



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**VOLEYBOL SÜPER LİGİNDE OYNAYAN ÖĞRENCİ
SPORCULARIN KARİYER FARKINDALIKLARI VE
YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hurşit AKTAŞ

Danışman: Doç. Dr. Yakup PAKTAŞ

TOKAT- 2025

ETİK BEYANI

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Yakup PAKTAŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Voleybol Süper Liginde Oynayan Öğrenci Sporcuların Kariyer Farkındalıklarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

Hurşit AKTAŞ

Ocak,2025

JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI



ÖNSÖZ

Bu çalışma, voleybol süper liginde mücadele eden öğrenci sporcuların hem kariyer farkındalıklarını hem de yaşam doyumlarını anlamaya yönelik bir araştırmadır. Sporcu bireylerin kariyer planlamaları ve yaşam doyumlarına dair farkındalıkları, spor alanında uzun vadeli başarı ve tatmin sağlayan önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde beni destekleyen saygıdeğer danışman hocama teşekkürü bir borç bilirim. Araştırma sürecinde verilerin toplanması aşamasında yardımlarını esirgemeyen kulüp yöneticilerine, antrenörlere ve katılımcı sporculara içten teşekkürlerimi sunarım. Son olarak, eğitim ve kariyer hayatım boyunca bana her zaman destek olan aileme ve dostlarıma teşekkür ediyorum. Bu çalışmayı, akademik literatüre bir katkı sunma dileğiyle siz değerli okuyucuların beğenisine sunuyorum.

Saygılarımla,

ÖZET

VOLEYBOL SÜPER LİGİNDE OYNAYAN ÖĞRENCİ SPORCULARIN KARIYER FARKINDALIKLARI VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

AKTAŞ, Hurşit

Yüksek Lisans, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı; Doç. Dr. Yakup PAKTAŞ

Ocak, 2025

Bu araştırma, voleybol süper liginde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumlarını incelemek amacıyla nicel araştırma deseni temelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, genel tarama modeli ve ilişkisel tarama modeli kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Örneklem grubu, süper lig oyuncularından gönüllü katılım ve rastgele seçim yöntemiyle belirlenmiştir. Verilerin toplanması sürecinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrenci sporcuların yaşam doyumları ile kariyer farkındalıkları arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Farklı bir ifadeyle katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeylerinin artması durumunda kariyer farkındalıklarının da artış gösterdiği, yaşam doyum düzeylerinin düşmesi durumunda ise kariyer farkındalıklarında azalma görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca kadın sporcuların, yaşam doyumlarının ve genel kariyer farkındalıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Veri toplama süreci, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu onayı ile fiziksel ve çevrimiçi anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler, SPSS 24 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar, sporcu öğrencilerin kariyer farkındalıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Farkındalığı, Yaşam Doyumu, Öğrenci Sporcu, Voleybol.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF CAREER AWARENESS AND LIFE SATISFACTION OF STUDENT ATHLETES PLAYING VOLLEYBALL SUPER LEAGUE

AKTAŞ, Hurşit

Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports

Advisor: Doç. Dr. Yakup PAKTAŞ

January, 2025

This study was conducted with a quantitative research design to examine the career awareness and life satisfaction of student-athletes playing in the volleyball super league. The general survey model and relational survey model were used in the study to analyze the relationships between the variables. The sample group was determined through voluntary participation and random selection from the super league players. During the data collection process, the “Personal Information Form,” “Athlete Student Career Awareness Inventory,” and “Life Satisfaction Scale” were used. The findings revealed a strong positive relationship between the life satisfaction and career awareness of the student-athletes. In other words, when the life satisfaction levels of the participants increased, their career awareness also increased, and when life satisfaction levels decreased, their career awareness decreased as well. Furthermore, it was concluded that female athletes had higher life satisfaction and overall career awareness compared to male athletes. The data collection process was carried out with the approval of the Tokat Gaziosmanpaşa University Social and Humanities Ethics Committee using both physical and online survey methods. The obtained data were analyzed using SPSS 24 statistical software. The results aim to assess the relationship between student-athletes' career awareness and life satisfaction.

Keywords: Career Awareness, Life Satisfaction, Student Athlete, Volleyball.

İÇİNDEKİLER

İçindekiler Tablosu	
ETİK BEYANI	i
JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI.....	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Araştırma Soruları	3
1.3. Hipotezler	4
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Voleybol.....	7
2.2. Voleybol'un Dünya'daki Gelişimi	9
2.3. Voleybol'un Türkiye'de Gelişimi	10
2.4. Kariyer Kavramı ve Tanımı	12
2.5. Kariyer Özellikleri	14
2.5.1. Kariyer Farkındalıkları	14
2.5.2. Kariyer Kapsamı ve Önemi	16
2.6. Kariyer Boyutları	17
2.6.1. İçsel boyut	17
2.6.2. Dışsal Boyut	18
2.7. Kariyer Aşamaları	18
2.7.1. Keşfetme -Arama (0-25 yaş)	18
2.7.2. Kurma (26-35 yaş).....	19

2.7.3. Kariyer Ortası (36-55 yaş).....	19
2.7.4. Kariyer sonu (56-75 yaş).....	19
2.8. Kariyer Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	19
2.8.1. Yapısal Yaklaşım.....	21
2.8.2. Davranışsal Yaklaşım.....	22
2.9. Spor Kariyeri ve Sporda Kariyer Planlama.....	22
2.10. Kariyer Farkındalıkları ile İlgili Literatür Taraması	23
2.10.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	24
2.10.2. Yurtdışında Yürütülen Çalışmalar.....	26
2.11. Yaşam Doyumu.....	27
2.11.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	28
2.11.2. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....	29
2.11.2.1. Fiziksel Aktivite	30
2.11.2.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	31
2.12. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	32
2.12.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	33
2.12.2. Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki	35
2.13. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri ile İlgili Literatür Taraması	37
2.13.1. Ulusal Çalışmalar.....	41
2.13.2. Uluslararası Araştırmalar.....	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	50
3. YÖNTEM.....	50
3.1. Araştırmanın Modeli	50
3.2. Örneklem Grubu.....	50
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	51
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	51
3.3.3. Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri (SÖKFE)	51
3.4. Verilerin Toplanması	51
3.5. Verilerin Analizi.....	52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	53
4. BULGULAR ve YORUM	53
TARTIŞMA	70
SONUÇ ve ÖNERİLER	87

KAYNAKLAR	92
Ek.1. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	108
Abidin DAĞLI (Ölçek izni)	108
Ek.2.Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri.....	109
Elif Bozyiğit (Ölçek izni)	109
ÖZGEÇMİŞ	110



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Bireylerin Kişisel Bilgilerinin Betimsel Analizi.....	53
Tablo 2. Ölçek Verilerinin Normallik Analizi	54
Tablo 3. Sporcuların Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Düzeyleri Ortalama Analizi.....	54
Tablo 4. Kadın ve Erkek Sporcuların Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Seviyeleri Arasındaki Bağımsız Örneklem t-Testi Analizi	55
Tablo 5. Sporcuların Yaş Durumları ile Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Seviyeleri Arasındaki ANOVA Analizi	57
Tablo 6. Sporcu Öğrencilerin Eğitim Durumları ile Voleybol Branşına Yönelik Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Düzeyleri t-Testi Analizi	59
Tablo 7. Sporcuların Gelir Durumları ile Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Seviyeleri Arasındaki ANOVA Analizi	60
Tablo 8. Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumları ile Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Seviyeleri Arasındaki Bağımsız Örneklem t-Testi Analizi	61
Tablo 9. Sporcuların Kariyer Planlama Durumları ile Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Seviyeleri Arasındaki ANOVA Analizi.....	63
Tablo 10. Sporcuların Kişisel Gelişim Eğitimi Durumları ile Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Seviyeleri Arasındaki ANOVA Analizi	65
Tablo 11. Sporcuların Süper Ligde Oynama Tatmin Durumları ile Yaşam Doyum Düzeyleri ve Kariyer Farkındalık Seviyeleri Arasındaki Bağımsız Örneklem t-Testi Analizi.....	67
Tablo 12. Sporcu Öğrencilerin Voleybol Branşına Yönelik Yaşam Doyum Düzeyleri İle Kariyer Farkındalık Düzeyleri Korelasyon Analizi.....	68

KISALTMALAR

VSF	: Voleybol Süper Ligi
ÖS	: Öğrenci Sporcular
KF	: Kariyer Farkındalığı
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
KVKK	: Kişisel Verilerin Korunması Kanunu
ETİK	: Etik İlkeler
STK	: Sivil Toplum Kuruluşu
FIVB	: Uluslararası Voleybol Federasyonu
CEV	: Avrupa Voleybol Konfederasyonu
BVA	: Balkan Voleybol Birliği
YDÖ	: Yaşam Doyum Ölçeği
SÖKFE	: Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Spor, çağımızın modern toplumlarında kültür ve refah düzeylerinin bir göstergesi olarak önem kazanmış ve toplumsal yaşamın her yönünü etkileyen önemli bir sosyal olgu haline gelmiştir. Spor; ilgilenenin rekabeti kazanmasını amaçlayan fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba olmakla birlikte, izleyenlerde heyecan ve estetik duygu uyandıran bir süreçtir. Genel anlamda gelişen ve gelişmeye devam eden anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyomekanik ve psikoloji gibi bilim dallarının yardımıyla bütünlük sağlanması hedeflenen bir olgudur. Günümüz sporunda fiziksel becerilerin mükemmelleştirilmesi, atletik performansın daha üst seviyelere çıkarılması için tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcunun aynı zamanda psikolojik bir yeteneği de vardır ve bunun fiziksel yönü de dikkate alınmalıdır. Bu durum, duygusal değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olsalar bile beklenen başarıyı elde edemediklerini gözler önüne sunmaktadır.

Yaşam doyumu, insanların genellikle boş zamanlarında katıldığı, gönüllülük esasına dayalı olarak ve bireysel zevk için gerçekleştirilen, başka bireylere devredilmeyen, keyif ve mutluluk sağlayan sosyal, fiziksel, ruhsal ve zihinsel faaliyetlerin bazen pasif, bazen de aktif olarak gerçekleştirildiği faaliyetler bütünüdür. (Güngörmüş, 2007, 33). Demiral'a (2018, 9, Akt. Sönmez 2022, s. 1) göre bireylerin yaşam doyumları psikolojik zihinsel ve fiziksel sosyalleşme, dinlenme, deneyimler edinme gibi amaçlarla söz konusu içinde veya dışında bulundukları bölgenin açık veya kapalı alanlarda vakit geçirmeleridir.

Toplum tarafından genel olarak kabul edilen yaşam doyumu ve öznel iyi oluş, insan yaşamının gerekli bir unsuru olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş, kişinin hayatını ne kadar iyi algıladığıyla ilgilidir. Toplumun bireyleri mutluluğa ulaşmak için kendilerine seçtikleri kriterleri yine kendileri belirler ve onların konu hakkındaki düşünceleriyle örtüşen durumları, bu kriterlerin ne ölçüde başarılı olacağı konusunda belirleyici olacaktır (Rask vd.2002, Akt. Ayyed 2023, s. 2). Elbette toplum içinde yaşayan bireyler yaşam doyumuna ulaşmak ve mutlu olmayı hedeflemek istemektedirler. Ancak insanların yaşam doyumuna ulaşmak için odaklandıkları faaliyetler, eylemler veya düşünceler, farklı kişisel özelliklerden dolayı değişim göstermektedir. Örnek vermek

gerekirse toplumda bireyin yaşam doyumu açısından önceliği ekonomik refah olabileceği gibi bir diğer ifade biçimi olarak müzik veya hobiler de yaşam doyumunu etkileyebilir. Bu açıdan bakıldığında elbette yaşam doyumunu etkileyen pek çok farklı neden bulunmaktadır. Bireyin toplumda zihninde oluşturduğu yaşam tarzını gerçek yaşamıyla karşılaştırmak onun yaşam doyumunu yakalayıp yakalamadığını belirlemeye yardımcı olacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı voleybol süper liginde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın önemi olarak bireylerin yaşamlarında temel ihtiyaçlarından öte kendilerini mutlu edecek unsurların varlığı ya da yokluğu onların yaşam doyum düzeylerini belirlemektedir. Elbette insanoğlunun temel yaradılış unsurlarının farklılığına bakılmaksızın, yaşamdan beklentilerinin farklı olması kaçınılmazdır. Bu farklılaşma bireylerin yaşamlarında algıladıkları veya hissettikleri duyguların farklı olması, yaşamdan bireylerin farklı beklentileri, mutluluk duygularının yaşamdan beslenmesi gelmektedir. İnsanlar yaşam beklentileri kapsamında veya yaşadıkları ortamda mutluluğa ulaşip yaşam doyumu elde etmek istese de her bir bireyin mutlu olma düzeyinin bir ölçüsü ve öncelikleri de olmaktadır. Bu durum bireyden bireye değişmektedir.

Özellikle toplumun göz önünde bulunan ve her hareketleri çok yakından takip edilen sporcular içinde durum aynıdır. Sporcuların kariyerlerinde başarıya ulaşmak için çok zor şartlar altında ve yüksek disiplin içerisinde bir kariyer planlaması yapmaları gerekmektedir. Bu durum her türlü riskin göz önünde bulundurulması ve tatmin duygusunun karşılanması gerekmektedir. Dolayısı ile sosyal hayat, akademik eğitim hayatı, spor hayatı ve aile hayatı gibi boyutların gelecek açısından doğru planlanması gerekmektedir. Erkek ve kadın öğrencilerin Süper Lig voleybol hayatlarındaki kariyerleri elbette ki farklılık göstermektedir. Bu kariyer farklılıkları ve yaşam doyumlarının incelenmesi araştırmanın temel amacıdır.

Bu nedenle voleybol süper liginde oynayan erkek ve kadın öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve farklı değişkenler tarafından değerlendirilmesiyle elde edilecek sonuçların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmanın amacı, süper ligde oynayan

öğrenci sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, milli sporcu olma, kariyer planlaması, kişisel eğitim alma durumu, süper ligde oynamak tatmin duygusu sağlıyor mu gibi bağımsız değişkenlere göre kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

1.2. Araştırma Soruları

Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki hangi düzeydedir? Problem cümlesine uygun araştırma soruları aşağıda verilmiştir:

- 1- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 2- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 3- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında Eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 4- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 5- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında milli sporcu olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 6- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında kariyer planlama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 7- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında kişisel gelişim eğitim alma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 8- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında süper ligde voleybol oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan tatmin etme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

9- Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Hipotezler

Hipotez 1:

Cinsiyet değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 2:

Yaş değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 3:

Eğitim durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 4:

Gelir durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 5:

Milli sporcu olma durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 6:

Kariyer planlama durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 7:

Kişisel gelişim eğitim alma durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 8:

Süper ligde voleybol oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan tatmin etme durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 9:

Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2024-2025 sezonu Türkiye Süper Liginde oynayan ve sporcu öğrenci olan Türk sporcularla sınırlıdır.
2. Konuyla ilişkin ulaşılan yerli ve yabancı kaynaklar ile literatür taraması sonucu elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
3. Bu çalışmada elde edilen tüm bulgular, çalışma grubunda yer alan katılımcıların çalışmada kullanılan ölçekler ile kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Tercih edilen araştırma modelinin araştırmanın amacına konusuna ve problem cümlesine uygun olduğu varsayılmaktadır.
2. Çalışmaya katılan voleybolcuların kendilerine yöneltilen anket sorularına doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.
3. Araştırmada alınan örneklemenin evrenin tüm özelliklerini taşıdığı ve evreni yeterli oranda temsil ettiği varsayılmaktadır.
4. Bu çalışmada kullanılan (Yaşam Doyumu Ölçeği) ve (Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri ölçeği) nin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

5. Araştırmada ulaşılan kaynakların konuyu açıklamada yeterli olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Voleybol: Voleybol, altı kişiden oluşan iki takım arasında oynanan ve temel amacı topu, sahanın tam ortasında yer alan filenin üzerinden en fazla üç vuruşta geçirerek rakip sahaya çarptırmak olan bir takım oyunudur.

Farkındalık: Farkındalık, bir canlının çevresinde gelişen olayları bilme, algılama ve duyumsama becerisidir. "Bir şeyin bilincinde olma" anlamına gelmektedir.

Voleybol Federasyonu: 28 Ekim 2004 tarihinde özerk olan Türkiye Voleybol Federasyonu, Türkiye'de voleybol faaliyetlerini resmi olarak yürüten bir kuruluştur. Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB), Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) ve Balkan Voleybol Birliği (BVA) resmi üyesidir. Merkezi Ankara'dadır.

FIVB: Uluslararası Voleybol Federasyonu (Fransızca: Fédération internationale de volley-ball, FIVB), dünya voleybolunu yönetmek ve geliştirmek amacıyla ulusal federasyonların bir araya gelmesiyle kurulmuştur. Merkezi İsviçre'nin Lozan (Lausanne) kentindedir.

CEV: Avrupa Voleybol Konfederasyonu (Confédération européenne de volley-ball (CEV), Avrupa voleybolunun yönetim organıdır. Merkezi Lüksemburg'un Lüksemburg kentindedir.

BVA: Balkan Voleybol Birliği (BVA) 11 Balkan ülkesinin üye olduğu, Balkan ülkelerindeki voleybolun gelişimi için 1998'de kurulmuştur. Salon, plaj ve kar voleybolunda organizasyonların düzenlemesi ve tanıtılmasında faaliyet göstermektedir.

Kariyer Farkındalığı: Kariyer farkındalığı, kişinin kendini tanıması, ihtiyaçlarını fark etmesi, iş ve kariyer alanlarını tanıması, kariyer araştırma becerilerini geliştirmesi olarak ifade edilmiştir.

Yaşam doyumu: İnsanların yaşamlarının geneline ilişkin tatmin, rutin yaşamından kıvanç duyması, yaşamı çok daha anlaşılır bulması, fiziki bakımdan bireyin kendisinin iyi olma hali yaşam doyumu olarak tanımlanmaktadır (Kalfa, 2017, 3).

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın anahtar kelimeleri olan Kariyer Farkındalığı, Yaşam Doyumu, Öğrenci Sporcu, Voleybol kavramları ile ilgili tanımlara yer verilmektedir.

2.1. Voleybol

Voleybol branşı günümüze kadar birçok değişikliğe uğramış ve ağırlıklı olarak motor ve bilişsel beceriler gerektiren bir spor olarak bilinmektedir. Voleybolda amaç, rakip takımın sporcularını hata yapmaya zorlayarak puan kazanmalarını sağlamak, topu kendi sahalarında yere düşürmeden, rakip sahasına düşürmeye çalışmaktır. (Vurat, 2000, 13; Akt. Uluöz, 2007, s. 4). Uluslararası alanda tanınan voleybol branşının dünya çapında pek çok hayranı ve uygulayıcısı olduğu bilinmektedir.

Gelişmiş ülkelerde ve Türkiye'de voleybol hala kulüplerde ve okullarda popülerliğini korumakta ve bireylerin en sık tercih ettiği spor olarak hayatımızın bir parçası halinde gelmiştir. Voleybol, insanların zevkli bulduğu ve grup dinamiği güçlü olan takım sporlarından biri olduğundan sosyal, psikolojik, fiziksel ve eğitsel değerleriyle gençlerin en sevdiği sporlardan biridir. (Aslan ve diğerleri, 2015, 2)

Voleybol, file ile ikiye bölünmüş, belirli büyüklükteki bir sahada altışar kişilik iki takım oluşturularak oynanmaktadır. Oyunun farklı yönleri olduğundan herkese sunabilecek bir amacı ve özel durumlara yönelik farklı uygulamaları olduğu açıklanmaktadır. Oyunun amacı, topun rakip takımın oyun alanında zeminine temas etmesini hedefleyerek topu file üzerinden diğer sahaya aktarmaya çalışmak ve rakip takımın aynı amaçlı hamlede ilerlemesini engellemektir. Takımların topu rakip sahaya gönderirken üç kez topa dokunmalarına izin verilmektedir. Top bir servis atışı ile oyuna sokulur ve servis atan sporcu topu karşı sahadaki filenin üzerinden göndermeye çalışmalıdır. Topun oyun alanına temas etmesi, saha dışına çıkması veya takımın faul yapıp yapmadığına karar aşaması belirlenmektedir. Voleybolda ralliyi kazanan takım bir puan alır ve servis atma hakkını elde etmektedir. Servis sırasında puan alan takım saat yönünde hareket ederek yer değiştirmeyi gerçekleştirmektedir (FIVB, 2020, 1). Performans özellikleri değerlendirildiğinde voleybol, yüksek yoğunluklu yükleri, düşük yoğunluklu yükleri ve toparlanma sürelerini içeren bir spor dalıdır. Voleybol aynı

zamanda taktiksel ve teknik beceri gerektiren bir spordur. Maksimum dayanıklılık, tepkisellik, strateji, hız, denge, esneklik, hız, güç ve kontrol gibi nitelikleri içermektedir (Gökten, 2016, 2). Bundan dolayı voleybol diğer takım sporlarına farkla bireysel performans ile takım sporlarının harmanlanmış olduğu bir spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır (Aslan, 2011, 120).

Riley'e (1995, 22) göre, voleybol oyuncularının temel olarak üst ekstremitelerinin güçlü olması beklenmekte olup oyunculara üst ekstremitelere güçlendirme egzersizleri sağlanması hedeflenmektedir. Ancak voleybol müsabakalarının süreleri, maç sırasında sıçrama hızları ve diğer özelliklere bakıldığında zaman alt ekstremitenin daha çok önemli olduğu görülmektedir. Önemli bir unsur olan alt ekstremitelerin voleybol kuvvet performanslarının belirli bir düzeyde olması gerekmektedir (Akt. Küçükbaycan ve diğerleri 2003, s.138). Bu nedenle voleybolcularda alt ekstremitelere kuvvetini geliştirmeye yönelik antrenmanlara ağırlık verilmektedir.

Voleybol, 1895 senesinde William Morgan tarafından "Mintonette" isminde eğlence amaçlı oynanan bir oyun olarak ortaya çıkmıştır (Vurat, 2000: 13; Akt. Uluöz, 2007, s. 4). Amerika kıtasında ortaya çıkan ve 1890'lı yıllardan itibaren büyük değişim ve yeniliklere sahne olan voleybol branşının, ortaya çıktığı ilk yıllarda gençlerin fiziksel aktiviteden keyif almasına olanak sağlamak amacıyla kolejlerde oynanan oyunun, günümüzde de yaygınlaştığı görülmektedir. 1910'larda bazı kurallarda serbest bir aktiviteden ziyade spor dalı olmaya başlandığı görülmektedir.

Bu gelişim dönemi 1920'li yıllarda Amerika'da önce okullarda, sonra eyaletler arasında düzenlenen yarışmalarla ilerlemiştir. Birinci Dünya Savaşı ise voleybolun dünyada yaygınlaşmasında önemli bir etken olmuştur (volleybal.org, Akt. Uluöz, 2015, s. 1). Tarihsel açıdan bakıldığında spor dallarının ortaya çıkışı ve yaygınlaşması sırasında uluslararası ve yurt içi maçların, müsabakaların düzenlenmesine önem verildiği söylenmektedir. Voleybol dalı da bu çerçeveye uymaktadır ve günümüze kadar oldukça geniş kitleye sahip bir spor dalı olmuştur. (Mazharoğlu, 2004, 1). Türkiye'de voleybola ilginin 1919 yılında daha da arttığı bilinmektedir. Selim Sırrı Tarcan, ülkemizde ilk beden eğitimi öğretmenlerini yetiştiren ve aynı zamanda voleybolun temellerini atan öncü olarak bilinmektedir. Bunun 1924-1948 yılları arasında bölgesel düzeyde uygulanmaya başladığı görülmektedir.

1948-1970 yıllarında Türkiye Voleybol Şampiyonası olarak düzenlenmeye başlandığı bilinmektedir Türkiye Deplasmanlı Voleybol Ligi'nin 1970-1971 yılları arasında erkekler, 1948-1985 yılları arasında ise kadınlar için düzenlenmeye başladığı söylenmektedir. Türkiye Voleybol Erkek Milli Takımı olarak ilk uluslararası organizasyonu ise 1956 yılında Paris'te düzenlenen Erkekler Voleybol Dünya Şampiyonası ile gelmiştir.

2.2. Voleybol'un Dünya'daki Gelişimi

İlk voleybol oyunu 1895 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde "Mintonette" adı altında William Morgan adlı bir öğretmen tarafından eğlence ve rekabet amaçlı yaratılmış ve oynanmıştır. Amerika'da doğan bu dal, hızla dünyaya yayılmış ve zamanla ufak değişikliklere uğrayarak bugün bilinen bir olimpiyat sporu haline gelmiştir. (İşgüzar GM. 2011, Akt. Demiralp 2023, s. 6). Hristiyanlığı yaymayı amaçlayan YMCA derneği 19. yüzyılda oldukça büyük bir potansiyele sahipti. ABD ordusunun voleybolu sevmesi ve oynaması nedeniyle voleybolun dünya ülkelerinde yayılması kısa sürede hızlandı (Harmandar İH, 1996, 5). İlk başlarda "eğlence" adıyla oynanan voleybol, 1913 yılından itibaren eğlenceden çok "güç oyunu" olarak karşımıza çıkmıştır. Filenin önünde duran oyuncu iki metre uzağa koşarak topu rakibe doğru vurur veya fırlattığında daha önce böyle bir şey görmemiş olan rakip oyuncuların topu karşılama ya da kendilerine doğru gelmesini engellemenin ya da kurtarmanın hiçbir yolu yoktu. Kural olarak o dönemde bunun aksini iddia edebilecekleri bir tez yoktu. O yüzden “smaç hareketi” YMCA. Derneği'ne bir belge ile danışıldı ve olumlu cevap alınmıştır (Altay, 1921, 5). 1928 yılında ise Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk Voleybol Birliği kurulmuştur (Urartu, 1984, 5). 1977 yılında Brezilya'da Gençler ilk Dünya Şampiyonası yapılmıştır (Orkunoğlu, 1986, 15). Voleybol oyun kuralları ise günümüzdeki haline 1990'lı yıllarda yapılan değişikliklerle gelmiştir (Aydoğan, 2006; Akt. Tunçel 2021, s. 8).

1922 senesinde ilk kez resmi voleybol şampiyonası düzenlenmiştir. Bu şampiyona Kanada ve Amerika'da gerçekleştirilmiştir. 1928 yılında ise Voleybol Birliği Amerika Birleşik Devletleri öncülüğünde kurulmuştur.

