ways of coping with difficult situations in polish nursing students. *Nurse Education Today*, 45: 102–107.
- Bomemann, R. (2000). Tennis course vol-1 techniques and tactics. *Barrons educational series inc. Germany-München*, 53-70.
- Cox, M.J., Owen, M.T., Lewis, J.M., & Henderson, V.K. (1989). Marriage, adult adjustment, and early parenting. *Child Development*. 60: 1015-1024. <https://doi.org/10.2307/1130775>
- Crews, D.J., & Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19: 114-120.

- Çalışkan, İ.V. (2014). *12-14 yaş tenisçi çocuklarda teknik ve kuvvet antrenmanlarının performansları üzerine etkisinin araştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Demir, A., & Kabakçı, A.C. (2020). Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlıkları, algılanan öz-yeterlikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Exercise Psychology*, 2: 21-28.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95: 542-575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 71-75.
- Dockery, A.M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: evidence from two australian survey. *Paper Presented at 10th National Conference on Unemployment*, 10-12 December 2003.
- Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 14-23.
- Dorahy, M.J., Lewis, C.A., Schumaker, J.F., Akuamoah-Boateng, R., Duzé, M.C., & Sibiya, T.E. (2000). Depression and life satisfaction among australian, ghanaian, nigerian. *Nurse Education Today*, 45: 102-107.
- Durmaz, Ş., & Ören, K. (2017). Öz yeterlilik ve özgüvenin işgücü ve istihdama etkisine bir bakış. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9: 109- 120.
- Emamvırdı, R. (2013). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin incelenmesi: Gazi Üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Emons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessing versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84: 377-389.
- Erdoğan, M., & Yüzbaş, D. (2018). Lise öğrencilerinin okula bağlılık ile genel öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1: 205-227.
- Erkan, N. (1982). *Yaşam boyu spor*. GSD.

- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: Utangaçlık ve öz yeterlik algısının rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28: 95-103.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength and Conditioning Journal*, 31: 15-26.
- Flammer, A. (2001). Self-efficacy. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 13812-13815.
- Flanagan, J.C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33: 138-147.
- Frost, D. (1987). *Sport psychology*. (Çev. A. Alijani, M. Noorbakhsh). Tehran Department of Research and Education of Physical Education.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8: 380-388.
- Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gilman, R., & Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35: 293-301.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Greenwood, C.M., Dzewaltowski, D.A., & French, R. (1990). Tekerlekli sandalye tenisi katılımcılarının ve tekerlekli sandalye tenisi olmayan katılımcıların öz yeterliliği ve psikolojik refahı. *Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Üç Aylık Bülten*, 7: 12-21.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1): 14-27.

- Hampton, N.Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66: 21-28.
- Hanbay, E., Keskin, B., & Kahrıman, M. (2017). Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması. *Journal of International Social Research*, 10 (51): 1305-1313.
- Haşıl, N., & Ataç, H. (1998). *Tenis alıştırma örnekleri*. Akmat Akınoğlu Matbaacılık.
- İnce, T. (2002). *Rekreatif amaçla spor salonlarına gelen bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeylerinin araştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kafkas, M.E., Aak, M., oban, B., & Karademir, T. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının öz yeterlik algıları ile mesleki kaygıları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11: 93-111.
- Kandaz, N. (2001). *2000 Wimbledon tenis turnuvası erkekler yarı final ve final maçlarında atılan servislerin istatistiki analizi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., Kılıç, S.K., & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumunu ve sosyal bağıllık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6: 342-357.
- Karaaslan, İ., Uslu, T., & Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3: 7-18.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağıllığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2: 162-173.
- Keng, K.A., Jung, K., Jijuan, T.S., & Wirtz, J. (2000). The influence of materialistic inclination on values, life satisfaction and aspirations: An empirical analysis. *Social Indicators Research*, 49: 317-333.
- Koca, C., & Arslan, B.(2010). *Kız çocukları ve futbol: Toplumsal cinsiyet yaklaşımı*. Futbol Eğitim Yayınları.
- Koçak, F., Tuncel, S., & Tuncel, F. (2015). Spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13: 29-39.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kudo, H., Izumo, Y., Kodama, H., Watanabe, M., Hatakeyama, R., Fukuoka, Y., ..., & Sasaki, H. (2007). Life satisfaction in older people. *Geriatrics ve Gerontology International*, 7: 15-20.
- Kurbanoglu, S.S. (2004). Öz yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2): 137-152.
- Kwan, B.M., & Bryan, A.D. (2010). Affective response to exercise as a component of exercise motivation: Attitudes, norms, self-efficacy, and temporal stability of intentions. *Psychology of Sport and Exercise*, 11: 71-79.
- Magaletta, P.R., & Oliver, J.M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55: 539-551.
- Mengütay, S. (1997). *Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor*. Türkiye Jimnastik Federasyonu.
- Mertler, C.A. (2005). *Vannatta RA. Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (3. Ed). Pyrczak Publishing.
- Naftali, A., & Vella-Brobrick, D.A. (2008). Studying happiness: Wellbeing interventions and individual differences. *Proceedings of the 10th Australian Conference on Quality of Life*, Deaken University, 20 Nov 2008.
- O'donoghue, P., & Ingram, B.A. (2001). Rotational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sports Sciences*, 19: 107-115.
- Ortaç, D. (2004). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin tenise bakış açısı*. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü Lisans Bitirme Tezi.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. 11. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 695-710.
- Özer, M, Karabulut, Ö.Ö. (2003). Satisfaction of life in elderly individuals. *Türk Geriatri Dergisi*, 6: 72-74.
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların özbakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztop, M. (2006). WTA (Women Tennis Association-Bayanlar Tenis Birliği) Tour Tarihi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü Lisans Bitirme Tezi.
- Palgi, Y., & Shmotkin, D. (2010). The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old. *Aging and Mental Health*, 14: 577-586.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5: 164-172.
- Pekmezci, G.U. (2010). *Hemşirelerin örgütsel bağlılıkları ile öz yeterlilik algısı arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı 1*: 311-326.
- Sarı, İ. (2013). *Güreşçilerin motivasyonu ve öz yeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E.E., & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi: Sakarya üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9: 149-156.
- Seçkin, A., & Başbay, M. (2013). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin öz-yeterlik inançlarının incelenmesi. *Turkish Studies*, 8: 253-270.
- Shams, A., Moradi, M.R., & Nafian, S. (2016). Relationship between burnout with self-efficacy among super league coaches in selected sports. *Sports Psychology Studies*, 4(14): 79-98.
- Sherer, M., & Adams, C.H. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological Reports*, 53: 899-902.