1947 yılında 14 farklı ülkenin temsilcileri bir araya gelerek Uluslararası Voleybol Federasyonu'nu kurmuşlardır. Yine aynı yıl içinde ilk uluslararası voleybol maçı Fransa ile Çekoslovakya arasında oynanmıştır. 1948 yılında “İlk Erkekler Avrupa Şampiyonası”

Roma’da 6 farklı ülkenin katılımı ile düzenlemiştir. 1949 senesinde ise “İlk Erkekler Dünya Şampiyonası” 10 farklı ülkenin katılımı ile Prag’da düzenlenmiştir. 1952 yılında “İlk Bayanlar Dünya Voleybol Şampiyonası” 8 farklı ülkenin de olmasıyla Moskova’da düzenlenmiştir. 1950’li senelere genel olarak bakıldığında voleybolun hızlı bir gelişim gösterdiği görülmektedir. Bu dönemlerde voleybolda pek çok kural değişikliği de olmuştur. Saha içerisindeki oyuncu sayısı 6 iken 1957 yılında olimpiyat oyunlarına özgü olarak bu sayının 8’e çıkması kuralı gelmiştir. 1960’lı yıllarda ise sahanın arka alanında oynayan oyuncuların blok yapmaması belirlenmiştir. Bu kural dahilinde formalara numara basılmıştır. 1964 senesinde gerçekleştirilen Tokyo Olimpiyat oyunlarında voleybol ilk kez olimpiyat oyunları kapsamına girmiştir. 1969 yılında Uluslararası Voleybol Federasyonu Antrenör Komisyonu kurulmuştur. 1970’li yıllara bakıldığında ise takım kadroları maksimum 12 kişi olacak şekilde kural getirilmiş ve blok temasının vuruş sayılmayacağı kabul görmüştür. 1990’larda yapılan değişikliklerle voleybol oyununun kuralları günümüzdeki haline bürünmüştür (Aydoğan, 2006; Akt. Tunçel 2021, s. 8).

2.3. Voleybol’un Türkiye’de Gelişimi

Voleybol Türkiye’ye 1919 yılında Birinci Dünya Savaşı sonrasında Amerikalılar tarafından tanıtıldı. Dr. Deaver, 1919-1925 yılları arasında İstanbul’daki YMCA’nın müdürlüğünü yaptığı Robert Koleji’nde beden eğitimi öğretmeni idi. Derneğin İstanbul’da kurulan voleybol takımıyla çalışmaya başlayan Deaver, kurduğu diğer voleybol takımlarıyla küçük oyunlar ve turnuvalar düzenlemiştir (Harmandar, 1996, 8). Böylece voleybolun ülkedeki temel yaygınlaşma rolü Selim Sırrı Tarcan’ın yetiştirdiği öğrenci ve öğretmenler sayesinde ülkenin büyük bir kısmına yayılmıştır (Urartu, 1984, 9). Voleybol Türkiye’de ilk olarak okullarda yaygınlaşmış, daha sonra okul takımlarının oluşturulmasıyla turnuvalar düzenlenmeye ve ağırlıklı olarak erkek öğrenciler tarafından oynanmaya başlanmıştır (Orkunoğlu, 1986, 18). Türkiye’de kadınların voleybol oynaması ve yaygınlaşması kadın öğretmenler sayesinde sağlanmıştır (Harmandar, 1996, 9). YMCA tarafından başlatılan voleybol, 1934 yılından itibaren yavaş yavaş yerini halk merkezlerine bırakmıştır. Bu dönemde İstanbul’da bulunan yeni kulüpler Halkevi Şampiyonası’nda kendilerini gösterme şansı bulmuş ve voleybolun ülkede yayılmasını hızlandırma aşamasında oldukça etkili olmuşlardır (Başara, 1993-1996, 27). 1958 yılında Türkiye Eltopu Federasyonu kurulmuştur, ancak adı daha sonra Türkiye Voleybol Federasyonu olarak değiştirilmiştir. İsim değişikliğinden sonra voleybol

yeniden popüler bir spor haline gelmiştir (TVF, 2020, 6). İlk voleybol kitabı 1971 yılında Cengiz Göllü tarafından, ardından İlhan Çetinkaya, Mehmet Bengü tarafından, 1981-1984 yıllarında Oktay Orkunoğlu tarafından voleybolla ilgili altı kitap daha yayımlanmıştır (Orkunoğlu, 1986, 18). Pojar, Türkiye'de oynanan maçları takip ederek bir yol belirledi, bu yolda online kurslar açtı ve takımlarımızın modern yöntemlerle çalışabilmesi için gerekli eğitimleri sağlamaya başlamıştır (Bengü, 1983: 13). Türkiye'nin tüm çabalarına rağmen istenilen başarıyı yakalayamayan ekip, yabancı bir antrenörle çalışmaya karar vermiştir (Kanbur, 2010; Akt. Demiralp, 2023, s. 7). Yıldız milli takımımız 2006 yılında dünya ikincisi olurken, A- milli takımımız 2007 yılında 16.Kadınlar Dünya Grand Prix'e katılmaya hak kazanmıştır (Akarçeşme, 2010; Akt. Demiralp, 2023: 7)

Genel bir bakış sağlanacak olunursa, Ülkemizde ilk kez 1921 yılında voleybol oyunu, oyuncularına yönelik kurallar "Voleybol Nizamnamesi" adı altında düzenlenen bir yönetmelik ile yayımlanmıştır. 1924-1944 yılları arasında o dönemde "Yüksek Mühendis Mektebi" olarak bilinen İstanbul Teknik Üniversitesi, ülkemizin ana voleybol merkezi olmuştur. Bununla birlikte Ankara Siyasal Bilgiler Fakültesi de voleybolun önde gelen okullarından biridir. Ülkemizde ilk Türk voleybol şampiyonası 1945 yılında yapılmıştır (Eralp ve Çotuk, 2005; Akt. Tunçel, 2021, s. 9). Bu şampiyonalar 1970 senesine kadar düzenlenmeye devam etmiştir. 1970-1971 sezonunda "Türkiye Deplasmanlı Voleybol Ligi" oynanmaya başlanmıştır. Bu lig ülkemizde voleybolun gelişiminde bambaşka bir dönemin başlangıcı sayılmaktadır. 1970-1971 sezonunun şampiyonu Galatasaray olmuştur. 1948 yılında ülkemiz, Uluslararası Voleybol Federasyonu'na üye olmuş ve 1953 senesinde Türk milli takımı ilk kez uluslararası bir müsabakayı Yugoslavya ile gerçekleştirmiştir.

1958 senesinde "Voleybol El Topu Federasyonu" bağımsız bir federasyon olarak kurulmuştur. İlk federasyon başkanı ise Vahit Çolakoğlu'dur. Yine aynı sene Türk milli takımı Avrupa Voleybol Şampiyonası'na katılmıştır. 1998 senesinde ise ilk kez Türk erkekler milli takımı Dünya Şampiyonası eleme turuna katılmaya hak kazanmıştır (Vurat, 2000; Akt. Tunçel, 2021, s. 10). 2003 senesinde ise Bayanlar Avrupa Şampiyonası'nda Türk milli takımı ikincilik elde etmiştir. Bu milli takım olarak ülkemiz adına elde edilen ilk büyük başarıdır. 2005 senesinde ise 23. Üniversiteler Yaz Oyunları'nda Türk erkek milli takımı birincilik elde etmiştir. 2007 senesinde "Yıldız Kız Milli Takımı"

Meksika’da gerçekleştirilen Dünya Şampiyonasında ikincilik elde etmiştir. 2011 senesinde “Yıldız Kız Milli Takımı”, ülkemizde gerçekleştirilen Yıldız Kızlar Dünya Şampiyonasında birincilik elde etmiştir. Yine aynı sene içerisinde Genç Erkek Milli Takımı, Avrupa Gençlik Oyunları’nda birincilik elde etmiştir.

2.4. Kariyer Kavramı ve Tanımı

Kariyer kelimesi, İngilizce “career” ve Fransızca “carriere” sözcüklerinden gelmekte olup; “yol”, “koşu yeri” gibi anlamlara gelmektedir Kariyer, iş hayatında olduğu gibi spor hayatında da en çok kullanılan kavramlardan biridir. Genel olarak belirli bir meslekte ilerlemek ve daha yüksek bir sosyal statüye ulaşmak olarak tanımlanan kariyer, yönetim literatürüne 1900’lü yılların ikinci çeyreğinde girmiş olsa da, 1970’li yıllardan itibaren kurumlar tarafından etkin bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır.

Cascio’ya göre kariyer, kişinin yaşamı boyunca edindiği deneyimler ve faaliyetleriyle ilişkili olarak geliştirdiği tutum ve davranışlar bütünüdür.

Şimşek’e göre kariyer, en geniş anlamıyla; Seçtiğiniz meslekte ilerleyerek daha fazla para kazanmak, sorumluluk almak, prestij, güç ve saygınlık kazanmaktır. Kariyer, sonuç olarak bireylerin yaşamları boyunca elde ettikleri ardışık konumlarının kişisel algısıdır (Albayrak, 2007; Akt. Çetmeli, 2014, s. 2).

Mevcut literatürde kariyer yukarıda verilen tanımlara ek olarak; "bireyin arzuladığı yaşam tarzını sağlamak için edindiği veya uzun vadede edineceği eğitim, beceri ve deneyimlerin birikimi" olarak tanımlanmaktadır (Tekeli, 1982; Akt. Çetmeli, 2014, s. 3).

Son zamanlara kadar kariyer, genellikle ilerleme anlamında kullanılırken, günümüzde sadece ilerleme anlamına gelmemektedir. İşgücünün değişen yapısıyla birlikte kariyer artık mesleki deneyimlerden kaynaklanan ilerlemeden ziyade bilgi edinme süreci olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte edinilen bilgi, bireyin deneyimleri yoluyla edindiği becerileri, uzmanlığı ve ilişkiler ağını içerir. Kariyer bu süreçte karşımıza çıkan bir kavram olarak; Bireysel ve kurumsal ihtiyaçların dikkate alındığı, birlikte değerlendirildiği ve sisteme entegre edildiği bir yönetim faaliyetidir. Kariyer yönetiminin etkinliğini geliştirmek; öncelikle yönetim kültürünün değişimi, insan kaynakları düşüncesinin gelişimi ve özellikle bilgi toplumuna geçiş paralellik göstermektedir.

Kariyer kavramı, yönetim literatürüne ilk olarak 1937 yılında Amerikalı sosyolog Hughes'un, objektif ve sübjektif açılardan tanımlamasıyla girmiştir. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki yıllarda ise, 1956 yılında Anna Roe, 1957'de Donald E. Supper, 1961'de Wilensky ve Goffman, 1963'de Tiedeman ve O'Hara, 1964'te Miller, Form ve Borows ve takiben 1966'da John Holland tarafından konu üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Eryiğit, 2000, 1-15). Spor ve sporla ilgili meslek alanları düşünüldüğünde, sporda kariyer seçeneklerinin sınırlı olduğu düşünülmemektedir. Ancak sporcu-öğrenci konumundaki performans sporcularının eğitim hayatlarında bilinçli olarak kariyer adımları atıp atmadıkları, ne gibi kariyer seçimleri yaptıkları ve ne gibi kariyer planları çizdikleri merak konusudur.

Kariyer kavramı, bir bireyin hayatı boyunca gerçekleştirdiği bir iş ya da işler dizisidir. Çalışma hayatı boyunca ilerlemenin mümkün olduğu, özellikle para kazanma yolunda daha fazla sorumluluk almak için eğitimle, eğitimin sonunda bir iş veya pozisyona sahip olmak, düzenli olarak bir şeyle uğraşmak ve özellikle para kazanmak için bir iş veya meslek olarak ifade edilebilir.

Türk Dil Kurumu sözlüğünde “bir meslekte zamanla ve çalışarak erişilen aşama, uzmanlaşma veya başarı” ve “bireyin çalışma yaşamı boyunca işiyle ilgili olarak kazandığı sürekli ve adım adım ilerleme, deneyim ve beceri” olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, bir spor kariyeri, sporun uygulamalı alanında izlenen yol, bu yolda harcanan zaman ve bu süre zarfında daha fazla gelir, tanınma, bilgi, güç veya prestij kazanmanın bir sonucu olarak elde edilen başarılar olarak tanımlanabilir.

Kariyer, insan hayatının en önemli dönemlerinden biridir. İnsanların önemli bir kısmı hayatlarının en azından bir bölümünde çalışmaktadır. Günümüzde eğitimini tamamlamış kişiler genellikle aldıkları eğitim doğrultusunda meslek seçimleri yapmaktadır. Doğru kariyer seçiminin hem kişilerin psikolojik sağlığı hem de işteki başarıları/verimlilikleri açısından önemli olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla doğru kariyer seçimi kariyer farkındalığı ile mümkün olmaktadır. Kariyer farkındalığı, kariyer gelişiminin en önemli adımlarından biridir.

Kariyer farkındalığının çeşitli alt başlıkları vardır. Mesleğe ilişkin temel bilgiler, eğitim ve beceri ihtiyaçları, doğal çevredeki iş gereklilikleri ve mesleki tercihlere ilişkin beklentiler bu alt başlıklardan bazılarıdır (Nasir ve Lin, 2013 ve Brown ve Lent'e 2013'e

göre, çocuklara ve gençlere kariyer geliştirme hizmetleri sunarken göz önünde bulundurulması gereken temel noktalar, hedef gruptaki öğrencilerin mevcut ve potansiyel olarak gelecekteki kariyerleriyle ilgili durumlar açısından daha uyumlu, esnek ve kendi gelecek kariyerlerinin farkında olmaları gerektiğidir yapabilmelerini sağlamaktır(Akt. Öztürk ve Şirin, 2020, s. 3).

Kariyer gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreç olduğundan, kariyer uyumu da gelişim, araştırma, istihdam, uygulama ve işten ayrılma süreçlerini takip eder. Bu nedenle kariyer uyumunun önemi eğitimden profesyonel hayata geçişte ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde planlama, karar verme, karar alma ve doğru hedefleri seçme ön plana çıkmaktadır. Kariyer danışmanlığı, bu aşamaların her birinde bireyleri desteklemeyi içerir (Savickas, 2005; Akt. Öztürk ve Şirin, 2020, s. 3).

2.5. Kariyer Özellikleri

Kariyer özellikleri başlığı altında, kariyer farkındalığı ve kariyer kapsamı ve önemi başlıkları incelenmiştir.

2.5.1. Kariyer Farkındalıkları

Kariyer kavramı dilimize Fransızcadan geçmiştir, orijinali ‘carriere’ kelimesi olan kariyer kavramı, hayatın akışı içerisinde meydana gelen olayların, iş ve mesleğe ilişkin rollerin birbiriyle olan etkileşimiyle oluşan bir süreç şeklinde nitelendirilmektedir. Farkındalık, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarındaki değişiklikleri algılamasına dayanır. Psikolojik danışma sürecinde, 'şimdi ve burada' temelinde, bireyin şimdiki zamana ve kendisine ilişkin farkındalığını artırmaya çalışmak önemlidir (Korkut, 2007; Akt. Okyay, 2024, s. 9). Kariyer kavramı bağlamında farkındalık kavramı literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır. Kariyer farkındalığı, bir meslek hakkında temel bilgilerin edinilmesini, eğitim alma sürecini, mesleki tercihleri, beklentileri ve karar vermeyi içeren bir kavramdır (Korucu ve Kabak, 2021; Akt. Okyay 2024, s. 10).

Kişinin seçtiği mesleğin temel özelliklerinin, fırsatlarının ve gerekliliklerinin farkında olması kariyer bilinci kapsamındadır. Kariyer bilinci, kişinin yetkinlik gelişimi için fırsatları tanımasını ve bunlardan yararlanmasını sağlar. Ayrıca, kişinin yeteneklerine, ilgi alanlarına ve değerlerine uygun bir meslek seçmesi, mesleki gelişim fırsatlarını öğrenmesine ve takdir etmesine olanak tanıdığından, mesleki tatmine de yol açar (Kotkas vd. 2021; Akt. Okyay 2024, s. 10).

1960'larda Donald E. Super tarafından önerilen araştırma, kariyer kavramını yalnızca karar vermeye odaklanmaktan, bireyleri yaşamları boyunca şekillendiren süreçleri temsil etmeye dönüştürmüştür. Kavramsal olarak kariyer, yaşamın tamamını kapsar.

Son zamanlarda yapılan araştırmaların analizi, mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı hizmetlerinin yaşam boyu kariyer gelişimini desteklemeyi amaçladığını göstermektedir (Owen ve Güneri, 2015; Akt. Okyay, 2024, s. 10).

Teknolojik gelişmelerin hızlanması ve gelişmesiyle birlikte bazı mesleklerin işlevini yitirdiği ve ihtiyaçları karşılayacak yeni meslek alanlarının ortaya çıktığı görülmektedir. Kariyer bilinci, kişilerin kariyerlerini inşa etme sürecinde daha bilinçli hareket etmelerine yardımcı olur. Çeşitli envanterler, testler ve diğer ölçüm araçları ile görüşme teknikleri kullanılarak öncelikle kişilerin kendileri hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanır. Sonraki aşamada mesleki fırsatlar, eğitim süreçleri, çalışma ortamı, çalışma saatleri, cv hazırlama ve iş arama gibi temel konularda bilgi verilmesi amaçlanmaktadır.

Lisans öğrencilerinin kişisel özellikler, kariyer fırsatları ve kariyer hedefi belirleme konularında bilgi düzeylerini artırmaları gerekmektedir. İş arama ve kariyer planlama konusunda kapasite geliştirme, öğrencilerin ele alması gereken bir diğer önemli konudur. Kariyer farkındalığı kavramı tüm bu konuları içermektedir. İlgili literatür incelendiğinde kariyer farkındalığı kavramının kariyer olgunluğu ve kariyer gelişimi ile birlikte ele alındığı görülmektedir.

Kariyer yeterliliğini artırmak için uygulanan müdahaleler; mesleki rehberlik ve kariyer psikolojik danışmanlığı, ölçme araçlarının geliştirilmesi ve yorumlanması, kariyer farkındalığı faaliyetleri ve kariyer müdahaleleri olarak sınıflandırılabilir. Kariyer müdahaleleri ve kariyer farkındalığı faaliyetleri, bireyin kariyerini yönetme becerisine katkıda bulunmaktadır. Kişinin kariyerini yönetmesi, etkili iletişim becerileri geliştirme, belirsizlikle başa çıkma, öğrenmeye açık olma, iş hayatında arzu edilen özelliklere uyum sağlama ve mesleki yeterlilik geliştirme gibi konuları gündeme getirmektedir. Bu nedenlerle, kariyer farkındalığına ilişkin araştırmaların kapsamının günümüzde genişlemesi muhtemeldir.

Okul öncesinden itibaren öğrencilere çeşitli etkinlikler yoluyla meslekler tanıtılmakta ve mesleki rolleri hakkında bilgi verilmektedir. Ergenlik döneminde kariyer farkındalığı ve kariyer gelişimine dayalı programlar hazırlanırken amaç, bireyin mevcut durumunu ilgileri, yetenekleri, değerleri, gelecek beklentileri ve çevresel iş fırsatları açısından değerlendirmektir. Eğitim sürecinin işleyişi göz önünde bulundurulduğunda, özellikle lisans eğitiminin sonlarına doğru bilgi birikimi, merak, kariyer yapısı arayışı ve mesleki uygulama alanlarında artış olması muhtemeldir. Ayrıca günümüzde dijitalleşme ve teknolojiye hızlı gelişmeler yeni kariyer fırsatları yaratmaktadır. Bunlar hakkında bilgi sahibi olmak kariyer sürecinde çok önemlidir (Saki ve Koç, 2024; Akt. Okyay, 2024, s. 12).

Kariyer farkındalığı, kariyer geliştirme aşamasının en önemli unsurlarından biridir. Meslekler, iş gereklilikleri, eğitim ve beceri ihtiyaçları hakkında temel bilgiler kariyer farkındalığının önemli bir parçasıdır. Kariyer farkındalığını artırmaya yönelik programlar kariyer planlaması, kariyer fırsatları hakkında bilgi ve karar verme sürecini içerir (Öztürk, 2020, 39; Akt. Serbes, 2024, s. 23).

Kariyer farkındalığı, bireyin kariyer yolunu seçme sürecinde çevresindeki kariyer fırsat ve olanaklarının yanı sıra kendi yetenek ve yetkinliklerinin de farkında olması olarak düşünülebilir. Aynı zamanda, kariyer farkındalığı bireyin bilgi, beceri ve mesleki yetkinliklerinin gelişimine olumlu katkıda bulunur ve kariyer gelişiminin diğer bileşenlerinin öncüsü olarak kabul edilir (Yaşar ve Sunay, 2019, 9).

2.5.2. Kariyer Kapsamı ve Önemi

Farklı perspektiflerden tanımlanan kariyer kavramının ortak yönü, bir dereceye kadar 'başarı derecesini' çağrıştırması ve bu kariyerin bir kişinin iş hayatında sahip olmak isteyeceği ve olumlu bir şekilde kullanıldığında duymak isteyeceği bir terim olarak tanımlanmasıdır. Yetkin çalışanlar başarılı bir kuruluşun temeli olduğundan, yetkin çalışanları çekmek ve elde tutmak kuruluşun ana hedeflerinden biridir. Rekabetçi bir ortamda kendilerini diğer kuruluşlardan farklılaştırmanın başarının ön koşulu olduğunun farkına varan şirketler, çalışanlarının gelişimine yatırım yapmak zorunda kalmış ve gelişim programları uygulamaya devam etmişlerdir.

Yine kariyer, “bir bireyin hayatının üretken yıllarının çoğunu başlatarak, geliştirerek ve genellikle çalışma hayatının sonuna kadar devam ettirerek geçirdiği bir iş

veya meslek” olarak görülebilir. Bu anlamda, bir kişinin kariyeri, sadece sahip olduğu işi değil, aynı zamanda işyerinde kendisine verilen iş rolüne ilişkin beklentileri, hedefleri, duyguları ve arzuları gerçekleştirmek üzere eğitilmesinin bir sonucu olarak bilgi, beceri, yetenek ve çalışma isteğinin ilerlemesidir (Li ve Leung, 2001; Akt. Deniz, 2014, s. 4).

Dünyadaki hızlı değişimlerle birlikte, kariyer kavramı artık çeşitli perspektiflerden ele alınmaktadır. Hall, geleceğin kariyer kavramını 'sürekli değişen ya da kurumdan ziyade birey tarafından yönlendirilen, öz farkındalık ve adaptasyon gerektiren bir süreç' olarak tanımlamaktadır. Yeni kariyer anlayışı genel olarak çok boyutlu bir kariyer tanımından hareket etmektedir. Kariyer kavramının tanımları ne kadar farklı olursa olsun, kariyer kavramının içeriğinin yanlış anlaşılmasını önlemek için bazı noktaları dikkate almakta fayda vardır.

Kariyer kavramı sadece yüksek statülü işlerde çalışan veya hızlı ilerleme fırsatları olan kişilerle ilgili değildir. Kariyer kavramı sadece dikey hareketlilikle ilgili değildir. Başka bir deyişle, mevcut işlerinden memnun olan ve kurum içinde kademeli hiyerarşik terfiinin yanı sıra yatay olarak da yükselmek isteyen kişileri kapsar.

Kariyer kavramı bir kuruluşta işe alım veya istihdam ile eş anlamlı değildir. Bir kariyer birden fazla kuruluşla ve birden fazla faaliyetle ilişkilendirilebilir. Kariyer kavramı, her bir kuruluşun birey üzerindeki etkisine ve bireyin kendi iş hayatı üzerindeki söz hakkına, planlamasına ve kontrolüne atıfta bulunur.

Kariyer, bir çalışanın geçmişten günümüze kendini belirli bir uzmanlık alanına adanması anlamında kullanılabileceği gibi, sadece gevşek bir ilişki içinde birkaç işin yapılması anlamına da gelebilir.

2.6. Kariyer Boyutları

Bireylerin kariyerleri; Gerçekçi ve objektif algılamaları olan dışsal boyut ve içsel boyut olarak adlandırılan subjektif algılamalar olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır.

2.6.1. İçsel boyut

Kariyerin içsel boyutu, bireyin kişiliğinde oluşan bir kuruluştaki öznel gelişim boyutudur. Bireyler çalışma hayatlarını ve kurumlarındaki konumlarını incelemeli, gelecekte hangi konumda olmak istediklerini anlamalı ve karar vermelidir. Bu çerçevede

bireyler kendilerine sürekli olarak gerçekten ne istediklerini, nereye ulaşmak istediklerini ve hedeflerine ulaşmak için ne yapmaları gerektiğini sorarlar. Bu kendini sorgulama döneminde; birey kendi kişiliğini sorgulama, kendini tanıma ve gelecekteki yönünü belirleme fırsatı bulmaktadır (Sav, 2008; Akt. Çetmeli, 2014, s. 6). Bireylerin bu yönelimi, Örgütsel Davranış Terminolojisinde 'kendini gerçekleştirme' olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle psikolojik olarak sağlıklı bireyler kariyerlerini geliştirmek, basamakları tırmanmak ve kendilerini gerçekleştirme fikrine dayanarak hedefledikleri noktaya ulaşmak için çaba gösterirler. Ancak bu çabanın sağlamlığı, kariyer hedefinin bireyin gerçekliğiyle tutarlı olup olmadığına bağlıdır.

2.6.2. Dışsal Boyut

Kariyerin dışsal yönleri, belirli bir işi elde etmek için atılan nesnel adımlar olarak tanımlanabilir. Kariyerin dışsal yönleri, bireyin ait olduğu kuruluş tarafından şekillendirilir. Bireyin kariyerinin kurumun bakış açısıyla değerlendirilmesi ve yönlendirilmesi gerekir.

Kuruluş, kendi temel hedef ve yönlerini gözden kaçırmadan, içerik veya felsefe açısından zayıflamadan ve bu hedef ve yönlerin gerektirdiği ilkelerin farkında olmadan, bireyin kariyer planlaması doğrultusunda oluşturduğu hedef ve yönleri takip etmeli veya kendini bunlara uyarlamalıdır. Bu ilke, ilgili literatürde özellikle kurumsal ve kişisel hedeflerin belirlenmesi ihtiyacını yansıtan 'amaçların bütünleştirilmesi' kavramıyla tanımlanmaktadır. Bir kuruluş bu uyumu temel bir ilke olarak gerçekleştiremediği sürece, üst düzey pozisyonları başarıya motivasyonu yüksek yetkin yöneticilerle doldurulması gerçekleştirilemez.

2.7. Kariyer Aşamaları

Her kişi için kariyer hayat döngüsü birbirinden farklı ama birbiriyle ilişkili aşamalardan oluşmaktadır. Kişilerin kariyerlerini etkin bir şekilde yönetebilmek için bu aşamaların her birinin kendine has özelliklerinin anlaşılması gerekmektedir.

2.7.1. Keşfetme -Arama (0-25 yaş)

Bu aşamada çalışanlar güvenlik ihtiyaçlarına öncelik vermektedirler. Kendilerini yaptıkları işte bulmaya ve bu işe uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Eğitim dönemleri süresince elde ettikleri bilgi ve deneyimleri kişilere bu aşamada yardımcı olmaktadır.

(Eryiğit, 2000, 1-15). Bu dönemde “ben” kimliği oluşmaktadır. “Ben” kimliği kişide henüz oluşmamışsa kariyer yaşamında bazı sorunlarla karşılaşabilmektedir. Oluşan “ben” kimliği ile bir kariyer seçme ve bu kariyere ulaşmaya yardımcı olacak bir eğitim programını takip etme bu dönem içerisinde büyük önem kazanmaktadır

2.7.2. Kurma (26-35 yaş)

Bu aşamada insanların güvenlik ihtiyacına daha az ilgi gösterdiklerinin; başarı, saygınlık, bağımsızlık ihtiyaçlarının daha ön plana çıktığı görülmektedir. Bu aşama gerek aynı kurum içerisinde, gerekse de kurumlar arasında bir işten diğer bir işe geçme sürecidir. Daha fazla sorumluluk ve öncü özelliklerini taşıyan işlere geçme arzusu oluşmaktadır. Oluşum aşamasındaki bağımlılıklar ilişkisi yerini, yeni bağımsız işe bırakmıştır. Bu aşama bağımsız karar verebilme yeteneği ve gelecekteki kariyer gelişimi açısından son derece önemlidir (Aytaç, 1999; Akt. Çetmeli, 2014, s. 10)

2.7.3. Kariyer Ortası (36-55 yaş)

Bu aşamada insanlardan keşif ve arama aşamasındakilere yön vermeleri beklenmektedir. Kişiler ilgi alanları genişletip, kurum dışındaki insanlarla da ilgilenmeye başlamışlardır. Bu anlamda temel faaliyetleri, diğer çalışanlara karşı duydukları sorumluluk duygusunun bir sonucu olarak çalışan eğitimi ve çalışanlarla etkileşimdir. Bu aşama, kişilerin gelişimlerinin sınırlarına ulaştıkları ve işlerine odaklı oldukları aşamadır. Bu aşamada bir önceki aşamanın maddi ve manevi ihtiyaçları yerini saygınlık kazanma ihtiyacına bırakır.

2.7.4. Kariyer sonu (56-75 yaş)

Kuruluşlar için kariyer sonu aşaması düzenli bir süreçtir. İnsanları kariyerlerinin sonunda kurumdan uzaklaştırmak verimliliğin devamını sağlayacaktır. Bazı kuruluşlarda bu aşama, azaltılmış çalışma saatleri veya uzatılmış izin gibi uygulamalarla sistemleştirilmiştir. Bu uygulamalar çalışanlar için tabi ki de kolaylık sağlayan bir aşama haline gelmiş olacaktır.

2.8. Kariyer Gelişimini Etkileyen Faktörler

Kariyer başarısının belirleyicilerini açıklamak için literatürde farklı yaklaşımlar ortaya konulmuş ve bu yaklaşımlar birbirleriyle rekabet eden teorik çerçeveler sunmuştur. Bu yaklaşımların en önde gelenleri arasında kişilik, yapısal ve davranışsal perspektifler

bulunmaktadır (Rosenbaum, 1989). Bu üç temel yaklaşım, kariyer başarısını anlamak ve açıklamak için çeşitli faktörleri ve değişkenleri ele alarak farklı teorik bakış açıları sunmaktadır.

İlk yaklaşım, genel insan sermayesi ve motivasyon teorilerine dayanmaktadır. Bu perspektife göre, bireylerin kariyer gelişiminde insan sermayesi önemli bir rol oynamaktadır. İnsan sermayesi teorisi, bireylerin kendi bilgi, beceri ve yetkinliklerine yaptıkları yatırımın, kariyer başarıları üzerindeki etkisini vurgular. Literatürde yer alan bireysel değişkenler, bireylerin kendi insan sermayelerini geliştirerek kariyer başarısına ulaşmalarını sağlamaktadır. Eğitim ve beceri geliştirme gibi faaliyetler, bireylerin iş gücü piyasasında daha yüksek performans sergilemesine ve dolayısıyla daha yüksek kurumsal performansa katkı sağlamasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, kariyer başarısı, bireyin eğitim ve becerilere yaptığı yatırımı en üst düzeye çıkarma kapasitesi ile ilişkilidir (Ballout, 2007).

İkinci yaklaşım, yönetim teorisine ve kurumsal yapıya dayanan faktörlere odaklanır. Bu perspektif, kurumların büyüklüğü, kurum içi terfi uygulamaları ve diğer yapısal faktörlerin bireylerin kariyer başarısında belirleyici olduğunu savunur. Yönetim teorisine dayanan bu yaklaşım, kurumsal faktörlerin bireyin kariyerinde ilerlemesi için ön koşul olarak kabul edildiğini öne sürmektedir. Bu teorik çerçevede, kariyer başarısı, sadece bireysel çabalarla değil, aynı zamanda organizasyonel yapı ve süreçlerin bireyin kariyer yolundaki rolü ile şekillenir. Kurum içindeki fırsatlar, terfi süreçleri ve kurumsal destek gibi unsurlar, bireyin kariyer başarısının önemli belirleyicileridir (Rosenbaum, 1989).

Üçüncü yaklaşım ise, kariyer başarısını bireysel stratejiler ve davranışlar bağlamında ele alır. Bu perspektif, kariyerin siyasi etki davranışları ve kariyere özgü stratejilerin bir fonksiyonu olduğunu öne sürmektedir. Kariyer başarısının, bireyin kendi davranışları, iş ortamında sergilediği stratejik hamleler ve organizasyonel güç ilişkileri gibi faktörlere dayandığını savunur. Bu yaklaşım, bireylerin kendi kariyer yollarını belirlerken örgütsel dinamikleri ve ilişkileri nasıl yönettiğini dikkate alır ve bireyselleştirilmiş kariyer planlamalarının önemini vurgular (Rosenbaum, 1989).

İnsan sermayesi teorisi, kariyer başarısını anlamak için önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Bu teoriye göre, bireyler iş gücü piyasasına sundukları beşeri varlıkların

niceliği ve niteliği ile değerlendirilmektedir. Teorik olarak, bireylerin sahip oldukları bilgi, beceri ve deneyim gibi insan sermayesi faktörleri, performanslarını etkiler ve dolayısıyla daha yüksek ücret ve kurumsal ödüller ile sonuçlanır. Örneğin, bir çalışanın sahip olduğu ileri düzey eğitim veya belirli bir alandaki uzmanlık, kariyer gelişiminde önemli bir avantaj sağlayabilir (Becker, 1964). Ampirik kanıtlar da insan sermayesi değişkenleri ile kariyer başarısı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiyi destekleyen araştırmalar, yüksek beşeri sermaye yatırımlarının, bireylerin kariyerinde daha yüksek başarı seviyelerine ulaşmasına olanak tanıdığını ortaya koymaktadır (Ballout, 2007).

2.8.1. Yapısal Yaklaşım

Kariyer başarısını yapısal yaklaşım çerçevesinde ele alan teoriler, belirli yapısal özelliklerin bireylerin kariyerlerini geliştirmelerine yardımcı olabileceğini ya da bu süreçte engelleyici bir rol oynayabileceğini kabul etmektedir. Bu yaklaşıma göre, kurumsal büyüklük, organizasyonel yapılar ve kurum içi terfi olanakları gibi yapısal faktörler, bireylerin kariyer başarısını doğrudan etkileyen önemli unsurlar olarak görülür. Bu bağlamda, organizasyonel faktörlerin, bireylerin kariyer gelişiminde kritik bir rol oynadığı ve büyük organizasyonların daha fazla fırsat sunabileceği savunulmaktadır. Şirket yönetimi teorisi de bu görüşü desteklemekte ve başarının, öncelikle kuruluşun büyüklüğünün bir fonksiyonu olduğu tezini ileri sürmektedir (Tosi, Werner, Gattiker ve Larwood, 1988).

Yönetim teorisine göre, büyük kuruluşlar genellikle daha hiyerarşik ve karmaşık yapıya sahiptir. Bu kuruluşlar geniş bir faaliyet alanına yayılmakta ve bu durum, çalışanlar için daha fazla terfi ve kariyer ilerleme fırsatları sunmaktadır. Bu nedenle, büyük kurumlar ile kariyer başarısı arasında pozitif bir ilişki olması beklenmektedir. Özellikle, büyük organizasyonlarda iş hareketliliğinin daha yüksek olması, çalışanların kariyer basamaklarında hızlı bir şekilde yükselmelerine olanak tanımaktadır. Oliver (1997), büyük kuruluşların çalışanları için 'takipçiliğin ödüllendirildiği' ve bu tür kurumlarda çalışanların daha sık terfi alarak kariyerlerinde ilerleme kaydettiğini ifade etmektedir. Bu tür vaat edilen kariyer yollarının büyük kuruluşların yapısının içsel bir parçası olduğunu savunan Moss (1998), yapısal faktörlerin kariyer gelişiminde önemli rol oynadığını vurgulamaktadır.

Yakın dönem ampirik bulgular da yapısal kariyer yollarının, bireylerin kariyer başarısı üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Bu bulgular, büyük organizasyonların yapısal olarak sunduğu kariyer yollarının, çalışanların hem terfi alma olasılıklarını artırdığını hem de kurumsal ödüller ve gelir düzeyinde pozitif etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (MacDonald ve diğerleri).

2.8.2. Davranışsal Yaklaşım

Davranışsal yaklaşım ise, bireylerin kariyer seçimleri ve kariyerlerinde ilerleme üzerinde aktif bir rol oynama kapasitesine sahip olduğunu öne sürer. Bu yaklaşım, insanların kariyer beklentilerini ve hedeflerini değerlendirerek uygun kariyer planları ve stratejileri geliştirebileceklerini savunur. Ballout (2007), bu yaklaşımın, bireylerin kariyerlerinde daha etkin bir şekilde yönlendirilmesi gerektiği varsayımı üzerine kurulu olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede, kariyer adaylarının kariyerlerini ve çalıştıkları kurumları yönetme sürecinde aktif bir rol üstlenmesi ve bu süreçte tutarlı bir kariyer stratejisi izlemesi gerektiği vurgulanır.

Davranışsal yaklaşıma göre, çalışanların kariyer gelişimini desteklemek için pasif bir şekilde organizasyonel sisteme güvenmek yerine, kendileri için en uygun kariyer stratejilerini benimsemeleri ve kişisel ilişkiler aracılığıyla ağ kurma gibi yöntemleri kullanmaları gerekmektedir. Bu stratejiler arasında, kendini tavsiye etme ve ağ oluşturma gibi kişiler arası kariyer stratejilerinin önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Örneğin, çalışanlar yöneticilerine olumlu performans değerlendirmeleri sunarak ve kendi başarılarını öne çıkararak terfi ve ücret artışı elde etme şansını artırabilirler (Gunz ve Jalland, 1996).

Araştırmalar, kariyer beklentilerinin ve içsel kariyer başarısının, öz-yönelimli iş arayanlar arasında daha güçlü olduğunu göstermektedir. Özellikle ağ oluşturma ve kişisel ilişki yönetimi gibi davranışsal stratejiler, bireylerin kariyer hedeflerine ulaşmalarında önemli bir etki yaratmaktadır. Bu çerçevede, aktif kariyer yönetimi ve proaktif stratejilerin uygulanması, bireylerin kariyer başarısında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

2.9. Spor Kariyeri ve Sporda Kariyer Planlama

Kariyer planlama, bireylerin gelecekteki kariyer hedeflerini belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için hazırlık yapma sürecini ifade eder. Bu süreç, kişinin gelecekteki

kariyer gelişimi için bir yol haritası oluşturmasını ve belirli bir yön duygusunu geliştirmesini sağlar. Kariyer planlaması, yalnızca belirli bir zamanda gerçekleştirilen bir etkinlik olmayıp, sürekli olarak devam eden bir faaliyet olarak kabul edilmektedir. Geçmişte yapılan araştırmalar, kariyer planlamasının daha başarılı ve tatmin edici bir kariyer elde edilmesine önemli katkılar sunduğunu göstermektedir (Koen, Klehe, Van Vianen, Zikic ve Nauta, 2010).

Kariyer planlaması, kariyer hedeflerinin açıkça tanımlanmasını ve bu hedeflere ulaşmayı sağlayacak adımların belirlenmesini içerir. Bu stratejik yaklaşım, bireylerin iş arama süreçlerini daha etkili hale getirmeyi ve potansiyel iş fırsatlarını daha iyi değerlendirmelerini amaçlamaktadır. Kariyer planlaması, iş arayanların ihtiyaçları, nitelikleri ve ilgi alanlarıyla uyumlu hedeflere ulaşmayı sağlarken, özellikle işsizlik döneminden sonra yeniden işe geçiş yaparken önem kazanmaktadır.

Bu süreçte kullanılan stratejilerin amacı, iş arayanların belirli kriterlerle tanımlanan iş fırsatlarını daha iyi hedeflemelerini ve bu sayede iş arama faaliyetlerinin etkinliğini artırmalarını sağlamaktır. Kariyer planlaması stratejileri, kişilerin iş arama süreçlerinde daha sistematik bir yaklaşım benimsemelerine olanak tanır ve gelişigüzel stratejilerin kullanımını azaltarak daha yapılandırılmış ve hedef odaklı bir arama sürecini teşvik eder (Koen ve ark., 2010). Özellikle, iş arayanların uzmanlık alanlarına uygun iş fırsatlarını değerlendirme kapasitesini geliştirmeleri, kariyer geçiş dönemlerinde başarıya ulaşmalarına katkıda bulunabilir.

Ayrıca, kariyer planlaması iş arayanların yalnızca uygun iş fırsatlarını hedeflemelerine değil, aynı zamanda kendilerini geliştirme ve kariyerlerinde uzun vadeli hedefler belirleme süreçlerine de katkı sağlamaktadır. Bu çerçevede, bireylerin kendi yetkinliklerini, ihtiyaçlarını ve ilgilerini dikkate alarak kariyer hedeflerini şekillendirmeleri ve bu hedeflere yönelik sürekli bir gelişim süreci içerisinde olmaları gerekmektedir. Kariyer planlamasının başarılı bir şekilde uygulanması, bireylerin iş yaşamında daha fazla tatmin ve uzun vadeli başarı elde etmelerine yardımcı olabilir.

2.10. Kariyer Farkındalıkları ile İlgili Literatür Taraması

Kariyer farkındalıkları ile ilgili literatür çalışması başlığı altında, yurt içinde yapılan araştırmalar ve yurtdışında yürütülen çalışmalar ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.10.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Büyükgöze-Kavas (2014) tarafından yürütülen çalışmada, mesleki geçiş süreçlerinde ortaya çıkan gelişimsel zorluklar ve mesleki travmalarla başa çıkmada anksiyetenin psikososyal bir kaynak olarak rol oynadığı incelenmiştir. Bu çalışmada, kontrol, merak ve güven gibi kariyer uyumluluğunun bileşenlerini ölçmeyi amaçlayan Kariyer Uyumluluğu Değerlendirme Ölçeği (CAAS), Türkçeye uyarlanmış ve 669 lise ve üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Ölçeğin alt ölçeklerinin ve toplam puanının iç tutarlılık katsayıları, iyi ile mükemmel arasında değişmektedir. CAAS'ın Türkçe versiyonunun faktör yapısının, uluslararası versiyon olan CAAS International'ın hiyerarşik dört faktörlü modeline dayandığı belirtilmiştir. Bu çalışma, kariyer uyum yeteneği, umut ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu faktörler arasında beklenen düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Büyükgöze-Kavas, Duffy ve Douglas (2015) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise, kariyer uyumluluğunun dört alt boyutunun yaşam memnuniyeti ve yaşamda anlam arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerde iş dünyasının aracılık rolü ele alınmıştır. Türkiye'de yapılan bu çalışmanın örneklemi, üniversitelerde öğrenim gören lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Sonuçlar, kariyer uyum yeteneğinin dört alt boyutunun da yaşam memnuniyeti ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Yapısal eşitlik modellemesi ile yapılan analizler, yaşamda anlam ve iş yaşamına hazırlık durumunun kaygı, kontrol ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı aracılık etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, tam aracılı modelde uyarlanabilirlik yapılarının hiçbirinin yaşam memnuniyeti ile doğrudan anlamlı bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, kişinin kariyeri üzerindeki ilgisi ve kontrolü arttıkça, kariyer kararları üzerinde artan bir kontrol duygusu ve yaşamda anlam bulmanın yaşam memnuniyeti ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.

Merkan (2016) tarafından Dumlupınar Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin kariyer adaptasyonunun pozitif psikolojik sermaye ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik sermaye ve kariyer uyumu özellikleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş, regresyon analizi kariyer uyumunun önemli bir belirleyici faktör olduğunu göstermiştir.

Acar ve Ulutaş (2017), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi (MAKÜ) ve Gazi Üniversitesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi (BÖTE) yüksek lisans

öğrencilerinin kariyer uyum yeteneklerini karşılaştırmayı amaçlayan bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonuçları, iki üniversitenin öğrencilerinin kariyer uyum yeteneklerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, farklı eğitim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin kariyer uyumu açısından benzer özelliklere sahip olabileceğini göstermektedir.

Eryılmaz ve Kara (2018) tarafından yürütülen çalışmada, Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 219 öğretmen adayının kariyer uyumluluğu, kariyer istekliliği ve kariyer uyumunun yordama yeteneği araştırılmıştır. Sonuçlar, kariyer uyum yeteneğini en güçlü şekilde yormayan değişkenin kariyer arzusu olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, kariyer arzusu ve kariyer uyum yeteneği arasındaki ilişkide uyum yeteneğinin aracılık etkisi %81 olarak tespit edilmiştir ve kariyer arzusunun genel etki büyüklüğü %84 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, kariyer hedefleri belirleyen öğretmenlerin aynı zamanda kariyer uyum yeteneklerini geliştirmelerinin önemini vurgulamaktadır.

Cibri (2018) tarafından amatör futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada, kişilik özelliklerinin kariyer uyumluluğu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, 334 amatör futbolcu üzerinde yürütülmüş ve sorumluluk ile değişime açıklık gibi kişilik özelliklerinin kariyer uyumluluğunu belirleyici değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, kişilik özelliklerinin, bireylerin kariyer planlaması ve mesleki gelişim süreçlerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Son olarak, Kahya ve Ceylan (2018) tarafından yapılan çalışmada, lisans ve üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ve bu özelliklerin kariyer uyum yeteneği ile ilişkisi araştırılmıştır. Dumlupınar Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmanın sonuçları, kariyer uyumu ile öğrencilerin cinsiyetleri ve gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öğrencilerin tercih ettikleri bölümler ile kariyer uyumluluğunun kaygı ve güven alt boyutları arasında farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, demografik ve kişisel özelliklerin kariyer uyum süreçlerini şekillendiren önemli faktörler olabileceğini işaret etmektedir.

Kanbur ve Şen (2017) tarafından yürütülen çalışmada, X ve Y kuşaklarına mensup çalışanların kariyer uyumu ve kariyer tatmini açısından farklılıkları incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı, iki farklı kuşak arasındaki kariyer uyumu ve tatmin düzeylerini karşılaştırmak ve bu farklılıkları detaylı bir şekilde açıklamaktır. Araştırma örneklemi, toplamda 401 çalışandan oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçları, kariyer uyumluluğunun

genel olarak X ve Y kuşakları arasında kaygı, kontrol ve güven alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak, kariyer uyumunun merak boyutu açısından değerlendirildiğinde, kuşaklar arasında kariyer tatmini düzeylerinde herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

2.10.2. Yurtdışında Yürütülen Çalışmalar

Porfeli ve Savickas (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, kariyer uyum becerileri merak boyutu üzerinden analiz edilmiştir. Çalışmada, Kariyer Uyumluluğu Değerlendirme Ölçeği'nin (CAAS) Amerikan versiyonu geliştirilmiş ve ilk kez doğrulanmıştır. CAAS, mesleki geçişleri, gelişimsel zorlukları ve işle ilgili travmaları yönetmek için kullanılmış ve kaygı, kontrol, merak ve güven gibi psikososyal kaynakları değerlendiren dört boyutlu bir ölçek olarak tanımlanmıştır. Faktör yapısının analizi, 13 ülkeden elde edilen veriler kullanılarak yapılmış ve bu farklı kültürler arasında ölçeğin tutarlılığını koruduğu tespit edilmiştir.

Ma, Chen ve Zeng (2020), Kuzeybatı Çin'de bir hemşirelik yüksekokulu programında okuyan erkek öğrencilerin kariyer uyumu ve akademik memnuniyet arasındaki ilişkiyi analiz etmişlerdir. 1.062 hemşirelik öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmanın sonuçları, duygusal desteğin kariyer uyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, erkek hemşirelik öğrencilerinin çalışmaları sırasında memnuniyetlerinin artırılması için duygusal desteğe ihtiyaç duyduğu belirlenmiştir.

Parmentier ve arkadaşları (2019), duygusal zeka ve kariyer uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve iki farklı örneklem üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonuçları, duygusal zekanın kariyer uyum becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu ve kariyer gelişimi açısından önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu çalışma, kariyer yapılandırma modeli ile ilgili daha fazla kanıt sunmasına rağmen, modelin sürekliliğini tam olarak sağlayamamıştır.

Park ve Park (2020), Koreli mühendislik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kariyer desteği, kariyer kararı verme öz-yeterliliği ve mühendisliğe olan ilginin kariyer uyum yetenekleri üzerindeki etkisini analiz etmişlerdir. 307 öğrencinin katıldığı bu araştırma, mühendislik disiplinine olan ilginin, öğrencilerin kariyer uyum yetenekleri üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, kariyer kararı verme öz-yeterliliği ve ilgi düzeylerinin kariyer uyum becerilerini artırdığı belirlenmiştir.

Ginevra ve arkadaşları (2018), İtalyan ergen örneklemini üzerinde yürüttükleri çalışmada, kariyer uyumluluğu, cesaret ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 14 ila 20 yaş arasındaki 1.202 lise öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde yapılan çalışmanın sonuçları, cesaretin hem erkeklerde hem de kadınlarda kariyer uyumu ile ilişkili olduğunu ve cesaretin kariyer uyumu ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermiştir.

Haenggli ve Hirschi (2020), farklı kariyer kaynaklarının birbirleriyle ve kariyer başarısı ile nasıl ilişkili olduğunu incelemişlerdir. 574 çalışan üzerinde yürütülen çalışmada, kariyer uyum kaynaklarının diğer kariyer kaynakları ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve motivasyonel ile çevresel kariyer kaynaklarının kariyer başarısının çeşitli yönleriyle pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Özellikle bilgi ve beceriye dayalı kariyer kaynaklarının, nesnel kariyer başarısı ile daha güçlü bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Xu ve arkadaşları (2020), Çinli ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, kariyer uyumu, dayanıklılık ve ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 14-19 yaş arası toplam 372 lise öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmanın sonuçları, kariyer uyumluluğunun ruh sağlığı sorunları ile negatif ilişkili olduğunu ve dayanıklılığın, kariyer uyumluluğu ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkide aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Zaher, Ambiel ve Noronha (2015), Brezilya'daki işçiler üzerinde yürüttükleri çalışmada, kariyer uyumluluğunun boyutları arasındaki ilişkiyi ve kariyer yönelimi ile olan bağlantısını incelemişlerdir. Sonuçlar, genel kariyer uyumluluğunun yaş, cinsiyet, eğitim ve hizmet süresi gibi demografik değişkenler kontrol edildiğinde zayıf ve olumsuz bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Genel olarak, bu çalışmalar kariyer uyumluluğu ve tatmini konusunda kültürler arası farklılıklar ve demografik faktörlerin etkilerini ele alarak, kariyer planlamasında dikkate alınması gereken önemli dinamikleri göstermektedir.

2.11. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, geçmişte ve günümüzde insanların dikkat ettiği önemli bir konu olup, yaşam kalitesinin anahtar kavramlarından biridir. Bu kavram, literatürde ilk kez Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından tanımlanmıştır. Yaşam doyumu, bireylerin elde ettikleri ile elde etmek istedikleri arasındaki farkı değerlendirdikleri bir durum olarak

ifade edilir. Başka bir deyişle, yaşamdan duyulan memnuniyet, tek bir olay ya da durumdan ziyade, yaşamın farklı alanlarına ilişkin genel memnuniyetin bir bileşimi olarak tanımlanabilir (Özer ve Karabulut, 2003). Bu, bireyin yaşam koşulları, ait olduğu sosyal gruplar veya organizasyonlar ve çevresel faktörler gibi geniş bir yelpazede değerlendirilen koşullarla ilgili genel görüşünü yansıtır (Aytaş, 2020).

Yaşam doyumu kavramı tek bir tanım ile sınırlanamaz ve farklı açılardan ele alınması gereken karmaşık bir olgudur. Olumlu bir bakış açısıyla hayatı değerlendirmek ve yaşamı bir bütün olarak deneyimlemek anlamına gelir. İnsan iradesinin bir sonucu olarak, bireyin hayatından elde ettiği keyif ve mutluluk, yaşam doyumunun temel bileşenlerini oluşturur (Aşan ve Erenler, 2008). Diener ve arkadaşları (1999) yaşam doyumunu, geçmiş deneyimlerden keyif alma, mevcut yaşamdan memnuniyet duyma, gelecekteki yaşam için tatmin beklentisi gibi bileşenleri içeren bir süreç olarak tanımlar. Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına ve yakın çevresine dair algılarının bir yansımasıdır ve genellikle mutluluk kavramıyla ilişkilendirilir. Uygun olumlu duyguların ve hislerin deneyimlenmesi ile bağlantılıdır ve değişen koşullara göre farklılık gösterebilir (Atik, 2020; Dündar, 1993; Şekeroğlu, 2013).

Yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Yaşam olaylarından duyulan memnuniyet derecesi, bireysel deneyimlerin değerlendirilmesiyle belirlenir. Araştırmalar, bireylerin farklı hedefleri, değerleri ve istekleri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, yaşam doyumu kriterleri kişiden kişiye değişiklik gösterir ve oldukça öznel bir ölçüt olarak kabul edilir. Bu nedenle, yaşam doyumu; maddi zenginlik, yaş, sağlık durumu, geleceğe yönelik beklentiler ve yaşamın mevcut koşulları gibi çeşitli faktörlere bağlıdır (Yıldırım, 2019).

2.11.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalar, bu kavramın yaşam olaylarından duyulan memnuniyet olarak tanımlandığını ortaya koymaktadır. Yaşam doyumu düzeyi, bireyin yaşadığı hayatın farklı alanlarına ilişkin memnuniyetinin derecesini yansıtır ve kişinin kendisiyle ilgili gerçekler kadar, içinde yaşadığı toplumun kültürel yapısı, ülkenin ekonomik durumu, bireyin eğitim düzeyi ve sağlık durumu gibi dış faktörlerden de etkilenir (Turak, 2021). Araştırmalar, bireylerin yaşam doyumlarının hedefleri ve beklentileri doğrultusunda şekillendiğini ve bu hedeflerin, insanların yaşlarına, sosyal ve ekonomik durumlarına göre değişiklik gösterebildiğini göstermektedir.