- Sherer, M., Maddux, J.E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51: 663-671.
- Stegman, S. (2010). *The Relation between sensation seeking and life satisfaction*.
- Sulu, B., Bayar Koruç P., & Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19: 112-122.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2012). *Chapter 13 principal components and factor analysis*. Using multivariate statistics. Pearson.
- Tasaddoghi, Z. (2013). The styles of coping with stress in team and individual athletes based on gender and championship level. *Annals of Applied Sport Science*, 1: 23-27.
- Taştan, Z. (2020). *Sporda güdülenme, öz yeterlilik ve spora yönelik tutum arasındaki ilişkinin modellenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Torregrosa, D., Belando, N., & Murcia, J.A.M. (2014). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14: 117-122.
- Türedi, E. (2015). *Öz yeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi -cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13: 344-351.
- Urartu, Ü. (1996). *Tenisin Teknik Taktik, Kondisyon*. İnkılâp Kitapevi.
- Uysal, D.A. (2016). *Hemşirelerin öz yeterlilik düzeyleri ile ebeveynleri bakıma katmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Yanık, M., & Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1: 9-19.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. Berikan Yayınevi.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ.O. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21: 301-308.

EKLER

EK-1: GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

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

EK 2: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinli kle Katılıy orum
1	2	3	4	5	6	7

1.	Hayatım birçok yönden idealimkine 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 hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3: ÖLÇEK İZİNLERİ

Ünsal 3 gün önce

← ⋮

Alıcılar: ben ^

Gönderen	Ünsal
Alıcı	Seyfi Keskiner .com
Tarih	25 Eyl 2023 14:05
	Standart şifreleme (TLS). Güvenlik ayrıntılarını göster

Elbette izin veriyorum. Ekte ölçeği ve psikometrik bilgileri bulacaksın. İyi çalışmalar.

Fatma

3 gün önce



Alıcılar: ben ^

Gönderen Fatma
.com

Alıcı Seyfi Keskiner
.com

Tarih 25 Eyl 2023 14:55



Standart şifreleme (TLS).

[Güvenlik ayrıntılarını göster](#)

Merhaba ,

Genel Özyeterlilik Ölçeğini çalışmanızda elbette kullanabilirsiniz.

Ters puanlanan maddelere, geçerlik ve güvenirlik ile ilgili bilgilere makalede ayrıntılı şekilde yer verilmiştir. Puan arttıkça özyeterlilik inancı artıyor. 18 ve üstü yaş için uygundur.

Ekte ölçek formunu ve makaleyi gönderiyorum.

Kolay gelsin
İyi çalışmalar
Fatma Yıldırım

EK 4: ETİK KURUL KARARI

Evrak

Tarih ve Sayısı: 13.10.2023-757756 T.C

BS4RZVYBL2



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

KURUL KARARI

TOPLANTI TARİHİ : 13.10.2023

TOPLANTI SAYISI : 18

KARAR SAYISI : 425

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Hüseyin Tolga ESEN**'in danışmanlığını, **Seyfi KESKİNER**'in araştırmacılığını üstlendiği, *"Tenis Antrenörü ve Tenis Sporcularının Öz Yeterlik ve Yaşam Doyumu İlişkisinin Yaş, Cinsiyet ve Deneyim Açısından Karşılaştırılması"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.

Üye
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU
YÖNDEM Ebru
İÇİGEN (görevli)

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

Üye
Prof.
Ceren HEPYÜCEL

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Seyfi KESKİNER

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi
ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce, Fransızca, Rusça

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : Megasaray Tenis Akademisi

İNTİHAL RAPORU

TENİS ANTRENÖRLERİ VE SPORCULARININ ÖZ YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

19%	14%	13%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	dspace.ankara.edu.tr Internet Source	2%
2	72ff79bb-6a7b-470c-b02a-67ddb6e6cda9.filesusr.com Internet Source	1%
3	dspace.gazi.edu.tr Internet Source	1%
4	acikbilim.yok.gov.tr Internet Source	1%
5	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Student Paper	1%
6	www.nesnedergisi.com Internet Source	1%
7	dergipark.org.tr Internet Source	1%
8	Submitted to Aksaray Aniversitesi Student Paper	1%

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

19.04.2024
Seyfi KESKİNER