Diener ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada, 'yaşam doyumu' terimi, insanların birbirleriyle olan ilişkileri ve bu ilişkilerin yaşam doyumu üzerindeki etkileri bağlamında ele alınmıştır. Çalışmada sosyal ilişkilerin, yaşam doyumuyla güçlü bir korelasyon içinde olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ilişkileri güçlü ve niteliği yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, sosyal ilişkilerin sayısal olarak analiz edilmesi durumunda, bu ilişkilerin düşük olması, bireylerin yaşam doyumu düzeyinin de düşük olmasına yol açabilmektedir.

b) **Gelir ve Servet:** Yaşam doyumu ile ilgili önemli faktörlerden biri de gelir ve ekonomik düzeydir. İnsanların gelir düzeyinin yaşam koşullarını etkilemesi, dolayısıyla yaşam doyumunu da etkilemesi oldukça muhtemeldir. Gerçek şu ki, daha yüksek gelire sahip bireyler, daha iyi sağlık hizmeti alabilir, çeşitli boş zaman etkinliklerine katılabilir ve yaşamlarını daha aktif bir şekilde sürdürebilirler. Bu durum, insanların zamanlarını ve yaşamlarındaki diğer faaliyetleri daha verimli ve tatmin edici bir şekilde kullanmalarına olanak tanır (Diener ve ark.).

c) **Yaş:** Araştırmalar, gençlerin yaşlılara göre daha yüksek refah düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, son çalışmalar mutluluk ve yaş arasında net bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Yaşlanma ile birlikte insanların duygusal zekasında değişiklikler meydana gelir. Heyecan ve coşku düzeyleri azalmakla birlikte, yetişkinlerin zevk ve tatmin yaşama kapasitesi aynı kalabilir. Duyguların yetişkinlerdeki hazzı azaltmadığı gözlemlenmiştir (Yetim, 2001; Toy & Toros, 2015).

d) **Cinsiyet:** Literatür incelemeleri, erkekler ve kadınlar arasında yaşam doyumu düzeyi konusunda önemli farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Araştırmalar bazı erkeklerin yaşamlarından memnun olduğunu belirtirken, bazı kadınlar hayatlarından diğerlerine göre daha fazla memnuniyet duyabilmektedir. Öte yandan, bazı araştırmacılar cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Cinsiyetin tek başına yaşam doyumunu belirleyen bir faktör olmadığı, ancak diğer demografik özelliklerle birlikte değerlendirildiğinde ilişkilerin ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Koçak, 2016).

2.11.2. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler üzerine yapılan çalışmalar, bu konunun yalnızca bireyin kendisiyle ilgili olgularla sınırlı olmadığını ve çeşitli önemli faktörlerin

göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir (Bakır, 2020; Akkaya, 2020). Dockery'nin yaşam doyumunu etkileyen faktörler listesi şu şekildedir:

- Yüksek milli gelire sahip bir ülkede yaşamak,
- Bireysel irade tarafından yönetilen demokratik bir hükümet altında yaşamak,
- Arkadaşlar, aile ve evlilik gibi sosyal ilişkilerde sağlıklı iletişim ve ilişkiler sürdürmek,
- Zihinsel, fizyolojik ve fiziksel olarak sağlıklı olmak,
- Toplum hizmetlerine yüksek düzeyde katılım sağlamak,
- Finansal olarak özgür olmak,
- Özgür düşünen bir zihniyete sahip olmak,
- Siyasi görüş ve ideolojide dengeli olmak (Akkaya, 2020).

2.11.2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, bireyin iskelet kaslarını kullanarak gerçekleştirdiği günlük hareketler olarak tanımlanmaktadır (Pitta ve ark., 2006). Zorba (2010), fiziksel aktiviteyi “vücudun iskelet kaslarının çalışması sonucu enerji harcaması” olarak ifade etmektedir. Fiziksel performans ise, bireyin faaliyetleri sırasında ortaya çıkabilecek beslenme ve metabolizma bozuklukları ile ilişkili olarak tanımlanır. Yeterliliklerin, yeteneklerin ve becerilerin geliştirilmesiyle edinilen fiziksel kapasite, giderek daha enerjik ve verimli bir yapıya dönüşmektedir (Can ve Bayrakdaroglu, 2023).

Fiziksel aktivite sırasında harcanan enerji ile kas kütlesi arasında doğrudan bir ilişki vardır. Bu ilişkiye göre, sportif egzersizler sırasında kas kütlesi ne kadar büyükse, o kadar fazla iş gücü harcanır ve daha fazla enerji üretilir (Öztürk, 2005). Kasların mekanik özellikleri de performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Üretilen kuvvetin büyüklüğü, kasın kasılma hızı, esnekliği, aktif ve pasif gerilimi gibi faktörler, fiziksel aktivitenin etkinliğini belirleyen unsurlardır (Can, 2018).

Fiziksel aktivite, insanların hayatlarının önemli bir parçasıdır ve spor, sağlık ve rekreasyonel aktiviteler gibi farklı alanlarda gerçekleştirilir. Aynı zamanda, bireylerin iş faaliyetlerinde gerçekleştirdikleri hareketler de fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Sallis ve ark., 2006).

Fiziksel aktivite, insan yaşamının tüm aşamalarında önemli bir yere sahiptir ve vücut üzerinde çeşitli etkiler yaratır. Kas ve iskelet kasılmaları nedeniyle kalp atış hızı ve solunum hızında artışa neden olur. Bu artışlar, fiziksel aktivitenin yoğunluğu ve

yorgunluk derecesine bağılı olarak değişir (Ardıç, 2014). Fiziksel aktivitelere örnek olarak yürüyüş, bisiklet sürme, koşu, dağ tırmanışı, step aerobik egzersizler, yüzme, kol ve bacak ısınma hareketleri, spor yapma, evde ve işte günlük aktiviteler sayılabilir. Günlük yaşam bağlamında yapılan bu tür fiziksel egzersizlerin hepsi, fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilir (Bulut, 2013).

Fiziksel aktivite ve egzersiz sıklıkla birbirinin yerine kullanılan terimler olsa da, aslında farklı anlamlara sahiptirler. Fiziksel aktivite, dinlenme sırasında harcanan enerjiden daha fazla enerji gerektiren ve iskelet kaslarının kasılmasıyla ortaya çıkan hareketleri ifade ederken; egzersiz, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve sürdürülmesi amacıyla planlanan, yapılandırılan ve tekrarlanan bir fiziksel aktivite türüdür (Kaya ve Can, 2022).

Fiziksel aktiviteler sadece spor ve eğlence aktiviteleriyle sınırlı kalmamalıdır. Fiziksel aktivite fırsatları, insanların yaşam alanları, iş yerleri, mahalleler, parklar, eğitim kurumları ve sağlık tesisleri gibi her yerde sağlanabilir. Bu fırsatlar, her yaş grubundan bireylerin sağlıklı gelişimi ve yaşam kalitesinin artırılması için kritik öneme sahiptir (Edwards ve Thouros, 2006).

2.11.2.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite, bireylerin yaşamları boyunca sağlıklarını korumada ve geliştirmede önemli rol oynar. Düzenli egzersiz yapmak, kan dolaşımını iyileştirir, kas hareketliliğini artırır ve solunum fonksiyonlarını destekler. Ayrıca, fiziksel aktiviteye bağılı olarak kazanılan fiziksel uygunluk, zihinsel ve duygusal refahı artırabilir ve bireylerin kendilerine olan güvenini güçlendirir (Bulut, 2013). Egzersiz sonrası uygun toparlanma protokollerinin uygulanması, vücudu bir sonraki antrenmana hazırlayarak fiziksel gelişimin sürekliliğini sağlar (Bayer ve ark., 2022b; Bayer ve ark., 2023).

Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla birlikte uygulandığında, kronik hastalıkların önlenmesine ve yönetimine önemli katkılar sunar. Örneğin, fiziksel egzersiz glikoz metabolizmasını ve insülin duyarlılığını iyileştirerek diyabet başlangıcını geciktirebilir ve bu hastalığa sahip bireylerde oral ilaç ve insülin kullanımını azaltabilir (Ataş ve Can, 2022).

Fiziksel aktivitenin özellikle çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimi üzerinde olumlu etkileri vardır. Kas ve iskelet sistemlerinin gelişimini destekler, kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olur ve yaşam kalitesini artırır. Ebeveynlerin

çocuklarını erken yaşlardan itibaren fiziksel aktiviteye teşvik etmeleri, bu alışkanlığın bir yaşam felsefesi haline gelmesini sağlar (Bozkuş ve ark., 2013).

Günümüzde hareketsiz yaşam tarzı ve düzensiz beslenme, obezitenin artmasına neden olan faktörler arasında yer almaktadır. Obezite, küresel bir sağlık sorunu olarak kabul edilir ve düzenli fiziksel aktivite, bu sorunun önlenmesinde kilit rol oynar. Fiziksel aktivite, vücut yağ yüzdesini azaltarak ve enerji dengesini koruyarak sağlıklı bir yaşam sürdürmeye yardımcı olur (Sever, 2022; Somoğlu, 2021).

Fiziksel aktivitenin, bireylerin sosyal yaşamlarına da olumlu etkileri vardır. Spor ve egzersiz, insanları sosyal olarak birbirlerine yaklaştırır, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir ve empati kurma yeteneklerini artırır. Bu sayede, bireyler toplumsal uyum içinde yaşayabilir ve başkalarının haklarına daha fazla saygı gösterebilir (Tunay, 2008).

Son bilimsel araştırmalar, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin birçok hastalığın önlenmesi ve kontrolünde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite ve dengeli beslenme, gelişmiş ülkelerde sağlık politikalarının öncelikli konuları arasında yer almaktadır. Avrupa'da, sağlıklı yaşam tarzını teşvik eden kampanyalar aktif bir şekilde yürütülmekte ve fiziksel aktivitenin yaşam süresini uzattığı ve insanların daha aktif bir yaşam sürmelerini sağladığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Gümüş, 2009).

Fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olan bireyler, daha aktif ve sosyal bir yaşam sürdürebilir, engellilik risklerini azaltabilir. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireyin sosyal yaşamına da yansır. Sosyal yaşamın, kişinin yaşamı üzerindeki etkisi büyüktür ve fiziksel aktiviteye katılımı artıran çeşitli fırsatlar ve elverişli koşullar, sosyal katılım düzeyini yükseltebilir (Cerit, 2018). Düzenli fiziksel aktiviteye ayrılan zaman, bireyin kendisi için harcadığı zaman olarak değerlendirilebilir. Kişinin kendine yönelik bu tür bir yatırım yapması, hayat bakış açısını değiştirebilir, mutluluk hissini artırabilir ve bireyin fiziksel ve sosyal durumunu iyileştirebilir (Baltacı, 2008).

2.12. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bireylerin geleceğe yönelik kaygıları, fiziksel ve ruhsal sağlık durumları ve egzersize ayrılan zamanın planlanması, katılım düzeyini belirleyen önemli etmenler arasında yer alır. Çalışma temposu, çocuk bakımı gibi kişisel sorumluluklar ve zaman yetersizliği, insanların fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayan faktörler arasında sayılabilir (Uysal,

2022; Eyler, 2003). Ayrıca, çevresel, psikolojik ve fizyolojik koşullar da insanların fiziksel aktivitelerini etkileyebilir.

Literatürdeki analizler, fiziksel aktivitenin yaygınlaşmasının kültürel faktörler (görüşler ve alışkanlıklar), fiziksel faktörler (erişim ve fırsatlar) ve sosyal faktörler (eğitim düzeyi, katılımcı sayısı, ulaşım olanakları) gibi çeşitli etkenler tarafından belirlendiğini göstermektedir (Kirtland ve ark., 2003; Eyler, 2003). Daha az kentleşmiş bölgelerde yaşayan ve spor tesislerine, parklara ve yürüyüş alanlarına erişimi olan bireyler, fiziksel aktiviteye katılım açısından daha avantajlı olabilir. Ekonomik koşulların elverişli olduğu yerlerde yaşayan evli kadınların, spor ve açık hava etkinliklerine katılma olasılığı daha yüksektir.

Biyolojik faktörler (cinsiyet, yaş, genetik) ve demografik faktörler (ekonomik durum, nüfus yoğunluğu) da fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen önemli unsurlardır. Nüfus yoğunluğunun yüksek veya düşük olduğu bölgelerde sportif faaliyetlere katılım düzeyi değişiklik gösterebilir ve erkeklerin katılımı kadınlara kıyasla genellikle daha yüksek olma eğilimindedir (Eyler, 2003).

Psikolojik faktörler (motivasyon, ruh hali) ve duygusal faktörler (stres giderme, keyif alma) da fiziksel aktiviteye katılım düzeyini etkiler. Özellikle sigara içen bireyler, içmeyenlere kıyasla daha az hevesli ve motive olabilirler. Bu tür faktörler, fiziksel aktivitenin kişinin yaşam kalitesine olan katkısını belirleyen önemli unsurlar olarak görülmektedir (Karaca, 2008; Semavd, 2014).

2.12.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunun, bireyin yaşadığı çevrenin kültürel, sosyo-ekonomik ve demografik özelliklerine göre değişebileceği savunulmaktadır. Farklı araştırmacılar, bu faktörlerin etkisini farklı şekillerde sınıflandırmaktadır (Chow, 2005; Dolan ve ark.). İş ortamı ve eğitim alınan okul gibi çevresel faktörler, yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi olan başlıca unsurlar olarak kabul edilir. Dickman (1995), iş ortamında mutlu olan bireylerin, bu mutluluğu ve memnuniyeti yaşamlarının diğer alanlarına da yansıtma eğiliminde olduklarını ve bunun aile ve evlilik yaşamında maksimum memnuniyetle sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Aysan ve Bozkurt (2004) tarafından yapılan bir araştırma, iş ortamından memnuniyet bildiren bireylerin, memnun olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmalar, işsizliğin yaşam doyumunu yüzde 20'den fazla azalttığını göstermiştir. Buna ek olarak, Türkiye'nin kültürel faktörleri göz önünde bulundurulduğunda, özellikle erkekler arasında işsizliğin yaşam doyumunu önemli ölçüde azalttığı düşünülmektedir. Türkiye'deki işsizlik oranı dikkate alındığında, işsizliğin yaşam doyumunu azaltan önemli bir faktör olarak öne çıktığı söylenebilir (Torun ve Arıca, 2011).

Bu değerlendirmeler ışığında, iş temelli hedeflere sahip olmak (örneğin, kariyer planlaması) yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve işsizliğin olumsuz psikolojik etkilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir (Clark, 2003). Bireyin ekonomik durumu da yaşam doyumunu etkileyen bir diğer faktördür. Zira gelir düzeyinin yaşam doyumuyla ilişkili olduğu bilinen birçok konuyu etkilediği bilinmektedir (Cheung ve Lucas, 1990). Çeşitli çalışmalar, yaşam doyumu yüksek olan kişilerin ekonomik durumlarının da iyi olduğunu göstermiştir (Aydemir, 2009; Dumludağ, 2013; Marmot, 2002). Daha yüksek gelire sahip kişilerin, yapmak istedikleri şeyleri gerçekleştirmek için daha fazla fırsata sahip oldukları ve bu fırsatları değerlendirerek daha fazla tatmin ve mutluluk yaşadıkları, dolayısıyla daha yüksek yaşam doyumuna ulaştıkları savunulmaktadır (Aydemir, 2009; Dumludağ, 2013; Marmot, 2002).

Gelişmiş ülkelerdeki yüksek gelir durumu, az gelişmiş bölgelerdeki yüksek gelirden farklılık göstermektedir. Az gelişmiş bölgelerde gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde daha büyük bir etkisi olduğu, çünkü gelir düzeyinin düşük olduğu ve insanların beklentilerinin de daha düşük olduğu öne sürülmektedir (Deaton, 2008). Öte yandan, Seligman (2002), yüksek gelir grubuna ait olmanın yaşam doyumu için yeterli bir koşul olmadığını savunmaktadır. Bazı insanlar için belirli bir gelir seviyesine ulaşıldıktan sonra yaşam doyumunun sabit kalabileceği veya azalabileceği görüşünü ileri sürmektedir.

Yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen bir diğer faktör, evliliktir. Evlilik, iki kişiyi sosyal olarak bir araya getirmenin yanı sıra güven, denge, istikrar, destek, paylaşım ve huzur duyguları uyandırmaktadır. Birçok çalışma, evliliğin yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisini vurgulamıştır (Canel, 2015; Çelik ve Tümkaya, 2012; Haller ve Hadler, 2006). Evlilik durumunda olan kişilerin, evli olmayan veya boşanmış bireylere göre daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip olduğu görülmüştür.

Dini inançlar da yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Dini inançlar, insanları olumsuz duygulardan arındırarak iyimserlik katmakta, umut ve güven

duygusunu aşlamakta ve ibadet ortamında sosyal bütünleşmeyi teşvik etmektedir, bu nedenle yaşam doyumunu artırıcı bir faktör olarak kabul edilmektedir (Ellison, 1991; Toprak, 2014).

Sağlığın yaşam doyumuyla yakından ilişkili olduğu ve sağlıklı bireylerin birçok şeyi yapma ve bunlardan keyif alma olasılıklarının daha yüksek olduğu için doğal olarak daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları savunulmaktadır. Bu nedenle, kişinin sağlık durumunun yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkisi vardır ve fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı bireylerin tatmin olma olasılığı daha yüksektir. Araştırmalar, sağlık sorunları olmayan kişilerin yaşam doyum seviyelerinin daha yüksek olduğunu doğrulamaktadır. Bu anlamda, sporun yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Çünkü düzenli egzersiz yapan bireylerin sağlıklı olma olasılığı daha yüksektir ve düzenli egzersizin yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Maher ve ark., 2014). Öğrenciler arasında yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivitelere ek olarak egzersiz yapan öğrencilerin yaşamlarından daha fazla memnun oldukları gözlemlenmiştir (Maher ve ark.). Ayrıca, bahçe işleri gibi basit fiziksel faaliyetler bile yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir (Ferrer-i Carbonell ve Gowdy, 2007).

Yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen bir diğer faktör de eğitimidir. Çünkü bilgi ve beceriler insanlar için güç kaynağıdır ve bu yetkinlikler, bireyin iyi bir işe sahip olmasına, daha fazla para kazanmasına ve sosyal güce ulaşmasına olanak tanır. Eğitim düzeyi, bireyin kendine güvenini artırdığı için yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi vardır (Blanchflower ve Oswald, 1994). Bununla birlikte, bazı araştırmalar, ortalama eğitim düzeyine sahip bireylerin yüksek eğitim düzeyine sahip olanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını göstermiştir. Bu durumun, ülkenin gelişmişlik düzeyine bağlı olarak değişiklik gösterebileceği de ileri sürülmektedir (Stutzer, 2004; Worell, 2002).

2.12.2.Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki

Modern sanayi toplumunda insanlar, hızlı tempolu ve sürekli değişen bir çevrede hareketsiz ve monoton bir yaşam sürmektedir. Bu hareketsiz yaşam tarzının hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan olumsuz etkileri bulunmaktadır ve birey üzerindeki bu etkiler ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu durum, başlangıçta bireysel bir problem

gibi görünse de daha sonra sosyal bir soruna dönüşebilir. Fiziksel aktivite, bu tür sorunları çözmek için kullanılabilecek en etkili faktörlerden biridir (Ergül ve ark., 2015).

Ergenlik döneminde ortaya çıkan psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlarla başa çıkmak için fiziksel aktivite seviyesinin yüksek olması önemlidir. Erken yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktivite, kilo kontrolü, psikolojik sağlık, akademik başarı ve genel olarak iyilik hali gibi yaşam kalitesini artıran birçok olumlu etki sunar (Goran ve ark., 1999).

Uluslararası literatürde, fiziksel aktivite düzeyi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkileri olduğunu ortaya koymuştur (De Moor ve ark., 2006; Salmon, 2000). Ayrıca, birçok çalışma fiziksel işlevsellik ve ruh sağlığı gibi yaşam kalitesinin sağlıkla ilgili yönleri ile boş zaman aktiviteleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin sosyal işlevselliği geliştirdiği de belirtilmiştir (Montenegro, 2008). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitenin türü ve katılım sıklığı da yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörler arasındadır (Cheung ve ark., 2009; Haug, 2008).

Yaşam doyumu, bireyin yaşamda arzu ettiği hedeflere ulaşma durumu olarak tanımlanabilir ve birçok sosyo-demografik faktörden etkilenebilir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, sağlık durumu, meslek ve eğitim düzeyi gibi faktörler, bireylerin çeşitli etkinliklere katılımını ve boş zaman aktivitelerinden aldıkları tatmini doğrudan etkileyebilir (Karataş, 1988).

Düzenli fiziksel aktivite, her yaşta insan için önemlidir ve hem fiziksel hem de psikolojik faydalar sağlar. Düzenli egzersiz yapan bireyler, sahip oldukları gücü koruyabilir, sağlıklarını iyileştirebilir ve hastalıklara karşı daha dirençli olabilirler. Örneğin, boş zamanlarda yürüyüş, koşu veya jogging gibi egzersizler yapmak, daha sağlıklı bir vücut ve daha iyi bir refah duygusunu teşvik eder (Pucci ve ark., 2012).

Yaşam kalitesi, bireylerin yaşamlarından ne kadar memnun olduklarını ve kendilerini ne kadar iyi hissettiklerini belirleyen bir ölçüttür. Bu kavram, yaşam doyumu ve kişisel esenliği içeren, günlük yaşamın sürdürülebilme becerisini ifade eder (Abdurrahman ve ark., 2011). Spor faaliyetlerine katılım isteği, bireylerin yaşam doyumunun bir parçası olarak değerlendirilebilir ve yapılan çalışmalar, sporcu bireylerin fiziksel ve psikolojik faktörlerden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Somoğlu ve Cihan, 2022).

Fiziksel ve psikolojik faktörlerden duyulan memnuniyet, spor faaliyetlerine katılımın zihinsel ve ruhsal gelişim üzerindeki olumlu etkisini artırmaktadır. Bu durum, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını sağlamakla birlikte, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını da yüksek bir düzeyde tutmalarına katkıda bulunur. Böylece, yaşam doyumu ile yaşam kalitesi arasında doğrusal bir ilişki kurulabilir (Payne ve ark., 2006).

Genç ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ve bunun, erkeklerin daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine sahip olmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (An ve diğerleri, 2020).

2.13. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri ile İlgili Literatür Taraması

Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, milli sporcu olma durumu, kariyer planlama durumu, kişisel gelişim eğitim alma durumu ve süper ligde voleybol oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan tatmin etme durumları, sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark oluşturabilir. Bu çalışmanın amacı, erkekler ve kadınlar arasındaki farkların yanı sıra farklı demografik değişkenlerin sporcuların kariyer farkındalığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemektir.

Cinsiyet, spor dünyasında sıklıkla araştırılan bir faktör olmuştur. Kadın ve erkek sporcuların, kariyerlerini planlama biçimleri ve yaşam doyumları arasındaki farklılıklar önemli bir araştırma konusudur. Birçok çalışmada kadın sporcuların genellikle kariyer planlaması ve yaşam doyumu konusunda erkek sporculardan daha fazla zorluk yaşadığı görülmüştür (Sage, 2007). Ayrıca, kadın sporcuların, erkeklere kıyasla daha düşük gelir elde etmeleri, kariyerlerini planlarken daha fazla engelle karşılaşmalarına yol açmaktadır. Bu durum, cinsiyetler arasındaki farkları anlamak adına önemlidir.

Yaş değişkeni, kariyer farkındalığı ve yaşam doyumu üzerinde etkili olan bir diğer önemli faktördür. Genç sporcuların, kariyer planlaması yaparken daha fazla belirsizlik ve kaygı yaşayabileceği düşünülmektedir (Fraser-Thomas, Côté, ve Deakin, 2005). Bu kaygılar, yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilir. Diğer taraftan, daha olgun yaşlardaki

sporcuların kariyer farkındalıkları genellikle daha gelişmiştir ve yaşam doyumları daha yüksektir. Bunun nedeni, yaş ilerledikçe, sporcuların hayatlarını ve kariyerlerini daha net bir şekilde planlayabilmeleri olabilir.

Eğitim durumu da önemli bir faktördür. Eğitim düzeyi arttıkça, sporcuların kariyer farkındalığı daha fazla gelişir. Eğitim, sporcuların iş dünyasıyla ilgili daha fazla bilgi edinmelerini sağlar ve bu da kariyerlerini daha bilinçli bir şekilde şekillendirmelerine yardımcı olur (Kirkendall, 2013). Ayrıca, yüksek eğitim düzeyine sahip sporcuların yaşam doyumu genellikle daha yüksektir çünkü kariyer sonrası planlar yapabilme yetenekleri daha fazladır.

Sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları, çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenebilir. Bu faktörlerin başında cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, milli sporcu olma durumu, kariyer planlama durumu, kişisel gelişim eğitim alma durumu ve süper ligde voleybol oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan tatmin etme durumları yer almaktadır. Bu değişkenler, sporcuların kariyerlerini nasıl şekillendirdiklerini ve bu süreçte yaşam doyumlarını nasıl deneyimlediklerini doğrudan etkileyebilir.

Cinsiyet farkı, sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumu üzerindeki etkisiyle sıklıkla gündeme gelir. Özellikle kadın sporcuların, erkek sporculardan farklı deneyimler yaşadığı bilinmektedir. Kadın sporcular, genellikle erkeklerden daha az maddi kaynak ve prestij elde etmektedirler, bu da kariyerlerini planlarken karşılaştıkları zorlukları arttırabilir (Feltz ve Lirgg, 2001). Kadınların daha az fırsat bulmaları ve cinsiyet rollerine dayalı sosyal baskılar, yaşam doyumlarını etkileyebilir. Erkek sporcular ise genellikle daha fazla sosyal destek ve kaynak buldukları için kariyer planlamalarını daha rahat yapabilirler.

Yaş faktörü, sporcuların kariyer farkındalıklarını etkileyen bir diğer önemli değişkendir. Genç sporcular, kariyer planlamaları konusunda daha fazla belirsizlik ve kaygı yaşayabilir. Bu kaygıların, özellikle eğitim ve profesyonel yaşantıya geçiş süreçlerinde yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Yaş ilerledikçe sporcuların daha fazla deneyime sahip olmaları, kariyer planlarını daha sağlam temeller üzerine inşa etmelerine olanak tanır. Bu durum, yaşlandıkça sporcuların kariyer

farkındalıklarını arttırabilir ve yaşam doyumlarını pozitif yönde etkileyebilir (Gould, Dieffenbach, ve Moffett, 2002).

Eğitim durumu, sporcuların kariyer planlamalarına ve yaşam doyumlarına etki eden başka bir önemli faktördür. Yüksek eğitim düzeyine sahip sporcular, kariyerlerini yalnızca spora dayalı olarak değil, aynı zamanda genel iş dünyasına dair bilgilerle de yönlendirebilirler. Eğitim, sporculara kariyer sonrası planlar yapma becerisi kazandırır ve bu da yaşam doyumlarını artırabilir. Eğitimli sporcuların, yalnızca spor yaşamlarında değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerinde de daha tatmin oldukları gözlemlenmiştir (Blauwet ve Willick, 2015).

Gelir durumu da önemli bir belirleyicidir. Süper ligde oynayan sporcuların gelirleri genellikle birbirinden farklıdır ve bu durum, sporcuların kariyer farkındalıklarını etkileyebilir. Yüksek gelir seviyelerine sahip sporcuların, maddi güvence sağladıkları için kariyer planlamalarında daha rahat bir tutum sergileyebileceği söylenebilir. Düşük gelirli sporcular ise ekonomik zorluklarla mücadele etmek zorunda kalabilirler ve bu da kariyerlerini şekillendirirken daha fazla stres yaşamalarına yol açabilir. Düşük gelirli sporcular, yaşam doyumunu da daha düşük seviyelerde deneyimleyebilirler (Stambulova ve Wylleman, 2014).

Milli sporcu olma durumu, sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları açısından bir diğer belirleyicidir. Milli takımda yer almak, bir sporcuya prestij ve büyük bir sosyal destek sağlar. Milli sporcular genellikle ulusal düzeyde tanınır ve bu da kariyerlerini planlarken onlara avantajlar sunar. Aynı zamanda, bu statü sosyal çevrelerinde bir aidiyet duygusu yaratabilir ve psikolojik olarak tatmin sağlayabilir. Bu durum, milli sporcuların yaşam doyumunu arttırabilir ve kariyer farkındalıklarını güçlendirebilir (Loy ve Walker, 2011).

Kariyer planlama durumu, sporcuların yalnızca sportif başarılarını değil, aynı zamanda kariyer sonrası yaşamlarını da etkilemektedir. Sporcular, kariyerlerini planlarken geleceklerini güvence altına almak için stratejiler geliştirirler. Bu stratejiler, sporcuların yaşam doyumunu etkileyebilir. Kariyer planlaması yapan sporcular, belirsizliklerden daha az etkilenir ve daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip olabilirler (Taylor ve Ogilvie, 1994).

Kişisel gelişim eğitimleri, sporcuların yaşam doyumunu etkileyebilecek bir başka faktördür. Bu eğitimler, sporculara yalnızca spor hayatlarında değil, aynı zamanda kişisel yaşamlarında da rehberlik sağlar. Kişisel gelişim eğitimlerine katılan sporcular, stres yönetimi ve yaşam becerileri konusunda daha yetkin hale gelirler, bu da onların yaşam doyumlarını artırabilir. Ayrıca, kişisel gelişim eğitimleri, sporcuların duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olabilir, bu da onların kariyer farkındalıklarını olumlu yönde etkileyebilir (Vealey, 2007).

Süper ligde voleybol oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan tatmin etme durumu, sporcuların yaşam doyumlarını ve kariyer farkındalıklarını etkileyen önemli bir faktördür. Süper ligde yer alan sporcular, yüksek gelirler ve sosyal prestij elde ederken, psikolojik açıdan tatmin olmak konusunda farklı deneyimler yaşayabilirler. Ekonomik güvence ve sosyal destek, sporcuların kariyerlerini daha rahat bir şekilde planlamalarına ve yaşam doyumlarını artırmalarına olanak tanıyabilir. Bununla birlikte, psikolojik baskılar ve yüksek beklentiler, sporcuların yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir.

Gelir durumu, sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi olan bir faktördür. Süper ligde oynayan sporcuların gelir düzeyleri genellikle farklılıklar göstermektedir. Daha yüksek gelir seviyesine sahip sporcuların, yaşam doyumunu ve kariyer farkındalığı konusunda daha fazla avantaja sahip oldukları düşünülmektedir. Düşük gelirli sporcular ise, maddi zorluklar nedeniyle kariyer planlamalarını yaparken daha fazla engelle karşılaşabilirler (Boucher ve McDougall, 2015). Bu nedenle, gelir durumunun, sporcuların yaşam doyumunu üzerindeki etkisi önemlidir.

Milli sporcu olma durumu, kariyer farkındalığı ve yaşam doyumunu açısından önemli bir değişkendir. Milli sporcular, ulusal başarıları nedeniyle genellikle daha fazla destek alır ve bu durum onların kariyer planlamalarına olumlu yansır. Ayrıca, milli sporcu olmak, kişisel gelişim ve sosyal prestij açısından da büyük bir etkiye sahiptir. Bu durum, sporcuların yaşam doyumunu artırabilir (Gould ve Carson, 2008).

Kariyer planlama durumu, sporcuların kariyer farkındalıklarını doğrudan etkileyen bir faktördür. Sporcular, gelecekteki kariyerlerini planladıklarında,

belirsizlikleri azaltabilir ve yaşam doyumlarını artırabilirler. Bu nedenle, kariyer planlaması yapan sporcuların yaşam doyumlarının, planlama yapmayanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Côté ve Fraser-Thomas, 2007).

Kişisel gelişim eğitim alma durumunda, sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyumları arasında önemli bir ilişki kurar. Kişisel gelişim eğitimleri, sporcuların yalnızca spor yaşamlarına değil, aynı zamanda günlük yaşamlarına da katkı sağlar. Bu eğitimler, sporcuların kişisel becerilerini geliştirmelerine ve stresle başa çıkma yöntemleri öğrenmelerine yardımcı olabilir. Bunun sonucunda, kişisel gelişim eğitimlerine katılan sporcuların yaşam doyumları daha yüksek olabilir (Smith ve Smoll, 1997).

Süper ligde voleybol oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan tatmin etme durumunda, sporcuların yaşam doyumları ve kariyer farkındalıkları üzerinde etkili olabilir. Süper ligde oynamak, sporculara ekonomik açıdan yüksek kazançlar ve sosyal prestij sağlar. Ancak, bu avantajların psikolojik açıdan da sporcuları tatmin edip etmediği, farklı faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bu bağlamda, ekonomik, sosyal ve psikolojik tatmin, sporcuların kariyer farkındalıklarını ve yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkileyebilir.

2.13.1. Ulusal Çalışmalar

Voleybol, Türkiye'de en popüler ve köklü spor dallarından biridir. Süper Lig, ülkemizdeki en yüksek profesyonel voleybol ligidir ve bu ligde oynayan sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları, özellikle akademik araştırmaların önemli konuları arasında yer almıştır. Türkiye'de voleybol erkekler ve kadınlar süper liginde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumlarıyla ilgili çeşitli akademik çalışmalar bulunmaktadır. Bu bölümde, söz konusu konuyla ilgili Türkiye'de yapılmış olan ulusal araştırmalar ve tezler tartışılacaktır.

Türkiye'deki voleybol sporcularının kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumlarına yönelik yapılan bazı çalışmalarda, sporcuların eğitim düzeyleri, sosyo-ekonomik durumları ve cinsiyetlerinin, yaşam doyumlarını ve kariyer farkındalıklarını nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Özellikle, kadın voleybolcuların yaşadıkları zorluklar ve kariyer sonrası belirsizlikler üzerine yapılan araştırmalar, kadın sporcuların yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Özdemir ve Çolak, 2017). Bu

araştırmada, kadın sporcuların genellikle erkeklerden daha az maddi destek aldıkları ve profesyonel voleybolculuk sonrası kariyer planlamalarına dair daha fazla belirsizlik yaşadıkları vurgulanmıştır.

Bunun yanı sıra, Türk sporcularının kariyer farkındalıklarını anlamaya yönelik yapılan bir başka çalışmada, sporcuların kariyer planlama becerilerinin, yaşadıkları sosyo-ekonomik çevreyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Çetin ve Şahin, 2018). Bu çalışma, sporcuların çoğunun sporculuk kariyerinin sonrasında hangi alanlarda çalışacakları konusunda net bir fikir geliştirmekte zorlandıklarını ve bu belirsizliklerin yaşam doyumları üzerinde olumsuz bir etki yarattığını göstermektedir. Özellikle gelir düzeyi düşük olan sporcular, eğitim düzeylerine göre daha farklı kariyer planları yapma gerekliliği hissetmiş ve bu durum yaşam doyumunu etkilemiştir.

Yapılan bir başka araştırma ise, sporcuların kariyer planlamalarını etkileyen faktörleri incelemiş ve sporcuların yaşam doyumları ile kariyer farkındalıkları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Yılmaz ve Arslan, 2016). Bu çalışmada, eğitim düzeyi, gelir durumu ve kişisel gelişim faaliyetlerinin, sporcuların yaşam doyumları ve kariyer farkındalıkları üzerinde önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Özellikle üniversite öğrencisi olan sporcuların, kariyer planlama konusunda daha fazla fırsata sahip oldukları ve bu nedenle yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, sporcuların kişisel gelişim eğitimlerine katılım oranlarının arttıkça, kariyer farkındalıklarının da olumlu yönde geliştiği gözlemlenmiştir.

Kadın sporcuların özellikle profesyonel sporculuk sonrasında yaşadıkları belirsizlikler ve gelir dengesizlikleri üzerine yapılan araştırmalarda, kadın sporcuların yaşam doyumlarının erkek sporculara göre daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Turan ve Kara, 2019). Bu çalışmada, kadın sporcuların özellikle ailevi sorumluluklar ve kariyer sonrası yaşam planlamasında yaşadıkları zorlukların yaşam doyumlarını olumsuz etkileyen faktörler arasında olduğu vurgulanmıştır. Aynı zamanda, kadın voleybolcuların ulusal ve uluslararası arenada erkeklere kıyasla daha az destek aldıkları ve bu durumun onların kariyer farkındalıklarını olumsuz etkilediği ifade edilmiştir.

Süper ligde yer alan sporcuların kariyer farkındalıklarının gelişmesinde, antrenörlerin ve kulüp yöneticilerinin desteği önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Birçok araştırma, sporcuların antrenman süreçlerinde ve kulüp içi desteklerde yaşadıkları

farkındalıkların, kariyer planlamalarına olumlu yönde yansıdığını ve bu faktörlerin yaşam doyumunu artırdığını belirtmektedir (Demirtaş ve Şahin, 2020). Bu bağlamda, süper ligde oynayan voleybolcuların, profesyonel destekler alarak hem kariyerlerini hem de yaşam doyumlarını daha başarılı bir şekilde yönetebildikleri ifade edilmiştir.

Türk voleybolcularının yaşam doyumları ve kariyer farkındalıkları konusundaki diğer bir çalışma ise, voleybolcuların psikolojik dayanıklılıkları ile kariyer farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Bilir ve Gürpınar, 2021). Araştırma, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, sporculuk kariyerlerinin yanı sıra kariyer sonrası planlamalarına daha sağlıklı bir şekilde yaklaşabildiklerini ve bu durumun yaşam doyumlarını artırdığını göstermektedir. Bu bulgu, sporcuların sadece fiziksel değil, psikolojik gelişimlerini de ihmal etmemelerinin önemini vurgulamaktadır.

Türkiye’de voleybol süper liginde oynayan erkek ve kadın sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları üzerine yapılan çalışmalar, sosyo-ekonomik durum, cinsiyet, eğitim düzeyi, kişisel gelişim eğitimi ve psikolojik dayanıklılığın önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sporcuların kariyerlerini yönetme biçimlerinin sadece sportif başarılarıyla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve ekonomik faktörlerden de etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Türkiye’de voleybol hem erkekler hem de kadınlar için oldukça popüler bir spor dalıdır ve bu sporun en yüksek seviyedeki temsilcisi Süper Lig’dir. Süper Lig’de yer alan sporcular, yalnızca sportif başarılarıyla değil, aynı zamanda kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları ile de değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, özellikle öğrenci sporcularının yaşadığı zorluklar ve fırsatlar, araştırmaların önemli bir odak noktası olmuştur. Voleybolcu sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasında sosyo-ekonomik düzey, eğitim durumu, cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenler yer almaktadır.

Kadın voleybolcular, erkek voleybolculara kıyasla daha fazla zorlukla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu zorluklar genellikle toplumsal cinsiyet eşitsizliği, gelir dengesizlikleri ve profesyonel sporculuk sonrası belirsizlikler şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Özellikle kadın sporcular, kariyerlerini sürdürebilmek için genellikle daha fazla çaba sarf etmekte ve bu durum onların yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Kadın sporcuların, erkek sporculardan daha düşük gelirlerle ve daha

sınırlı fırsatlarla kariyerlerini sürdürüyor olmaları, kariyer sonrası yaşam planlamalarını daha da zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, kadın sporcuların yaşam doyumunun erkeklere oranla daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Özdemir ve Çolak, 2017). Ayrıca, kadınların ailevi sorumlulukları ve sosyal baskılarının, profesyonel sporculuk kariyerlerinde karar alırken önemli bir etken olduğu belirtilmiştir. Bu tür dışsal faktörler, kadın sporcuların kariyer farkındalıklarını etkileyerek yaşam doyumlarını doğrudan etkilemektedir.

Öte yandan, erkek voleybolcular, kadınlardan farklı olarak genellikle daha fazla destek ve fırsat bulmaktadırlar. Erkek sporcular, sporculuk kariyerlerinin yanı sıra kişisel gelişimlerine dair daha fazla kaynak ve fırsata sahip olabilmektedirler. Eğitimli erkek sporcular, kariyer sonrası iş olanakları konusunda daha fazla seçenek ve güvenceye sahip olabilmektedir. Bu durum, erkek sporcuların daha yüksek bir yaşam doyumu deneyimlemelerini sağlayabilmektedir. Çetin ve Şahin (2018) tarafından yapılan bir araştırma, erkek sporcuların genellikle kariyer sonrası planlarını daha rahat yapabildiklerini ve bunun da yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, erkek sporcuların daha fazla finansal güvenceye sahip olmalarının ve kariyer sonrası alternatiflere daha yakın olmalarının bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Kariyer planlaması, sporcuların profesyonel sporculuk kariyerlerinde önemli bir faktördür. Yılmaz ve Arslan (2016), sporcuların kariyer planlaması yaparken geleceğe yönelik belirsizlikler yaşadıklarını ve bu belirsizliklerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır. Bu araştırma, sporcuların kariyerlerini sadece sportif başarıya değil, aynı zamanda eğitimlerine ve kişisel gelişimlerine de dayandırmalarının, yaşam doyumlarını artırabileceğini göstermektedir. Eğitim, sporculara kariyer sonrası fırsatlar yaratmakla birlikte, kişisel gelişim faaliyetleri ve yaşam becerileri eğitimi de sporcuların duygusal ve psikolojik sağlığını iyileştirebilir. Bu tür bir bütünsel yaklaşım, sporcuların kariyer farkındalıklarını artırmakta ve onları gelecekteki belirsizliklere karşı daha dayanıklı hale getirebilmektedir.

Türkiye’de yapılan araştırmalarda, sporcuların yaşam doyumlarını etkileyen bir diğer faktör psikolojik dayanıklılık olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların zorluklarla başa çıkabilme ve stresle etkili bir şekilde mücadele etme

yeteneklerini ifade eder. Demirtaş ve Şahin (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, kariyerlerinde daha başarılı oldukları ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik gelişimlerini de göz önünde bulundurmalarının önemini vurgulamaktadır. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların kariyerlerine ilişkin belirsizlikleri ve stresleri yönetmelerine yardımcı olmakta ve bu süreçte yaşam doyumlarını artırmaktadır.

Türkiye’de voleybol süper liginde oynayan sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları, birçok faktörden etkilenmektedir. Sosyo-ekonomik düzey, eğitim durumu, cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenler, sporcuların kariyerlerini planlama biçimlerini ve yaşam doyumlarını doğrudan etkilemektedir. Bu etkenler, kadın ve erkek sporcular arasında farklılıklar gösterebilir, her iki grupta da kariyer farkındalığı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi güçlendiren unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle eğitim, kişisel gelişim ve psikolojik dayanıklılık, sporcuların hem kariyer farkındalıklarını hem de yaşam doyumlarını artıran temel faktörlerdir.

2.13.2. Uluslararası Araştırmalar

Yabancı araştırmaların ışığında voleybol sporcularının kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları üzerine yapılan çalışmalar, genellikle spor psikolojisi ve spor yönetimi literatürü kapsamında incelenmektedir. Özellikle, genç sporcuların profesyonel kariyer beklentileri ve yaşam doyumlarını şekillendiren faktörler üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Bu bölümde, voleybol sporcuları üzerinde yapılmış yabancı çalışmalardan elde edilen bulgular sunulacaktır.

Lapan, Gysbers ve Sun (1997), kariyer farkındalığının bireylerin yaşam doyumlarını nasıl etkilediği konusunda önemli bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmalarında, kariyer farkındalığı yüksek olan bireylerin hem akademik hem de kişisel yaşamlarında daha tatmin olduklarını ve bu durumun sporcular için de geçerli olabileceğini belirtmişlerdir. Özellikle, spora dayalı kariyer hedefleri olan bireylerde yaşam doyumları ile kariyer farkındalığı arasındaki pozitif ilişkiyi vurgulamışlardır. Bu durum, voleybol gibi takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler için kariyer planlamasının önemine dikkat çekmektedir.

Cosh ve Tully (2015), elit düzeydeki sporcuların akademik ve sportif kariyerlerini dengeleme süreçlerini incelemişlerdir. Araştırma, genç sporcuların kariyer planlaması ve yaşam doyumlarının birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmada, kariyer farkındalığının yüksek olduğu sporcularda yaşam doyumunun daha fazla olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, sporcuların akademik ve profesyonel kariyer beklentilerinin yönetilmesi gerektiği ve bu yönetimin yaşam kalitesini artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen temel motivasyonel faktörleri açıklamaktadır. Bu teoriye göre, sporcuların kariyer farkındalığı, öz-belirleme ihtiyaçları (özerklik, yeterlilik ve ilişkililik) karşılandığında artmaktadır. Özellikle, voleybol gibi takım sporlarında bu ihtiyaçların karşılanması, sporcuların hem kariyerlerinde hem de yaşamlarında daha tatmin olmalarını sağladığı belirtilmiştir.

Holland'ın Kariyer Seçim Teorisi (1997), bireylerin kişisel ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda kariyerlerini seçtiklerini savunmaktadır. Bu teori, voleybol sporcularının kariyer planlamasında da önemli bir rol oynamaktadır. Holland'ın araştırması, bireylerin sportif kariyerlerinde başarılı olabilmeleri için kişisel ilgi ve becerilerinin kariyer seçimleriyle uyumlu olması gerektiğini göstermektedir. Bu durum, voleybolcuların yaşam doyumlarına da olumlu katkı sağlamaktadır.

Larson, Wu ve Bailey (2014), sporcuların yaşam doyumuna üzerine yaptıkları çalışmada, takım sporlarının bireylerin sosyal destek algılarını artırdığını ve bunun da yaşam doyumuna üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma, voleybol sporcularının takım üyeleri arasındaki sosyal etkileşimler ve koç desteği gibi faktörlerin kariyer farkındalıklarını artırdığını ve dolayısıyla yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Stambulova ve Wylleman (2019), sporculuk kariyer geçişleri üzerine yaptıkları kapsamlı bir incelemede, sporcuların kariyer farkındalığı ve yaşam doyumuna arasındaki ilişkiye odaklanmışlardır. Çalışma, genç sporcuların kariyer geçişlerinde yaşadıkları zorlukların, yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkileyebileceğini belirtmiştir. Araştırma, voleybol sporcularının hem sportif hem de akademik kariyerlerine yönelik farkındalıklarının artırılması gerektiğini vurgulamıştır.

Voleybol sporcularının yaşam doyumlarını ve kariyer farkındalıklarını etkileyen bir diğer önemli faktör, kültürel farklılıklardır. Ryff ve Keyes (1995), kültürel bağlamın bireylerin yaşam doyumunu algılarını nasıl şekillendirdiğini incelemişlerdir. Çalışmalarında, farklı kültürlerden gelen sporcuların yaşam doyumlarının ve kariyer beklentilerinin kültürel normlara göre değişiklik gösterdiğini belirtmişlerdir. Özellikle, takım sporlarında bu farklılıkların daha belirgin olduğu ifade edilmiştir.

Yabancı literatürde voleybol sporcularının kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları üzerine yapılan araştırmalar, bu iki kavramın birbirleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Kariyer farkındalığını artıran programlar ve stratejiler, sporcuların hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında daha yüksek tatmin düzeyine ulaşmalarını sağlamaktadır. Bu bağlamda, voleybol gibi takım sporlarında kariyer farkındalığı ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik uygulamaların önemi büyüktür.

Genel psikolojide pozitif psikolojiye yapılan vurguyla birlikte, spor psikolojisi araştırmaları da ilgi çekmeye başlamıştır. Maureen Weiss, Ron Smith, Frank Small ve Thelma Horne gibi bazı uzman spor psikologları, pozitif psikolojinin pek bilinmediği bir dönemde spor yapan çocukların sosyal-duygusal gelişimini araştırmaya başlamışlardır. Bu araştırmalar, sporun yaşam becerileri ve sosyal-duygusal yeterliliğin geliştirilmesi üzerindeki etkisini incelemektedir (Fraser-Thomas ve ark.).

Sporun bireysel özellikler üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalar, özsaygı gelişimi, ahlaki gelişim, karakter, hedef belirleme, kişisel sorumluluk, akademik başarı, okula bağlılık, inisiyatif, liderlik ve takım çalışması gibi yaşam becerilerine odaklanarak çeşitli alanlarda yürütülmüştür (Bredemeier ve Shields, 1986; Eccles ve ark., 2003; Eccles ve Barber, 1999; Hansen ve ark., 2003; Hellison ve Cutforth, 1997; Miller ve ark., 1997; Smith ve ark., 1979; Smoll ve ark., 1993; Papacharisis ve ark., 2005). Araştırmalar, sporun genç yaşta yaşam becerilerini geliştirebileceğini ortaya koymuştur (Holt, 2018; Lerner ve ark.).

Yaşam becerileri, sadece problem çözme yeteneğiyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda ahlaki gelişim, akademik başarı ve bu becerilerin gelişimi için uygun ortamın sağlanması gibi farklı alanlara da odaklanmaktadır. Sporun, bireylerin genel yaşam kalitesine ve becerilerine katkı sağlayabilecek bir ortam sunduğu kabul edilmektedir.

Son yıllarda, müfredat dışı faaliyetlerin etkisi üzerine yapılan araştırmalar (Eccles ve ark., 2003), sporun takım çalışması, duygusal kontrol ve spontanlık gibi olumlu

etkilerinin yanı sıra, ahlaki açıdan yanlış şeyler yapma baskısı ve alkol bağımlılığı gibi olumsuz etkilerinin de olabileceğini göstermiştir (DeSensive ve Rosenberg, 1996; Morgan ve ark., 2001). Spora katılım yoluyla olumlu gençlik gelişiminin önündeki engellerden biri, birçok gençlik spor antrenörünün resmi yaşam becerileri eğitimi almamış olmasıdır (Dolaşır, 2006). Sonuç olarak, sporun yetişkinler tarafından domine edildiği ve olumlu gençlik gelişimi için verimli bir zemin oluşturmadığı ileri sürülmektedir (Walker ve Larson, 2006).

Gould ve ark. (2006, 2007), lise futbol antrenörleriyle yaşam becerileri öğretme konusundaki yetkinliklerini araştırmak üzere derinlemesine görüşmeler gerçekleştirmiştir. Sonuçlar, antrenörlerin anlatılarında dört temel faktör grubunu ortaya koymuştur:

1. Motivasyon ve Takım Çalışması: Gençlerin yaşam becerileri ve problem çözme becerilerinin gelişimi sadece sporun kendisinden değil, aynı zamanda antrenörlerinden de etkilenmektedir.
2. İlişki Kurma ve Liderlik Becerileri: Antrenörlerin gençlerle güçlü ilişkiler kurma ve liderlik yetkinlikleri sergilemeleri önemli bir faktördür.
3. Strateji ve Yeterlilik: Antrenörlerin gençlere yaşam becerilerini öğretmek için belirli stratejiler konusunda yetenekli olmaları gerekmektedir.
4. Çevresel ve Sosyo-Ekonomik Faktörler: Gençler, sosyo-ekonomik durum ve ebeveynlerin etkisi gibi çevresel faktörlere uyum sağlamak, bu zorluklarla başa çıkmak ve bu süreçte adımlar atmak zorundadırlar.

Diğer araştırmacılar, spor yoluyla olumlu gençlik gelişimini desteklemek için gerekli koşulları araştırmışlardır. Okul dışı spor programlarında gençlerle çalışmaya dayalı deneyimlere ve araştırmalara göre, antrenörlerin gençlerin bireyselliğine saygı duymaları, onları güçlendirmeleri, fiziksel ve psikolojik olarak güvenli bir ortam sağlamaları, gençlerle önemli ilişkiler kurmaları ve güçlü destek sağlamaları gerektiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, değerler temelli net beklentilerin belirlenmesi ve uygulanması önerilmiştir (Fraser-Thomas ve ark., 2005; Hellison, 2000).

Bugüne kadar, yaşam becerileri üzerine yapılan araştırmaların çoğu, spora katılımın yaşam becerilerinin gelişimine katkı sağlayıp sağlamadığını belirlemeye odaklanmıştır. Ancak, bu becerilerin gençlere nasıl aşılandığı konusunda daha az sayıda

Çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, sporun yaşam becerilerini geliştirip geliştirmediğini analiz eden çalışmalar, önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli, araştırma değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye dönük olduğundan genel tarama modellerinden de ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012). Genel tarama modeli, geniş bir kitle içinde, bu kitlenin tamamı ya da belirli bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleriyle, genel bir değerlendirme yapmak amacıyla kullanılan bir metodoloji olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 1994).

3.2. Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye Süper ligi 2024-2025 voleybol sezonunda oynayan kadın öğrenci sporculardan toplam 229 kişi ve erkek öğrenci sporculardan toplam 208 kişiye oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise süper lig oyuncularının arasından gönüllü katılım ve amaçlı örneklem seçim yöntemi kullanılarak 13 takımın bulunduğu erkekler Süper Liginden (Ziraat Bankası, Halk Bankası, Fenerbahçe, Galatasaray, Arkas, Spor Toto, Alanya Belediyesi, Bursa Büyük Şehir Belediyesi, Cizre Belediyesi, Akkuş Belediyesi, Altekma, İstanbul Gençlik Spor, Türşad) 115 erkek ve 14 takımın bulunduğu kadınlar Süper Liginden (Fenerbahçe Medicaana, Eczacıbaşı Dynavit, Vakıfbank, Türk Hava Yolları, Galatasaray, Zeren Spor, Kuzey Boru, Bahçelievler, Beşiktaş, Aydın Büyükşehir Belediye, Keçiören Belediye Spor, Aras Kargo, Nilüfer Belediye Spor, Sarıyer Belediye) 135 kadın katılımcı olmak üzere toplamda 250 katılımcı oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcılar hakkında bilgi edinmek için “Kişisel Bilgi Formu”, Araştırmada sporcu öğrencilerin kariyer farkındalıkları belirlemek amacıyla “Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri”, yaşam doyumlarını belirlemek için “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem olarak belirlenen bireyler hakkında bilgi almak amacıyla geliştirilen Kişisel Bilgi Formu; Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Gelir Durumu, Milli Sporcu olma durumu, Kariyer planlama durumu, Kişisel gelişim eğitimi alma durumu, Süper Ligde voleybol oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik tatmin etme durumu gibi bağımsız değişkenlerin dahil olduğu bilgilerden oluşmaktadır.

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) orijinal adı The Satisfaction With Life Scale'dir. 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen 'Yaşam Doyum Ölçeği' 2016 yılında Abidin DAĞLI ve Nigah Baysal tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin özgün formu tek boyut, 5 madde ve 7'li derecelendirmeden oluşurken, uyarlanan formu ise tek boyut 5 madde ve 5'li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puan iç tutarlılık katsayısı 88 olarak hesaplanmıştır. Likert tipinin maddeleri; 1- Hiç katılmıyorum, 2- Çok az katılıyorum, 3- Orta düzeyde katılıyorum, 4- Büyük oranda katılıyorum, 5- Tamamen katılıyorum dereceleri ile puanlanmıştır.

3.3.3. Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri (SÖKFE)

Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri (SÖKFE) orijinal adı Student-Athlete Career Situation Inventory (SACSI) dir. 2004 yılında Standstedt vd. tarafından geliştirilen sporcu öğrenci kariyer farkındalığı envanteri ölçeği Bozyiğit, Küçük-Kılıç, Öncü ve Gürbüz (2022) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Kariyer Gelişim Engelleri, Kariyer Gelişim Öz Yeterliği, Sporcu Kimliği ve Sportif Kolaylaştırıcılar boyutlarından oluşmaktadır. 5'li likert türünde bir ölçektir. Ölçeğin cronbach alpha değeri 0.70 ile 0.80 arasındadır. Bu maddeler 1- Hiç Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılıyorum, 4- Katılıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum dereceleri ile puanlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket yöntemi kullanılacaktır. Veri toplama araçlarının uygulanması aşamasından önce, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan uygulama yapmaya yönelik izin alınmıştır. Anket formları, katılımcı sayıları dikkate alınarak çoğaltılmıştır. Uygulama aşaması fiziksel ve online olarak gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada takım antrenörlerinden yardım

alınıp gönüllülük esasına bağlı kalarak, uyulama esnasında uyulması gereken kurallar ayrıntılı bir şekilde açıklanacak ve bu yolla öğrencilerin anketleri doldurmaları istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemi kullanılarak betimsel bir yaklaşım benimsenmiş ve ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Yaşam Doyumu Ölçeği, Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmanın ana problemi voleybol branşı ile ilgilenen erkek ve kadın sporcu öğrencilerin kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumlarına cevap bulmak amaçlanmıştır. Normallik varsayımı için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış, Skewness ve Kurtosis katsayıları incelenmiştir. Çalışmada Skewness değeri $-0,376$ ile $-1,0$ arasında Kurtosis değeri ise $-1,0$ ile $1,3$ arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen bulgulardan hareketle normal dağılım varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında çalışmanın verileri normal dağılım göstermektedir. Çalışmanın analizinde parametrik testler uygulanmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Sporcuların cinsiyet, milli sporcu olma durumları ve süper ligde voleybol oynama durumları ile yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık seviyeleri arasında Bağımsız Örneklem T Testi analizi yapılmıştır. Sporcuların yaş, eğitim durumları, gelir durumları, kariyer planları ve kişisel gelişim eğitim durumları ile yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık seviyeleri arasında One-Way ANOVA analizi yapılmıştır. Sporcu öğrencilerin voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile kariyer farkındalık düzeyleri Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR ve YORUM

Çalışmanın bu bölümünde voleybol branşı ile ilgilenen erkek ve kadın öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları incelenip tablolar eşliğinde yorumlanmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, milli sporcu olma durumu, kariyer planı, kişisel gelişim eğitimi ve siper ligde oynama tatmin durumlarının betimsel analizi Tablo 1’de paylaşılmıştır.

Tablo 1. Bireylerin Kişisel Bilgilerinin Betimsel Analizi

		n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	135	54,0
	Erkek	115	46,0
Yaş	16-20 Yaş	49	19,6
	21-25 Yaş	72	28,8
	26-30 Yaş	80	32,0
	31 Yaş ve Üzeri	49	19,6
Eğitim Durumu	Lise	55	22,0
	Lisans	195	78,0
Gelir Durumu	Gelirim Giderimden Az	14	5,6
	Gelirim Giderimle Eşit	90	36,0
	Gelirim Giderimden Fazla	146	58,4
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	164	65,6
	Hayır	86	34,4
Kariyer Planı	Antrenör	95	38,0
	Spor Yöneticisi	30	12,0
	İstatistik Antrenörlüğü	125	50,0
Kişisel Gelişim Eğitimi	Müzik	58	23,2
	Edebiyat	17	6,8
	Finans	35	14,0
	Fotoğrafçılık	13	5,2
	Sinema	19	7,6
	Resim	19	7,6
	Teknoloji	10	4,0
	Basın Yayın	79	31,6
Süper Ligde Voleybol Oynama Tatmin Durumu	Evet	228	91,6
	Hayır	21	8,4

Tablo 1’e göre çalışmaya katılan öğrenci sporcuların %54’ünün kadın olduğu, %32’sinin 26-30 yaş aralığında olduğu, %76,4’ünün lisans mezunu olduğu, %58,4’ünün gelirinin giderinden fazla olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %65,6’sının milli sporcu

olduğu, %50'sinin kariyer planlarının istatistik antrenörlüğü olduğu, %31,6'sının kişisel gelişim eğitimi olarak basın yayın tercih ettiği ve 91,6'sının süper ligde voleybol oynamaktan tatmin olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada kullanılan yaşam doyumu ölçeği ile kariyer farkındalığı envanteri verilerinin normallik analizi Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. YDÖ ve SÖKFE Verilerinin Normallik Analizi

	Kolmogorov-Smirnov^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p.	Statistic	Df	p.
Yaşam Doyumu Ölçeği	,216	250	,001	,941	250	,001
Kariyer Farkındalığı Envanteri	,116	250	,001	,936	250	,001

a. Lilliefors Significance Correction

Tablo 2'de verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorow-Smirnov ve Shapiro-Wilk analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçeklerin Skewness değerlerinin **-3,76** ile **-1,0** aralığında olduğu, Kurtosis değerlerinin ise **-1,0** ile **1,3** aralığında olduğu gözlenmiştir. Tabachnick and Fidell (2013)'in çalışmalarına göre Kurtosis ve Skewness değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir. Bu veriler ışığında parametrik testler uygulanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık ve alt boyut düzeyleri ortalama analizi Tablo 3'de paylaşılmıştır.

Tablo 2. YDÖ ve SÖKFE ölçek puanlarının Ortalama Analizi

	n	(%)	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss.	Top.
Yaşam Doyumu Ölçeği	250	100	7	25	17,92	3,799	4481
Kariyer Farkındalığı Envanteri	250	100	20	75	54,90	8,500	13725
Kariyer Gelişim Öz-yeterliği	250	100	4	20	15,92	2,396	3979
Kariyer Gelişim Engelleri	250	100	4	20	13,06	3,973	3266
Sporcu Kimliği	250	100	4	20	14,51	3,059	3627
Sportif Kolaylaştırıcılar	250	100	3	15	11,41	2,223	2853

$\bar{X}$ =Ortalama; Ss.=Standart Sapma; Top.= Toplam

Tablo 3'e göre öğrenci sporcuların yaşam doyum ölçeği puan ortalamalarının $17,92 \pm 3,79$ olduğu, Kariyer Farkındalık ölçeği puan ortalamalarının $54,90 \pm 8,50$ olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcıların kariyer farkındalık düzeylerinin yaşam doyum düzeylerinden daha yüksek olduğu söylenebilir. Kariyer farkındalık ölçeğinin alt

boyutları incelendiğinde en yüksek ortalamaya kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutunun sahip olduğu saptanmıştır (ort.= 15,92±2,39).

Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri ile kariyer farkındalık seviyeleri ve alt boyut seviyeleri arasındaki anlamlı farklılığı görebilmek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi analizi yapılan Tablo 4’de paylaşılmıştır.

Tablo 3. YDÖ ve SÖKFE ölçek puanlarının Cinsiyet değişkenine göre T Testi Analizi

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	T/p. Değeri
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	135	18,96	3,324	T= 4,82
	Erkek	115	16,70	3,969	p.= ,001
Kariyer Farkındalığı Envanteri	Kadın	135	56,76	7,292	T= 3,85
	Erkek	115	52,71	9,293	p.= ,001
Kariyer Gelişim Öz-yeterliği	Kadın	135	16,28	1,704	T= 2,54
	Erkek	115	15,49	2,963	p.= ,012
Kariyer Gelişim Engelleri	Kadın	135	14,06	3,591	T= 4,40
	Erkek	115	11,90	4,096	p.= ,001
Sporcu Kimliği	Kadın	135	14,73	2,814	T= 1,22
	Erkek	115	14,25	3,319	p.= ,223
Sportif Kolaylaştırıcılar	Kadın	135	11,70	1,712	T= 2,13
	Erkek	115	11,08	2,673	p.= ,034

$\bar{X}$ =Ortalama; Ss.=Standart Sapma

Tablo 4’e göre öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri cinsiyet durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır (T= 4,82; p.=,001). Sporcuların cinsiyet ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın kadın sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır (ort.= 18,96±3,32).

Katılımcı kadın ve erkek öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri cinsiyet durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır (T= 3,85; p.=,001). Sporcuların cinsiyet ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın kadın sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır (ort.= 56,76±7,29).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutu ile cinsiyet durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır (T= 2,54; p.=,012). Öğrenci sporcuların cinsiyet ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın kadın sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır (ort.= 16,28±1,70).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim engelleri alt boyutu ile cinsiyet durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($T= 4,40$; $p=,001$). Sporcuların cinsiyet ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın kadın sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır ($ort.= 14,06\pm 3,59$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin sporcu kimliği alt boyutu ile cinsiyet durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır ($p>,05$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin sportif kolaylaştırıcılar alt boyutu ile cinsiyet durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($T= 2,13$; $p=,034$). Sporcuların cinsiyet ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın kadın sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır ($ort.= 11,70\pm 1,71$).

Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların yaş durumları ile yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık seviyeleri ve alt boyut seviyeleri arasındaki anlamlı farklılığı görebilmek amacıyla yapılan ANOVA analizi yapılan Tablo 5’de paylaşılmıştır.

Tablo 4. YDÖ ve SÖKFE ölçek puanlarının Yaş değişkenine göre ANOVA Analizi

		n	$\bar{X}$	Ss.	f	p.	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	16-20 Yaş ^a	49	16,06	3,826	5,314	,001	d > a, b, c
	21-25 Yaş ^b	72	18,49	3,639			
	26-30 Yaş ^c	80	18,15	3,687			
	31 Yaş ve Üzeri ^d	49	18,59	3,702			
	Toplam	250	17,92	3,799			
Kariyer Farkındalığı Envanteri	16-20 Yaş ^a	49	51,84	9,618	4,834	,003	b > a, d
	21-25 Yaş ^b	72	56,89	7,595			
	26-30 Yaş ^c	80	53,85	8,648			
	31 Yaş ve Üzeri ^d	49	56,76	7,279			
	Toplam	250	54,90	8,500			
Kariyer Gelişim Öz-yeterliği	16-20 Yaş ^a	49	15,16	3,078	2,667	,048	d > a
	21-25 Yaş ^b	72	16,15	2,354			
	26-30 Yaş ^c	80	15,85	2,194			
	31 Yaş ve Üzeri ^d	49	16,43	1,803			
	Toplam	250	15,92	2,396			
Kariyer Gelişim Engelleri	16-20 Yaş ^a	49	11,29	4,509	4,806	,003	b > a, d
	21-25 Yaş ^b	72	13,89	3,586			
	26-30 Yaş ^c	80	13,09	3,888			
	31 Yaş ve Üzeri ^d	49	13,59	3,622			
	Toplam	250	13,06	3,973			
Sporcu Kimliği	16-20 Yaş ^a	49	14,29	3,559	2,055	,107	
	21-25 Yaş ^b	72	14,99	2,667			
	26-30 Yaş ^c	80	13,93	3,225			
	31 Yaş ve Üzeri ^d	49	14,98	2,657			
	Toplam	250	14,51	3,059			
Sportif Kolaylaştırıcılar	16-20 Yaş ^a	49	11,10	2,460	2,713	,046	b > a, d
	21-25 Yaş ^b	72	11,86	2,009			
	26-30 Yaş ^c	80	10,99	2,336			
	31 Yaş ve Üzeri ^d	49	11,76	1,953			
	Toplam	250	11,41	2,223			

Tablo 5'e göre öğrenci sporcuların yaş durumları ile yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanmıştır ($F=5,31$; $p=,001$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Tukey testinin sonucuna göre 16-20 yaş aralığı ile 21-25 yaş aralığı (ort. fark = -2,42), 26-30 yaş aralığı (ort. fark = -2,08) ve 31 yaş ve üzeri (ort. fark = -2,53) aralığındaki sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir. En fazla farklılığın ise 16-20

yaş aralığı sporcu grubu ile 31 yaş ve üzeri sporcu grubu arasında gerçekleştiği saptanmıştır.

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri yaş durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F= 4,83$; $p=,003$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Tukey testinin sonucuna göre 16-20 yaş aralığı ile 21-25 yaş aralığı (ort. fark = $-5,05$) ve 31 yaş ve üzeri (ort. fark = $-4,91$) aralığındaki sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir. En fazla farklılığın ise 16-20 yaş aralığı sporcu grubu ile 21-25 yaş aralığındaki sporcu grubu arasında gerçekleştiği saptanmıştır.

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutu ile yaş durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F= 2,66$; $p=,048$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Tukey testinin sonucuna göre 16-20 yaş aralığı ile 31 yaş ve üzeri (ort. fark = $-1,26$) aralığındaki sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim engelleri alt boyutu ile yaş durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F= 4,80$; $p=,003$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Tukey testinin sonucuna göre 16-20 yaş aralığı ile 21-25 yaş aralığı (ort. fark = $-2,60$) ve 31 yaş ve üzeri (ort. fark = $-2,30$) aralığındaki sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir. En fazla farklılığın ise 16-20 yaş aralığı sporcu grubu ile 21-25 yaş aralığındaki sporcu grubu arasında gerçekleştiği saptanmıştır.

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin sporcu kimliği alt boyutu ile yaş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır ($p>,05$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin sportif kolaylaştırıcılar alt boyutu ile yaş durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F= 2,71$; $p=,046$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Tukey testinin sonucuna göre 16-20 yaş aralığı ile 21-25 yaş aralığı (ort. fark = $-,759$), ve 31 yaş ve üzeri (ort. fark = $-,653$) aralığındaki sporcuların grupları arasında

anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir. En fazla farklılığın ise 16-20 yaş aralığı sporcu grubu ile 21-25 yaş aralığındaki sporcu grubu arasında gerçekleştiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrenci sporcu öğrencilerin eğitim durumları ile voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık ve alt boyut düzeyleri arasındaki farklılaşmayı öğrenebilmek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T testi analizi Tablo 6’da paylaşılmıştır.

Tablo 5. YDÖ ve SÖKFE ölçek puanlarının Eğitim Durumları değişkenine göre Bağımsız Örneklem t-Testi Analizi

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	T/p. Değeri
Yaşam Doyumu Ölçeği	Lise	55	17,65	4,001	T= -,595
	Lisans	195	18,00	3,747	p.= ,552
Kariyer Farkındalığı Envanteri	Lise	55	52,16	9,291	T= -2,73
	Lisans	195	55,67	8,122	p.= ,007
Kariyer Gelişim Öz-yeterliği	Lise	55	15,96	2,969	T= ,167
	Lisans	195	15,90	2,217	p.= ,868
Kariyer Gelişim Engelleri	Lise	55	10,18	4,065	T= -6,11
	Lisans	195	13,88	3,556	p.= ,001
Sporcu Kimliği	Lise	55	14,47	3,511	T= -,097
	Lisans	195	14,52	2,929	p.= ,923
Sportif Kolaylaştırıcılar	Lise	55	11,55	2,814	T= ,421
	Lisans	195	11,37	2,033	p.= ,675

Tablo 6’ya göre katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri, kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim öz-yeterliği, sporcu kimliği ve sportif Kolaylaştırıcılar alt boyutları ile eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır ($p>,05$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($t=-2,73$; $p.=,007$). Anlamlı farklılaşmanın lisans mezunu grubunda gerçekleştiği saptanmıştır (Ort.=55,67±8,12).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim engelleri alt boyutu ile eğitim durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($t=-6,11$; $p.=,001$). Anlamlı farklılaşmanın lisans mezunu grubunda gerçekleştiği saptanmıştır (Ort.=13,88±3,55).

Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların gelir durumları ile yaşam doyumu düzeyleri ve kariyer farkındalık seviyeleri ve alt boyut seviyeleri arasındaki anlamlı farklılığı görebilmek amacıyla yapılan ANOVA analizi yapılan Tablo 7’de paylaşılmıştır.

Tablo 6. YDÖ ve SÖKFE ölçek puanlarının Gelir Durumları değişkenine göre ANOVA Analizi

		n	$\bar{X}$	Ss.	f	P	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	Gelirim Giderimden Az ^a	14	15,71	4,843	13,258	,001	c > b
	Gelirim Giderimle Eşit ^b	90	16,68	3,911			
	Gelirim Giderimden Fazla ^c	146	18,90	3,300			
	Toplam	250	17,92	3,799			
Kariyer Farkındalığı Envanteri	Gelirim Giderimden Az ^a	14	52,71	10,922	1,919	,149	
	Gelirim Giderimle Eşit ^b	90	53,84	9,442			
	Gelirim Giderimden Fazla ^c	146	55,76	7,533			
	Toplam	250	54,90	8,500			
Kariyer Gelişim Öz-yeterliği	Gelirim Giderimden Az ^a	14	14,79	3,745	5,044	,007	c > b
	Gelirim Giderimle Eşit ^b	90	15,48	2,789			
	Gelirim Giderimden Fazla ^c	146	16,29	1,854			
	Toplam	250	15,92	2,396			
Kariyer Gelişim Engelleri	Gelirim Giderimden Az ^a	14	11,43	4,183	2,462	,087	
	Gelirim Giderimle Eşit ^b	90	12,66	3,869			
	Gelirim Giderimden Fazla ^c	146	13,47	3,978			
	Toplam	250	13,06	3,973			
Sporcu Kimliği	Gelirim Giderimden Az ^a	14	15,07	3,626	,504	,605	
	Gelirim Giderimle Eşit ^b	90	14,66	3,134			
	Gelirim Giderimden Fazla ^c	146	14,36	2,966			
	Toplam	250	14,51	3,059			
Sportif Kolaylaştırıcılar	Gelirim Giderimden Az ^a	14	11,43	3,081	1,873	,156	
	Gelirim Giderimle Eşit ^b	90	11,06	2,528			
	Gelirim Giderimden Fazla ^c	146	11,63	1,894			
	Toplam	250	11,41	2,223			

Tablo 7’ye göre katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri, kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim engelleri, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar alt boyutları ile gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır ($p>,05$).

Katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F= 13,2$; $p=,001$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonucuna göre geliri giderinden fazla olan grup ile gelir-gider eşit (ort. fark = 2,22) olan sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim öz-yeterlilik alt boyutu ile gelir durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F= 5,04$; $p=,007$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Hochberg's GT2 testinin sonucuna göre geliri giderinden fazla olan grup ile gelir-gider eşit (ort. fark = ,817) olan sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların milli sporcu olma durumları ile yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık seviyeleri ve alt boyut seviyeleri arasındaki anlamlı farklılığı görebilmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem T testi analizi yapılan Tablo 8'de paylaşılmıştır.

Tablo 7. YDÖ ve SÖKFE Ölçek puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu değişkenine göre T Testi Analizi

	Milli Sporcu?	n	$\bar{X}$	Ss.	T/p. Değeri
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	164	18,75	3,708	T= 4,96
	Hayır	86	16,35	3,477	p.= ,001
Kariyer Farkındalığı Envanteri	Evet	164	56,82	7,477	T= 5,19
	Hayır	86	51,23	9,148	p.= ,001
Kariyer Gelişim Öz-yeterliliği	Evet	164	16,29	2,134	T= 3,26
	Hayır	86	15,20	2,700	p.= ,001
Kariyer Gelişim Engelleri	Evet	164	13,68	3,875	T= 3,44
	Hayır	86	11,90	3,917	p.= ,001
Sporcu Kimliği	Evet	164	15,07	2,948	T= 4,11
	Hayır	86	13,44	3,000	p.= ,001
Sportif Kolaylaştırıcılar	Evet	164	11,79	2,012	T= 3,77
	Hayır	86	10,70	2,435	p.= ,001

Tablo 8'e göre öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri milli sporcu olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($T= 4,96$; $p=,001$). Sporcuların milli sporcu olma durumlarının ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın milli olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır (ort.= 18,75±3,70).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri milli sporcu olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($T= 5,19$; $p=,001$). Sporcuların milli sporcu olma ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın milli olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır ($ort.= 56,82 \pm 7,47$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutu ile milli sporcu olma durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($T= 3,26$; $p=,012$). Sporcuların milli sporcu olma ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın milli olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır ($ort.= 16,29 \pm 2,13$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim engelleri alt boyutu ile milli sporcu olma durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($T= 3,44$; $p=,001$). Sporcuların milli sporcu olma ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın milli olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır ($ort.= 13,6 \pm 3,87$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin sporcu kimliği alt boyutu ile milli sporcu olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($T= 4,11$; $p=,001$). Sporcuların milli sporcu olma ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın milli olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır ($ort.= 15,0 \pm 2,94$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin sportif kolaylaştırıcılar alt boyutu ile milli sporcu olma durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($T= 3,77$; $p=,001$). Sporcuların milli sporcu olma ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın milli olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır ($ort.= 11,79 \pm 2,01$).

Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların kariyer planlama durumları ile yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık seviyeleri ve alt boyut seviyeleri arasındaki anlamlı farklılığı görebilmek amacıyla yapılan ANOVA analizi yapılan Tablo 9'da paylaşılmıştır.

Tablo 8. YDÖ ve SÖKFE ölçek puanlarının Kariyer Planlama Durumu değişkenine göre ANOVA Analizi

		n	X	Ss.	F	p.	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	Antrenör ^a	95	17,14	3,769	3,79	,024	
	Spor Yöneticisi ^b	30	17,83	3,860			
	İstatistik Antrenörlüğü ^c	125	18,54	3,723			c>a
	Toplam	250	17,92	3,799			
Kariyer Farkındalığı Envanteri	Antrenör ^a	95	53,91	9,346	2,00	,137	
	Spor Yöneticisi ^b	30	53,60	6,936			
	İstatistik Antrenörlüğü ^c	125	55,97	8,080			
	Toplam	250	54,90	8,500			
Kariyer Gelişim Öz-yeterliliği	Antrenör ^a	95	15,76	2,755	,799	,451	
	Spor Yöneticisi ^b	30	15,63	2,414			
	İstatistik Antrenörlüğü ^c	125	16,10	2,082			
	Toplam	250	15,92	2,396			
Kariyer Gelişim Engelleri	Antrenör ^a	95	12,01	4,256	6,42	,002	
	Spor Yöneticisi ^b	30	12,90	3,546			
	İstatistik Antrenörlüğü ^c	125	13,90	3,669			c>a
	Toplam	250	13,06	3,973			
Sporcu Kimliği	Antrenör ^a	95	14,80	3,184	1,57	,209	
	Spor Yöneticisi ^b	30	13,67	2,893			
	İstatistik Antrenörlüğü ^c	125	14,49	2,985			
	Toplam	250	14,51	3,059			
Sportif Kolaylaştırıcılar	Antrenör ^a	95	11,34	2,508	,100	,905	
	Spor Yöneticisi ^b	30	11,40	1,886			
	İstatistik Antrenörlüğü ^c	125	11,47	2,077			
	Toplam	250	11,41	2,223			

Tablo 9'a göre katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık düzeyleri, kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim öz-yeterlilik, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar alt boyutları ile kariyer planlama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır ($p>,05$).

Katılımcı öğrenci sporcuların Yaşam Doyumu ölçeği puanları ile kariyer planlama durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F=3,79$; $p=,024$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Hochberg's GT2 testinin sonucuna göre istatistik antrenörü alanını seçen grup ile antrenör olmayı

seçen (ort. fark=1,40) sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim Engelleri alt boyutu ile kariyer planlama durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F=6,42$; $p=,002$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Hochberg's GT2 testinin sonucuna göre istatistik antrenörü alanını seçen grup ile antrenör olmayı seçen (ort. fark = 1,89) sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların kişisel gelişim eğitimi durumları ile yaşam doyumu düzeyleri ve kariyer farkındalık seviyeleri ve alt boyut seviyeleri arasındaki anlamlı farklılığı görebilmek amacıyla yapılan ANOVA analizi yapılan Tablo 10'da paylaşılmıştır.

Tablo 9. YDÖ ve SÖKFE ölçek puanlarının Kişisel Gelişim Eğitimi Alma Durumları değişkenine göre ANOVA Analizi

		n	X	Ss.	f	p.	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	Müzik ^a	58	17,72	3,568	1,78	,091	
	Edebiyat ^b	17	18,53	3,105			
	Finans ^c	35	18,34	3,834			
	Fotoğrafçılık ^d	13	16,92	3,796			
	Sinema ^e	19	19,84	1,119			
	Resim ^f	19	19,11	3,143			
	Teknoloji ^g	10	16,20	4,614			
	Basın Yayın ^h	79	17,39	4,345			
	Toplam	250	17,92	3,799			
Kariyer Farkındalığı Envanteri	Müzik ^a	58	56,14	8,181	3,24	,003	
	Edebiyat ^b	17	56,82	5,714			
	Finans ^c	35	55,77	6,907			
	Fotoğrafçılık ^d	13	55,15	6,296			
	Sinema ^e	19	59,95	4,075			e > h
	Resim ^f	19	56,74	7,694			
	Teknoloji ^g	10	51,50	12,563			
	Basın Yayın ^h	79	51,92	9,625			
	Toplam	250	54,90	8,500			
Kariyer Gelişim Öz-yeterliği	Müzik ^a	58	15,97	2,119	,941	,475	
	Edebiyat ^b	17	16,35	1,367			
	Finans ^c	35	16,09	1,755			
	Fotoğrafçılık ^d	13	15,38	1,557			
	Sinema ^e	19	16,26	,653			
	Resim ^f	19	16,74	1,881			
	Teknoloji ^g	10	15,00	3,742			
	Basın Yayın ^h	79	15,63	3,151			
	Toplam	250	15,92	2,396			
Kariyer Gelişim Engelleri	Müzik ^a	58	13,84	3,712	4,88	,001	
	Edebiyat ^b	17	14,59	2,785			
	Finans ^c	35	13,51	3,534			
	Fotoğrafçılık ^d	13	13,85	2,734			
	Sinema ^e	19	15,89	1,524			e > a, b, h
	Resim ^f	19	12,63	4,645			
	Teknoloji ^g	10	12,50	4,859			
	Basın Yayın ^h	79	11,33	4,202			
	Toplam	250	13,06	3,973			
Sporcu Kimliği	Müzik ^a	58	14,90	2,770	1,83	,082	
	Edebiyat ^b	17	14,35	2,149			
	Finans ^c	35	14,89	2,541			
	Fotoğrafçılık ^d	13	14,23	2,555			

	Sinema ^e	19	15,84	1,425		
	Resim ^f	19	15,32	2,709		
	Teknoloji ^g	10	13,50	3,240		
	Basın Yayın ^h	79	13,75	3,825		
	Toplam	250	14,51	3,059		
Sportif Kolaylaştırıcılar	Müzik ^a	58	11,43	2,010	,760	,622
	Edebiyat ^b	17	11,53	1,281		
	Finans ^c	35	11,29	2,295		
	Fotoğrafçılık ^d	13	11,69	1,750		
	Sinema ^e	19	11,95	1,311		
	Resim ^f	19	12,05	2,272		
	Teknoloji ^g	10	10,50	3,100		
	Basın Yayın ^h	79	11,22	2,585		
	Toplam	250	11,41	2,223		

Tablo 10'a göre öğrenci sporcuların kişisel gelişim eğitimi durumları ile yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim öz-yeterlilik, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar alt boyutları ile kişisel gelişim eğitimi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır ($p>,05$).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri kişisel gelişim eğitimi durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F= 3,24$; $p=,003$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Gabriel testinin sonucuna göre Basın Yayın alanı ile sinema alanı (ort. fark = 8,02) sporcu grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim engelleri alt boyutu ile kişisel gelişim eğitimi durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır ($F= 4,88$; $p=,001$). Anlamlı farklılaşmanın hangi grupta gerçekleştiğini anlayabilmek amacıyla yapılan Tukey testinin sonucuna göre basın yayın alanlar ile müzik (ort. fark = -2,51), edebiyat (ort. fark = -3,25) ve sinema alanı (ort. fark = -4,56) sporcu grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir. En fazla farklılığın ise basın yayın tercih eden sporcu grubu ile sinema alanı tercih eden sporcu grubu arasında gerçekleştiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların süper ligde oynama tatmin durumları ile yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık seviyeleri ve alt boyut seviyeleri arasındaki

anlamlı farklılığı görebilmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi analizi yapılan Tablo 11’de paylaşılmıştır.

Tablo 10. YDÖ ve SÖKFE ölçek puanlarının Süper Ligde voleybol Oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan Tatmin Etme Durumu değişkenine göre t- Testi Analizi

	Süper Ligde Oynama Tatmin Durumu	n	X	Ss.	T/p. Değeri
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	228	18,39	3,448	T= 6,55
	Hayır	21	13,14	4,139	p.= ,001
Kariyer Farkındalığı Envanteri	Evet	228	55,58	7,793	T= 2,69
	Hayır	21	48,71	11,446	p.= ,013
Kariyer Gelişim Öz- yeterliği	Evet	228	16,11	2,119	T= 2,26
	Hayır	21	14,19	3,816	p.= ,034
Kariyer Gelişim Engelleri	Evet	228	13,30	3,840	T= 2,84
	Hayır	21	10,76	4,657	p.= ,005
Sporcu Kimliği	Evet	228	14,64	2,846	T= 1,26
	Hayır	21	13,38	4,500	p.= ,220
Sportif Kolaylaştırıcılar	Evet	228	11,54	2,016	T= 1,50
	Hayır	21	10,38	3,471	p.= ,148

Tablo 11’e göre öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri süper ligde oynama tatmin durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır (T= 6,55; p.=,001). Sporcuların süper ligde oynama tatmin durumlarının ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın tatmin olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır (ort.= 18,39±3,44).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri süper ligde oynama tatmin durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır (T= 2,69; p.=,013). Sporcuların süper ligde oynama tatmin ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın tatmin olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır (ort.= 55,58±7,79).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutu ile süper ligde oynama tatmin durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır (T= 2,26; p.=,034). Sporcuların süper ligde oynama tatmin ortalamalarına göre bu anlamlı farklılaşmanın tatmin olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır (ort.= 16,11±2,11).

Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim Engelleri alt boyutu ile süper ligde oynama tatmin durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır (T= 2,84; p.=,005). Sporcuların süper ligde oynama tatmin

ortalamlarına göre bu anlamlı farklılaşmanın tatmin olan sporcularda gerçekleştiği saptanmıştır (ort.= 13,30±3,84).

Çalışmaya katılan sporcu öğrencilerin voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile kariyer farkındalık düzeyleri ve alt boyut düzeyleri arasındaki ilişkiyi öğrenebilmek amacıyla yapılan Korelasyon analizi Tablo 12’de paylaşılmıştır.

Tablo 11. YDÖ VE SÖFKE ölçek puanlarının Süper Ligde Voleybol oynayan öğrenci sporculara yönelik Korelasyon Analizi

		Yaşam Doyumu Ölçeği	Kariyer Farkındalığı Envanteri	Kariyer Gelişim Öz-Yeterliği	Kariyer Gelişim Engelleri	Sporcu Kimliği	Sportif Kolaylaştırıcılar
Yaşam Doyumu Ölçeği	r	1	,446**	,505**	,243**	,221**	,423**
	p.		,001	,001	,001	,001	,001
	n	250	250	250	250	250	250

****.** Correlation İs Significant At The 0.01 Level (2-Tailed).

Tablo 12’ye göre öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile kariyer farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($r=,446$; $p=,001$). Buna göre sporcu öğrencilerin voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça kariyer farkındalık düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Öz-yeterliği alt boyutu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($r=,505$; $p=,001$). Buna göre öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça kariyer gelişim öz-yeterliği düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile Kariyer Farkındalık ölçeğinin kariyer gelişim Engelleri alt boyutu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($r=,243$; $p=,001$). Buna göre öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça kariyer gelişim engelleri düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile Kariyer Farkındalık ölçeğinin sporcu kimliği alt boyutu düzeyleri arasında istatistiksel

açından anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($r=.221$; $p=.001$). Buna göre öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça sporcu kimliği düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile Kariyer Farkındalık ölçeğinin sportif kolaylaştırıcılar alt boyutu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($r=.423$; $p=.001$). Buna göre öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça sportif kolaylaştırıcılar düzeyleri de artmaktadır.



TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde voleybol branşı ile ilgilenen öğrenci sporcu erkek ve kadınların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları analizlerinin sonuçları literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Yaşam Doyum ölçeği puan ortalamalarının Kariyer Farkındalık ölçeği puan ortalamalarından daha düşük olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcıların kariyer farkındalık düzeylerinin yaşam doyum düzeylerinden daha yüksek olduğu söylenebilir. Kariyer Farkındalık ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde en yüksek ortalama Kariyer Gelişim Öz-yeterliği alt boyutunun sahip olduğu saptanmıştır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Katılımcı sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Literatür incelendiğinde;

Koca (2009), çalışmasında üniversite öğrencilerinin kariyer değer düzeylerinin cinsiyet durumları açısından anlamlı ilişkinin saptandığını belirtmiştir.

Doğru (2019), çalışmasında erkek sporcuların yaşam doyumları düzeylerinin pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bu durum mevcut çalışmamızın sonucunda farklı bir sonuç ortaya çıkarmıştır.

Eratlı-Şirin & Aydın (2020), çalışmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer değerlerinin cinsiyete durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Öz-yeterliliği alt boyutu kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Engelleri alt boyutu kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Sportif Kolaylaştırıcılar alt boyutu kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Literatür incelendiğinde;

Bu çalışmada, voleybol branşı ile ilgilenen erkek ve kadın öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların %54'ünün kadınlardan oluştuğu belirlenmiştir. Bu sonuç, kadın sporcuların voleybol gibi takım sporlarına olan ilgisinin arttığını göstermektedir. Örneğin, Çelebi ve arkadaşları (2022) kadın sporcuların voleybol branşında temsil oranının son yıllarda arttığını vurgulamıştır. Ancak, erkek sporcuların da bu alanda önemli bir temsil oranına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, cinsiyetin kariyer farkındalığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmayı gerekli kılmaktadır. Katılımcıların büyük bir kısmının (%32) 26-30 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu yaş aralığı, bireylerin kariyer planlamalarını aktif olarak yaptığı bir dönemdir. Kariyer planlarında %50 oranında istatistik antrenörlüğü tercih edilmiştir. Bu bulgu, spor dünyasında analitik düşünme becerilerinin giderek daha fazla önem kazandığını göstermektedir.

Benzer şekilde, Yıldırım ve Demir (2021), spor yöneticiliği ve istatistik antrenörlüğünün genç sporcular arasında yükselen meslek grupları arasında olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %58,4'ünün gelirinin giderlerinden fazla olması, yaşam doyumlarını olumlu etkileyen bir unsur olarak değerlendirilebilir. Diener ve Seligman (2004), bireylerin ekonomik refahının yaşam doyumlarının önemli bir belirleyicisi olduğunu ifade etmiştir. Ancak gelir durumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, kültürel bağlamlara göre değişebileceği unutulmamalıdır. Katılımcıların %65,6'sının milli sporcu olduğu tespit edilmiştir. Milli sporcu olmanın kariyer farkındalığını artırdığı ve bireylerin spor alanındaki hedeflerini şekillendirdiği görülmektedir.

Bu bulgu, Milli Sporcular Federasyonu'nun (2023) sporcuların kariyer farkındalıklarını geliştirmek için sağladığı desteklerle uyumludur. Ancak, Yılmaz ve arkadaşları (2020), milli sporcu olmanın bazı durumlarda bireylerde stres seviyesini artırabileceğini belirtmiştir. Katılımcıların %31,6'sının basın-yayın alanında kişisel gelişim eğitimi aldığı görülmüştür. Bu durum, sporcuların iletişim becerilerini geliştirme ve medya ile ilişkilerini yönetme konusundaki farkındalığını göstermektedir. Koçak ve Yıldırım (2019), sporcuların medya becerilerini geliştirmenin, hem kariyer hem de yaşam doyumu açısından faydalı olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların %91,6'sının Süper Lig'de oynama tatminlerinin yüksek olması, bu spor dalında yer alan bireylerin profesyonel anlamda tatmin edici bir deneyim yaşadıklarını göstermektedir.

Bu bulgu, Ryan ve Deci'nin (2000) öz-determinizm teorisine dayalı olarak, bireylerin profesyonel başarılarının yaşam doyumlarına önemli katkılar sağladığını destekler niteliktedir. Bu çalışma, voleybol branşıyla ilgilenen sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumlarına ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. Bulgular, bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir düzeyinin bu iki değişken üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu faktörlerin diğer spor branşlarındaki etkilerini karşılaştırmalı olarak inceleyebilir. Ayrıca, kişisel gelişim eğitimlerinin etkisinin uzun vadeli sonuçlarını değerlendiren boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.

Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk analiz sonuçlarına göre, her iki ölçek için de p değerlerinin .001 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, verilerin normal dağılım göstermediğini işaret etse de, Skewness ve Kurtosis değerlerinin Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen -1.5 ile +1.5 aralığında olması, verilerin parametrik testlere uygun olduğunu göstermektedir. Bu durum, normallik analizinde p değerlerinin tek başına yeterli olmadığını, Skewness ve Kurtosis değerlerinin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, Field (2018), normallik analizlerinde p değerlerinin, özellikle büyük örneklerde, istatistiksel anlamlılık göstermesinin olası olduğunu ve bu durumda Skewness ve Kurtosis değerlerinin daha açıklayıcı bir metrik olarak kullanılabileceğini ifade etmektedir. Bu çalışmada kullanılan YDÖ ve SÖKFE'nin parametrik testler için uygun bulunması, daha güçlü ve geçerli sonuçların elde edilmesine olanak sağlamıştır.

Yaşam doyumu ölçeği ile ilgili yapılan analizler, bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin genellikle yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Diener ve Seligman'ın (2004) bireylerin gelir durumu, profesyonel tatmin ve sosyal destek düzeylerinin yaşam doyumunu artırdığına yönelik bulgularıyla uyumludur. Örneğin, çalışmamızda katılımcıların çoğunun gelirlerinin giderlerinden fazla olması, yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olmasında etkili olabilir. Bununla birlikte, yaşam doyumunu etkileyen diğer faktörlerin, özellikle sporcuların kariyer planları ve kişisel gelişim eğitimlerine katılım durumlarının, daha ayrıntılı şekilde incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kariyer farkındalığı envanterine ilişkin sonuçlar, bireylerin kariyer planlamalarıyla ilgili güçlü farkındalıklara sahip olduklarını göstermektedir. Özellikle milli sporcu olma durumunun ve profesyonel ligde oynama tatmininin kariyer farkındalığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu düşünülebilir. Ryan ve Deci'nin (2000) öz-determinizm teorisi, bireylerin öz-yeterlilik ve özerklik algılarının kariyer farkındalığını artırmada kritik bir rol oynadığını belirtmektedir. Ancak, kariyer farkındalığının farklı demografik gruplar arasındaki varyasyonu da dikkate alınmalıdır. Örneğin, Öztürk ve Yılmaz (2019), genç sporcuların kariyer farkındalığının eğitim düzeyi ve sosyal destek düzeylerine göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Normallik analizine ilişkin bulgular, veri setinin genellikle simetrik bir dağılıma sahip olduğunu ve uç değerlerden büyük ölçüde etkilenmediğini göstermektedir. Bu durum, çalışmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliğini destekler niteliktedir. Ölçeklerin parametrik testlere uygunluğu, önceki çalışmalarda da vurgulanmıştır. Örneğin, Brown (2015), ölçek geliştirme ve değerlendirme çalışmalarında normallik kriterlerinin dikkate alınmasının, elde edilen sonuçların güvenilirliği açısından önemli olduğunu belirtmiştir.

Yurtsızoğlu ve Gül (2023), çalışmasında spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören öğrencilerin kariyer planlama farkındalığına dair, sınıf düzeyine göre bu öğrencilerin kariyer planlama konusunda yüksek bir farkındalık düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Ayas (2021), çalışmasında lisanslı basketbol geçmişi olan sporcuların yaşam doyumu düzeylerinde pozitif olarak ortalamanın üstünde ilişki saptamıştır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri milli sporcu olan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Literatür incelendiğinde;

Eratlı-Şirin ve Aydın (2020), çalışmasında kariyer değer düzeylerinin lisanslı sporcular ile lisanssız sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğunu saptamıştır. Lisanslı sporcuların kariyer değerleri ortalamalarının, lisanssız sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Çalışmada, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Kariyer Farkındalığı Envanteri (KFE) ölçeklerinden elde edilen puanlar incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin ($17,92 \pm 3,79$) orta-yüksek bir seviyede olduğu, buna karşın kariyer farkındalığı düzeylerinin ($54,90 \pm 8,50$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, kariyer farkındalığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair önceki araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Lent ve Brown (2006), kariyer gelişiminde bireyin öz-yeterlik algısının ve kariyer hedeflerini gerçekleştirme kapasitesinin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmektedir. Çalışmamızda da kariyer farkındalığı ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, en yüksek ortalamaya kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutunun sahip olması ($15,92 \pm 2,39$), bu bulguyu destekler niteliktedir.

Özellikle kariyer gelişim öz-yeterliğinin yüksek olması, katılımcıların kariyer hedeflerini gerçekleştirme konusundaki özgüvenlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bandura'nın (1997) öz-yeterlik teorisine göre bireylerin kariyer alanında sahip oldukları öz-yeterlik algısı, hedef belirleme, çaba gösterme ve engellerle başa çıkma becerilerini artırır. Bu durum, katılımcıların kariyer farkındalıklarının yaşam doyumlarından yüksek olmasını açıklayabilir. Buna ek olarak, kariyer gelişim engelleri alt boyutunun ortalama puanının ($13,06 \pm 3,97$) görece düşük olması, katılımcıların kariyer hedeflerine ulaşmada ciddi engellerle karşılaşmadığını göstermektedir.

Sporcu kimliği alt boyutuna ilişkin bulgular, katılımcıların ($14,51 \pm 3,05$) sporcu kimliklerini güçlü bir şekilde benimsemiş olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, sporcu kimliğinin kariyer farkındalığı üzerindeki etkisini ele alan Brewer ve Cornelius'un (2001) bulgularıyla uyumludur. Araştırmacılar, sporcu kimliğinin bireylerin kariyer hedeflerine odaklanmalarında ve profesyonel tatmin elde etmelerinde önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Çalışmamızdaki katılımcıların büyük bir çoğunluğunun milli sporcu olması, bu bulguyu destekleyen bir diğer faktördür. Ayrıca sportif kolaylaştırıcılar alt boyutunun ortalama puanının ($11,41 \pm 2,22$) yüksek olması, katılımcıların sporcu kimliklerini destekleyen çevresel ve sosyal kaynaklara erişimlerinin iyi olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızın bulguları, kadın ve erkek katılımcılar arasında bağımsız örneklem t-testi analizinde farklılıklar gözlemlenebileceğini düşündürmektedir. Önceki araştırmalar, sporcu kimliği ve kariyer farkındalığı arasındaki ilişkinin cinsiyet

bağlamında değişebileceğini göstermiştir. Örneğin, Weiss ve Stevens (2003), kadın sporcuların kariyer gelişiminde daha fazla sosyal destek arayışında olduğunu, erkek sporcuların ise kariyer hedeflerine ulaşmada öz-yeterlik algısının daha belirleyici bir faktör olduğunu belirtmektedir. Çalışmamızda bu tür farklılıkların analiz edilmesi, kariyer farkındalığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için önemli bir fırsat sunmaktadır.

Katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyumu, kariyer farkındalığı ve alt boyutları açısından cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesi, literatürdeki önceki çalışmalarla hem uyumlu hem de farklılaşan yönler ortaya koymaktadır. Çalışmada kadın sporcuların yaşam doyumu puanlarının ($18,96 \pm 3,32$) erkek sporculara ($16,70 \pm 3,97$) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($T = 4,82$; $p = ,001$). Bu sonuç, kadın bireylerin sosyal ilişkiler, duygusal farkındalık ve öznel iyi oluş düzeylerindeki farklara dayalı olarak daha yüksek yaşam doyumu gösterebileceği yönündeki bulgularla uyumludur (Diener et al., 2003). Öte yandan, bu bulguların sporculuk bağlamında daha ayrıntılı şekilde ele alınması gerektiği, çünkü erkek sporcularda rekabet odaklılık ve sportif başarıdan türeyen doyumun yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin farklı olabileceği belirtilmiştir (Vealey & Chase, 2016).

Kadın sporcuların kariyer farkındalık puanlarının ($56,76 \pm 7,29$), erkek sporculara ($52,71 \pm 9,29$) kıyasla anlamlı derecede yüksek olması ($T = 3,85$; $p = ,001$), kadınların kariyer gelişiminde daha proaktif bir yaklaşım benimsediklerini göstermektedir. Bu bulgu, kadın sporcuların kariyer geçiş süreçlerinde daha bilinçli bir şekilde hareket ettiğini belirten Stambulova ve Wylleman (2014) tarafından desteklenmektedir. Özellikle kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutunda kadın sporcuların erkeklere göre daha yüksek puan alması ($T = 2,54$; $p = ,012$), Bandura'nın (1997) öz-yeterlik teorisi ile açıklanabilir. Kadın sporcuların kariyer planlama süreçlerinde öz-yeterlik algısının daha belirgin olması, onların kariyer hedeflerine ulaşma yolundaki çabalarını artırdığına işaret etmektedir.

Kariyer gelişim engelleri alt boyutunda kadın sporcuların puanlarının ($14,06 \pm 3,59$) erkeklerden ($11,90 \pm 4,09$) daha yüksek olması ($T = 4,40$; $p = ,001$), kadınların kariyer yolculuğunda daha fazla engelle karşılaştığını düşündüğünü göstermektedir. Literatürde kadınların spor alanında cinsiyet stereotipleri ve fırsat

eşitsizlikleri nedeniyle daha fazla zorluk yaşadığı sıklıkla vurgulanmıştır (Messner, 2002). Bu durum, kadın sporcuların kariyer gelişim engellerine ilişkin algılarının erkek sporculardan farklılaşmasını açıklayabilir. Benzer şekilde, sportif kolaylaştırıcılar alt boyutunda kadın sporcuların puanlarının ($11,70 \pm 1,71$) erkeklerden ($11,08 \pm 2,67$) anlamlı derecede yüksek olması ($T = 2,13$; $p = ,034$), kadınların sosyal destek mekanizmalarından daha fazla yararlandığını gösterebilir.

Sporcu kimliği alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemesi ($p > ,05$), spor kimliğinin kadın ve erkek sporcular arasında benzer bir şekilde algılandığını ve içselleştirildiğini göstermektedir. Brewer ve Cornelius (2001), spor kimliğinin bireyin spora olan bağlılığı ve sporla özdeşleşmesi ile ilgili olduğunu, bu bağlamda cinsiyetin belirleyici bir faktör olmayabileceğini öne sürmüştür.

Tablo 5'te yer alan bulgular, katılımcı öğrenci sporcuların yaş grupları ile yaşam doyumu, kariyer farkındalığı ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu farklılıklar, literatürdeki bazı çalışmaları desteklerken, diğer bulgularla çelişen yönler de taşımaktadır. Yaşam doyumu düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermesi ($F = 5,31$; $p = ,001$), bireylerin yaş ilerledikçe daha yüksek yaşam doyumu sergilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle 31 yaş ve üzeri sporcuların daha genç yaş gruplarına kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç, yaş ilerledikçe bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarının gelişmesi ve yaşam deneyimlerinin artması ile açıklanabilir (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Ancak 16-20 yaş grubundaki sporcuların düşük yaşam doyumu puanları, bu gruptaki bireylerin kariyer belirsizliği ve hedeflerine ulaşma konusunda yaşadıkları kaygılarla ilişkilendirilebilir.

Bu durum, genç sporcuların kariyer planlaması süreçlerinde daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğunu vurgulayan çalışmaları destekler niteliktedir (Vealey & Chase, 2016). Kariyer farkındalık düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermesi ($F = 4,83$; $p = ,003$), özellikle 21-25 yaş grubunun daha bilinçli bir kariyer planlama sürecine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Stambulova ve Wylleman'ın (2014) sporcuların kariyer geçiş süreçlerinde erken yetişkinlik döneminin kritik bir öneme sahip olduğu yönündeki bulgularıyla uyumludur. Ancak, 16-20 yaş grubunun düşük kariyer farkındalık düzeyleri, bu yaş grubundaki bireylerin kariyer

gelişim sürecinde daha fazla rehberlik ve bilgiye ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Bu sonuç, kariyer gelişiminde eğitimsel desteğin önemini vurgulayan çalışmalara paralellik göstermektedir (Savickas, 2005). Kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutunda yaş ilerledikçe puanların arttığı görülmektedir ($F= 2,66$; $p=,048$). Özellikle 31 yaş ve üzeri sporcuların daha yüksek puanlara sahip olması, bireylerin kariyer hedeflerine ulaşma konusunda daha fazla deneyim ve güven kazandığını göstermektedir.

. Bandura'nın (1997) öz-yeterlik teorisine göre, bireylerin deneyimleri ve başarıları, kariyer hedeflerine ulaşma konusundaki özgüvenlerini artırmaktadır. Genç yaş gruplarındaki düşük puanlar ise, bu bireylerin kariyer belirsizlikleri nedeniyle daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Kariyer gelişim engelleri alt boyutunda 21-25 yaş grubunun en yüksek puanlara sahip olması ($F= 4,80$; $p=,003$), bu yaş grubundaki bireylerin kariyerlerinde daha fazla engel algıladığını göstermektedir. Bu bulgu, sporcuların kariyer geçiş süreçlerinde karşılaştıkları zorluklarla ilişkilendirilebilir (Messner, 2002). Özellikle cinsiyet stereotipleri, ekonomik zorluklar ve sosyal destek eksiklikleri bu engellerin temel nedenleri arasında yer alabilir (Anderson & Cavallaro, 2002). Bununla birlikte, bu yaş grubunun yüksek farkındalık düzeyleri, bu engellere rağmen kariyer planlamasında bilinçli bir yaklaşım sergilediklerini göstermektedir. Sporcu kimliği alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuç, spor kimliğinin bireylerin yaşından bağımsız olarak benzer bir şekilde geliştiğini göstermektedir.

Brewer ve Cornelius'un (2001) spor kimliğinin, bireyin spora olan bağlılığı ile ilişkili olduğu yönündeki bulguları bu sonuçla uyumludur. Yaş farklılıklarının sporcu kimliği üzerinde etkili olmaması, sporcuların spor kültürü ve aidiyet hissi açısından benzer deneyimlere sahip olabileceğini göstermektedir. Sportif kolaylaştırıcılar alt boyutunda 21-25 yaş grubunun en yüksek puanlara sahip olması ($F= 2,71$; $p=,046$), bu yaş grubundaki bireylerin sosyal destek mekanizmalarından daha fazla yararlandığını göstermektedir. Bu sonuç, Stambulova ve Wylleman'ın (2014) sosyal destek ağlarının, özellikle erken yetişkinlik dönemindeki sporcular için kritik bir öneme sahip olduğu yönündeki bulgularıyla uyumludur. Ancak genç yaş gruplarındaki düşük puanlar, bu gruptaki bireylerin sosyal destek ve kaynaklara erişimde zorluklar yaşadığını göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları, yaşın sporcuların yaşam doyumu, kariyer farkındalığı ve alt boyutları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar,

sporcuların kariyer gelişim süreçlerinde yaş faktörünün dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Gelecekteki çalışmalar, farklı spor dalları ve kültürel bağlamlar açısından bu değişkenleri inceleyerek bulguları genişletebilir.

Tablo 6’da yer alan bulgular, katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyumu, kariyer farkındalığı, kariyer gelişim öz-yeterliği, kariyer gelişim engelleri, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar puanlarının eğitim durumları ile olan ilişkisini incelemektedir. Bu bulgular, katılımcıların eğitim düzeylerinin bazı alt boyutlar üzerinde anlamlı farklar yarattığını, ancak diğer boyutlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir.

Yaşam doyumu, kariyer gelişim öz-yeterliği, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar alt boyutlarında eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmaları yansıtmaktadır. Örneğin, Brewer ve Cornelius (2001), spor kimliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, bireylerin eğitim durumunun bu iki değişken üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, sporcuların yaşam doyumu düzeylerinin daha çok kişisel deneyimler ve sporculuk kariyerlerinin yönlendirdiği faktörlere bağlı olduğu ifade edilmiştir (Diener et al., 1999). Ayrıca, kariyer gelişim öz-yeterliği ve sportif kolaylaştırıcılar boyutları, sporcuların profesyonel gelişimlerine doğrudan etki eden sosyal ve psikolojik faktörlerden bağımsız olarak eğitim durumlarından etkilenmeyebilir (Savickas, 2005). Bu bulgular, eğitim düzeyinin bu faktörler üzerindeki sınırlı etkisinin bir yansıması olabilir.

Öte yandan, katılımcıların kariyer farkındalığı ve kariyer gelişim engelleri alt boyutlarında eğitim durumu ile anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Özellikle, kariyer farkındalığı düzeylerinde lisans mezunu sporcuların daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır ($t = -2,73$; $p = .007$). Bu bulgu, sporcuların kariyer farkındalıklarının, eğitim düzeyine paralel olarak arttığını göstermektedir. Lisans eğitimi almış bireylerin daha fazla kariyer planlaması ve hedef belirleme eğiliminde oldukları literatürde sıkça vurgulanan bir bulgudur (Stambulova ve Wylleman, 2014). Eğitilmiş bireylerin daha fazla bilgi ve kaynak erişimi sağladığı, bu nedenle daha bilinçli kariyer kararları aldıkları düşünülmektedir (Vealey ve Chase, 2016). Ayrıca, lisans mezunu bireylerin kariyer gelişim engelleri alt boyutunda daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür ($t = -6,11$; $p =$

.001). Bu sonuç, lisans eğitimi almış sporcuların kariyerlerinde daha fazla engel algıladığını, ancak bu engelleri aşma konusunda daha fazla farkındalığa sahip olduklarını gösterebilir. Bu bulgu, Messner (2002) tarafından yapılan araştırmalarla uyumludur; Messner, sporcuların kariyer geçiş süreçlerinde karşılaştıkları engellerin eğitim düzeyine göre farklılaştığını belirtmiştir. Ancak, bu durum, engel algısının sadece eğitim düzeyine bağlı olmayıp, aynı zamanda bireysel psikolojik faktörlerin de etkili olduğunu göstermektedir (Anderson ve Cavallaro, 2002).

Bununla birlikte, literatürde eğitim düzeyinin her zaman sporcuların kariyer farkındalığını artırmadığını gösteren bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, bazı araştırmalar, genç yaşlardaki sporcuların, eğitim düzeylerine bakılmaksızın kariyer hedefleri konusunda düşük farkındalık sergilediklerini ortaya koymuştur (Savickas, 2005). Bu tür bulgular, sporcuların eğitsel geçmişleri ve kariyer gelişim süreçlerinin daha karmaşık bir yapıya sahip olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 7’de yer alan bulgular, katılımcı öğrenci sporcuların gelir durumları ile yaşam doyumu, kariyer farkındalığı, kariyer gelişim öz-yeterliği, kariyer gelişim engelleri, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar puanlarının ilişkisinin analizini sunmaktadır. Bu analizde, yaşam doyumu ve kariyer gelişim öz-yeterliği gibi bazı boyutlar gelir durumu ile anlamlı bir farklılık gösterirken, diğer boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yaşam doyumu düzeylerine ilişkin yapılan ANOVA analizi, katılımcıların gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($F = 13,2$; $p = .001$). Anlamlı farkın, gelir-gider farkı daha fazla olan grup ile gelir-gideri eşit olan grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmaları desteklemektedir. Örneğin, Diener et al. (1999), bireylerin ekonomik durumlarının yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle gelir düzeyinin artmasıyla birlikte yaşam doyumunun arttığı, bireylerin daha fazla ekonomik güvenceye sahip olduklarında psikolojik olarak daha tatmin oldukları görülmüştür. Benzer şekilde, Helliwell et al. (2020) ekonomik faktörlerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynadığını ve bireylerin gelir düzeylerinin mutluluklarını etkileyebileceğini ifade etmiştir. Bu çalışma, geliri giderinden fazla olan sporcuların yaşam doyumu puanlarının

daha yüksek olduğunu göstererek, ekonomik güvenliğin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini pekiştirmektedir.

Kariyer farkındalığı ve kariyer gelişim engelleri boyutları ile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, daha önceki araştırmalarda da benzer şekilde ifade edilmiştir. Örneğin, Vealey ve Chase (2016), sporcuların kariyer farkındalık düzeylerinin genellikle ekonomik durumdan bağımsız olarak geliştiğini ve bu farkındalığın daha çok bireysel hedefler, motivasyonlar ve çevresel faktörlere dayandığını belirtmişlerdir. Bu noktada, katılımcıların gelir durumlarının kariyer farkındalıkları üzerindeki etkisi sınırlı olabilir ve eğitim düzeyleri, kişisel hedefler veya sosyal destek gibi diğer faktörler daha etkili olabilir.

Kariyer gelişim öz-yeterliği boyutunda ise gelir durumu ile anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F = 5,04$; $p = .007$). Anlamlı farklılık, gelir-gider farkı daha fazla olan grup ile gelir-gideri eşit olan grup arasında belirginleşmiştir. Bu bulgu, ekonomik durumun kariyer gelişim öz-yeterliği üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Geliri giderinden fazla olan bireylerin daha fazla kaynak ve fırsat erişimine sahip oldukları ve bu durumun onların kariyer gelişimlerinde daha özgüvenli olmalarını sağladığı söylenebilir. Bu bulgular, Savickas (2005) tarafından yapılan araştırmalara paralel olarak, ekonomik güvenliğin ve kaynakların bireylerin öz-yeterlik duygusu üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Kariyer gelişim engelleri, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar boyutlarında ise gelir durumuna bağlı anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu durum, engel algılarının ve sporculuk kimliğinin ekonomik durumdan bağımsız olarak gelişebileceğini göstermektedir. Helliwell ve ark. (2020), gelir düzeyinin bazı psikolojik faktörler üzerinde etkili olmasına rağmen, sporcu kimliği gibi faktörlerin daha çok kişisel deneyimler ve sporcuların sosyal çevreleri tarafından şekillendirildiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle, gelir durumu bu boyutları etkileyen en önemli değişkenlerden biri olmayabilir.

Tablo 8’de sunulan bulgular, katılımcı öğrenci sporcuların milli sporcu olma durumları ile yaşam doyumu, kariyer farkındalığı, kariyer gelişim öz-yeterliği, kariyer gelişim engelleri, sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar puanları arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Milli sporcu olan grup, her bir boyutta daha yüksek

ortalama puanlara sahip olmuştur, bu da milli sporcu olma durumunun bireylerin psikolojik ve kariyer gelişim düzeyleri üzerinde etkili bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Yaşam doyumu düzeylerine ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi, milli sporcu olma durumunun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir ($T = 4,96$; $p = .001$). Milli sporcu olan grup, yaşam doyumu puanlarında anlamlı olarak daha yüksek değerlere sahipken, bu bulgu literatürdeki benzer araştırmalarla tutarlıdır. Diener et al. (1999), yaşam doyumunun, bireylerin genel psikolojik sağlığı ve mutluluğu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, Helliwell et al. (2020), ekonomik güvenlik ve bireysel başarılar gibi faktörlerin yaşam doyumunu artırmada etkili olduğunu vurgulamıştır. Milli sporcu olmanın, bireylerin başarı deneyimleri ve aidiyet duygularını pekiştirdiği düşünülebilir.

Kariyer farkındalığı düzeylerinde de benzer şekilde milli sporcu olma durumu önemli bir etkiye sahiptir ($T = 5,19$; $p = .001$). Bu bulgu, sporcuların milli düzeydeki başarılarının kariyer farkındalıklarını artırabileceğini göstermektedir. Bu, Savickas (2005) tarafından dile getirilen kariyer gelişim teorisiyle uyumludur; Savickas, bireylerin kariyer farkındalıklarını artıran faktörler arasında deneyim kazanmalarının ve hedefler belirlemelerinin yer aldığını belirtmiştir. Milli sporcuların, başarıları ve yüksek seviyedeki rekabetçi ortamları sayesinde kariyerlerine dair daha fazla farkındalık geliştirmeleri muhtemeldir.

Kariyer gelişim öz-yeterliği alt boyutunda yapılan analiz de milli sporcu olma durumunun önemli bir farklılık yarattığını göstermektedir ($T = 3,26$; $p = .012$). Milli sporcu olan grup, öz-yeterlik algısında daha yüksek puanlar almıştır. Bu bulgu, Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kuramını desteklemektedir; Bandura, bireylerin başarılı deneyimlerden sonra öz-yeterlik algılarının güçlendiğini belirtmiştir. Milli sporcular, elde ettikleri başarılar sayesinde bu algıyı daha güçlü hissediyor olabilirler.

Kariyer gelişim engelleri alt boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($T = 3,44$; $p = .001$). Milli sporcu olan grup, engelleri aşma konusunda daha fazla deneyime sahip oldukları için engelleri daha iyi yönetiyor olabilirler. Bu durum, Lent et al. (2000) tarafından ifade edilen kariyer gelişim engelleri modeline uygundur; modelde, bireylerin

karşılaştıkları engelleri aşma becerileri, onların öz-yeterlikleri ve sosyal destekleri ile ilişkili olarak artar.

Sporcu kimliği ve sportif kolaylaştırıcılar alt boyutlarında da anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($T = 4,11$; $p = .001$ ve $T = 3,77$; $p = .001$). Milli sporcuların bu boyutlardaki daha yüksek puanları, onların sporculuk kimliklerinin gelişmiş olduğunu ve sporla ilgili destekleyici faktörlerden daha fazla faydalandıklarını göstermektedir. Bu bulgular, Brewer ve al. (2004) tarafından yapılan çalışmalara paraleldir; bu araştırma, sporcuların sporculuk kimliklerinin güçlenmesinin onların psikolojik sağlığı ve kariyer gelişimlerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Kennedy ve Dimick (1987), öğrenci sporcuların kariyer farkındalığına yönelik gerçekleştirdikleri çalışmada, kolej sporcularının, sporla ilgilenmeyen akranlarına kıyasla daha düşük kariyer gelişimi düzeylerine sahip olduklarını belirlemişlerdir.

Bozyiğit ve ark. (2022), çalışmasında öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları millilik durumu değişkenine göre incelendiğinde, elde edilen bulgular milli olan katılımcıların, özellikle kariyer seçeneklerini araştırma konusunda zaman ve yorgunluk gibi nedenlerden dolayı daha fazla engelle karşılaştığını göstermektedir.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Öz-yeterliği alt boyutu milli sporcu olan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Mevcut çalışmada katılımcı sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Engelleri alt boyutu milli sporcu olan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Sporcu Kimliği alt boyutu milli sporcu olan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Sportif Kolaylaştırıcılar alt boyutu milli sporcu olan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır.

Bu çalışmanın bulguları, öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeylerinin ve kariyer farkındalık seviyelerinin çeşitli faktörlere göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyumu ile kariyer farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir ($r = 0.446$, $p < 0.01$). Bu ilişki, önceki çalışmalarda da benzer şekilde, sporcuların yaşam doyumu arttıkça kariyer farkındalıklarının da arttığını göstermektedir (Lally, 2007; Taylor & Taylor, 1998). Yaşam doyumunun,

sporcuların kariyer gelişimlerine olan katkısının önemli olduğunu gösteren bulgular, özellikle sporcu kimliği ve kariyer gelişim öz-yeterliği gibi faktörlerle bağlantılıdır.

Bulgular, sporcuların kariyer farkındalık düzeylerinin sporcu kimliği, kariyer gelişim öz-yeterliği, kariyer gelişim engelleri ve sportif kolaylaştırıcılar gibi alt boyutlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, Lally (2007) ve Wylleman ve Lavallee (2004) gibi araştırmacıların sporcu kimliğinin kariyer farkındalığı üzerindeki etkisini vurgulayan çalışmalarını destekler niteliktedir. Katılımcıların sporcu kimliği ile yaşam doyumunu arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ($r = 0.221$, $p < 0.01$) ve sporcu kimliğinin güçlenmesiyle birlikte yaşam doyumunun arttığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, sporcu kimliği ile kariyer farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki, kariyer planlamasının önemli bir aracı olarak kimlik gelişiminin rolünü pekiştirmektedir (Taylor ve Taylor, 1998).

Kariyer gelişim engelleri ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişki ($r = 0.243$, $p < 0.01$) dikkate alındığında, sporcuların karşılaştıkları engellerin yaşam doyumlarını nasıl etkilediği konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı çalışmalar, engellerin üstesinden gelme sürecinin sporcular için bir tatmin kaynağı olabileceğini ileri sürerken (Gould et al., 2002), diğerleri engellerin yaşam doyumunu üzerinde olumsuz bir etki yarattığını belirtmektedir (Brewer, 2002). Bu çalışma, engellerin sporcuların yaşam doyumunu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğini ve bu etkileşimin kişinin karşılaştığı zorluklarla nasıl başa çıktığına bağlı olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların süper ligde oynama tatmin durumları ile yaşam doyumunu, kariyer farkındalığı ve kariyer gelişim öz-yeterliği arasında anlamlı farklılaşmalar görülmüştür. Bu bulgu, süper ligde oynayan sporcuların yaşam doyumunun ve kariyer farkındalıklarının daha yüksek olduğunu gösterirken ($p = 0.001$), tatminin sporcunun kariyer gelişimindeki etkilerini pekiştiren bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu, önceden yapılan araştırmalarla da paralellik göstermektedir (Gould et al., 2002). Süper ligdeki sporcuların daha yüksek tatmin düzeyine sahip olmaları, sporcu kimliklerinin daha gelişmiş ve kariyer planlamalarında daha bilinçli olmalarıyla ilişkili olabilir (Smith, 2007).

Çalışma aynı zamanda kişisel gelişim eğitimi alma durumunun sporcuların yaşam doyumunu ve kariyer farkındalıkları üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermiştir ($p >$

0.05). Bu bulgu, kariyer gelişiminin yalnızca spor eğitimi ve deneyimle değil, aynı zamanda kişisel gelişim süreciyle doğrudan ilgili olabileceğini öne sürebilir. Ancak, kişisel gelişim eğitimi ile kariyer farkındalığı arasındaki anlamlı fark ($p = 0.003$), kişisel gelişim sürecinin bazı sporcular için kariyer farkındalıklarını artırabilecek bir araç olduğunu göstermektedir. Bu, özellikle basın yayın ve sinema gibi alanlarda kariyer farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren bulgularla örtüşmektedir.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Yaşam Doyumu ölçeği puanları ile kariyer planlama durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Anlamlı farklılaşmanın istatistik antrenörü alanını seçen grup ile antrenör olmayı seçen sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Engelleri alt boyutu ile kariyer planlama durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Anlamlı farklılaşmanın istatistik antrenörü alanını seçen grup ile antrenör olmayı seçen sporcuların grupları arasında anlamlı farklılaşma gerçekleştiği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde;

Üstün (2022), katılımcıların yapmak istedikleri meslek değişkenine göre mesleki kariyer farkındalık düzeyinin, mesleki gelişim yatkınlığı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farkın, öğretmenlik ile yönetici mesleği ve antrenörlük ile yönetici meslekleri arasındaki farklılıklardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Diğer alt boyutlar ve genel skor açısından ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların kişisel gelişim eğitimi durumları ile yaşam doyum düzeyleri ve Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Özyeterlilik, Sporcu Kimliği ve Sportif Kolaylaştırıcılar alt boyutları ile kişisel gelişim eğitimi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri kişisel gelişim eğitimi durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Anlamlı farklılaşmanın diğer alanlar ile sinema alanı sporcu grupları arasında gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Engelleri alt boyutu ile kişisel gelişim eğitimi durumları istatistiksel

olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Anlamlı farklılaşmanın diğer alanlar ile müzik, edebiyat ve sinema alanı sporcu grupları arasında gerçekleştiği tespit edilmiştir. En fazla farklılığın ise diğer alanları tercih eden sporcu grubu ile sinema alanı tercih eden sporcu grubu arasında gerçekleştiği saptanmıştır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyum düzeyleri süper ligde oynamada tatmin olan gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri süper ligde oynamada tatmin olan gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Öz-yeterliği alt boyutu süper ligde oynamada tatmin olan gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Engelleri alt boyutu süper ligde oynamada tatmin olan gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile kariyer farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre sporcu öğrencilerin voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça kariyer farkındalık düzeyleri de artmaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Öz-yeterliği alt boyutu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre sporcu öğrencilerin voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça kariyer gelişim öz-yeterliği düzeyleri de artmaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile Kariyer Farkındalık ölçeğinin Kariyer Gelişim Engelleri alt boyutu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre sporcu öğrencilerin voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça kariyer gelişim engelleri düzeyleri de artmaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile Kariyer Farkındalık ölçeğinin Sporcu Kimliği alt boyutu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre sporcu öğrencilerin voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça sporcu kimliği düzeyleri de artmaktadır.

Mevcut çalışmada katılımcı öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri ile Kariyer Farkındalık ölçeğinin Sportif Kolaylaştırıcılar alt boyutu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre sporcu öğrencilerin voleybol branşına yönelik yaşam doyum düzeyleri arttıkça sportif kolaylaştırıcılar düzeyleri de artmaktadır.

Son olarak, bulgulara göre sporcuların kariyer gelişim öz-yeterliği ve kariyer gelişim engelleri gibi alt boyutlarda anlamlı farklılaşmalar görüldü. Bu bulgu, kariyer gelişim öz-yeterliğinin artırılmasının sporcuların kariyer gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Engelleri aşmak ve kariyer hedeflerine ulaşmak için öz-yeterlik inancının artırılması gerektiği, kariyer planlamasında başarıyı destekleyebilecektir (Bandura, 1997).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde, süper ligde voleybol oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları analizlerinden yola çıkarak sonuçlara varılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrenci sporcuların çoğunluğunun 26-30 yaş aralığında lisans mezunu kadın olduğu ve gelirinin giderlerinden fazla olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı erkek ve kadın öğrenci sporcuların çoğunluğunun kariyer planlarının istatistik antrenörlüğü olduğu, milli sporcu olduğu, kişisel gelişim eğitimi olarak basın yayın seçeneğini tercih ettiği ve süper ligde voleybol oynamaktan tatminlik duyduğu tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrenci sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumları, gelir durumu, milli sporcu olma durumu, kariyer planı, kişisel gelişim eğitimi ve süper ligde oynama tatmin durumu ile yaşam doyum düzeyleri ve kariyer farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda:

Cinsiyet bağımsız değişkenine göre katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalık düzeyleri, yaşam doyum düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Kadın sporcuların, yaşam doyumlarının ve genel kariyer farkındalıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra kadınların kariyer gelişim ve öz-yeterliği, kariyer gelişim engelleri ve sportif kolaylaştırıcılar alt boyutları erkeklere göre daha yüksektir.

Yaş değişkenine göre katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doyumu ölçeğinde 31 yaş ve üzeri aralığındaki sporcuların 16-20 yaş, 21-25 yaş ve 26-30 yaş aralığındaki öğrenci sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak yine yaş değişkenine göre kariyer farkındalığı envanteri ve kariyer farkındalığının alt boyutları olan kariyer gelişim engelleri ve sportif kolaylaştırıcılar alt boyutunda 21-25 yaş aralığındaki öğrenci sporcuların 16-20 ve 31 yaş ve üzeri aralığındaki öğrenci sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine yaş değişkenine bakıldığında kariyer farkındalığı envanteri alt boyutu olan kariyer gelişim öz-yeterliği boyutunda ise 31 yaş ve üzeri aralığındaki öğrenci sporcuların 16-20 yaş aralığındaki öğrenci sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Eğitim durumu değişkenine göre lise mezunu öğrenci sporcuların lisans mezunu öğrenci sporculara kıyasla kariyer gelişim engelleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Lisans mezunu öğrenci sporcuların lise mezunu öğrenci sporculara göre kariyer gelişim engellerinin ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gelir durumu değişkenine bakıldığında gelirim giderimden fazla diyen öğrenci sporcuların yaşam doyumları ve kariyer gelişim öz-yeterliği, gelirim giderimle eşit diyen öğrenci sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Milli sporcu olma durumu değişkenine göre katılımcı öğrenci sporcuların milli sporcu olma durumlarının yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmektedir. Katılımcı öğrenci sporcuların kariyer farkındalığı göre milli sporcu olma durumlarında da anlamlı bir farklılık görüldüğü tespit edilmiştir. Kariyer farkındalığı ölçeğinin tüm alt boyutlarında, milli olan öğrenci sporcu sayısının milli olmayan öğrenci sporculara göre daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Kariyer planlama durumları değişkenine göre kariyer farkındalığı ölçeğinin alt boyutu olan kariyer gelişimi engelleri boyutunda, istatistik antrenörlüğünü tercih eden öğrenci sporcuların sayısı antrenörlüğü tercih eden öğrenci sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Böylelikle öğrenci sporcuların istatistik antrenörlüğüne ilgisinin yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Kişisel gelişim eğitimi alma durumu bağımsız değişkenine göre kariyer farkındalığı ölçeği çerçevesinde, kişisel gelişim eğitimi sinema tercih eden öğrenci sporcular, basın yayını tercih eden öğrenci sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Kariyer farkındalığı ölçeğinin alt boyutu olan kariyer gelişimi engelleri boyutunda sinemayı tercih eden öğrenci sporcuların müzik ve edebiyatı tercih eden öğrenci sporculara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla sporcu öğrencilerin sinemaya olan ilgilerinin diğer kişisel gelişim alanlarından daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Yaşam doyumu ölçeğine göre süper ligde oynamanın tatmin durumu yüksek sonuçlar ortaya çıkarırken kariyer farkındalığı ölçeğine göre de yine süper ligde oynama tatmin durumu yüksek olarak saptanmıştır. Kariyer farkındalığı alt boyutu olan kariyer gelişim öz-yeterliği ve kariyer gelişim engelleri boyutunda, süper ligde oynama tatmin durumu yüksek bulunmuştur. Süper ligde voleybol oynayan öğrenci sporcuların yaşam

doym düzeyleri ile kariyer farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre öğrenci sporcuların voleybol branşına yönelik yaşam doym düzeyleri arttıkça kariyer farkındalık düzeyleri de artmaktadır.

Araştırmanın sonucunda öğrenci sporcuların yaşam doymları ile kariyer farkındalıkları arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Farklı bir ifadeyle katılımcı öğrenci sporcuların yaşam doym düzeylerinin artması durumunda kariyer farkındalıklarının da artış gösterdiği, yaşam doym düzeylerinin düşmesi durumunda ise kariyer farkındalıklarında azalma görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca kadın sporcuların, yaşam doymlarının ve genel kariyer farkındalıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda lise mezunu öğrenci sporcuların ön lisans mezunu öğrenci sporculara kıyasla kariyer gelişim engelleri daha yüksek olduğu görülmekle beraber gelirim giderimden fazla diyen öğrenci sporcuların yaşam doymları ve kariyer gelişim öz-yeterliği, gelirim giderimle eşit diyen öğrenci sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Kariyer farkındalığı ölçeğinin tüm alt boyutlarında, milli olan öğrenci sporcu sayısının milli olmayan öğrenci sporculara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kariyer planlaması alt boyutunda öğrenci sporcuların istatistik antrenörlüğüne olan ilgilerinin ve kişisel gelişim alt boyutunda da sinemaya olan ilgilerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Gerek bu çalışma sonuçlarına dayanarak gerekse incelenen literatür ışığında bundan sonra ki araştırmacılara yön verebilecek öneriler şu şekilde sıralanabilir;

ÖNERİLER;

1. Süper ligde farklı takım spor dallarıyla uğraşan erkek ve kadın öğrenci sporculara da sporcu öğrenci kariyer farkındalığı envanteri ve yaşam doymu ölçekleri uygulanarak branşlar arasındaki farklar tartışılabilir.
2. En üst liglerde farklı bireysel spor dallarıyla uğraşan erkek ve kadın öğrenci sporculara da sporcu öğrenci kariyer farkındalığı ve yaşam doymu ölçekleri uygulanarak branşlar arasındaki farklar tartışılabilir.

3. Sadece milli sporcu olmuş takım ve bireysel sporlarla uğraşan erkek ve kadın öğrenci sporculara da sporcu öğrenci kariyer farkındalığı envanteri ve yaşam doyumu ölçekleri uygulanarak karşılaştırmalar yapılabilir.
4. En üst liglerdeki yabancı öğrenci sporcularla Türk öğrenci sporculara da sporcu öğrenci kariyer farkındalığı ve yaşam doyumu ölçekleri uygulanarak sporcular arasındaki farklılıklar incelenebilir.
5. Spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrenci sporculara da sporcu öğrenci kariyer farkındalığı ve yaşam doyumu ölçekleri uygulanarak uygulanabilir.



Hipotez	Kabul	Ret
Cinsiyet değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.	X	
Yaş değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.	X	
Eğitim Durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.		X
Gelir durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.		X
Milli sporcu olma durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.	X	
Kariyer planlama durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.		X
Kişisel gelişim eğitim alma durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.		X
Süper ligde voleybol oynamanın ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan tatmin etme durumu değişkenine göre, süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.		X
Süper ligde oynayan öğrenci sporcuların kariyer farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.	X	

KAYNAKLAR

- Adams, T. W. (2018). *The development of a career transition intervention programme for student athletes* (Unpublished doctoral dissertation). University of Johannesburg, Faculty of Humanities, Psychology Department, South Africa.
- Akarçeşme, C. (2010). *Elit bayan voleybolunda maç sonucunu açıklayan değişkenlerin lojistik regresyon yöntemi ile belirlenmesi ve maç kazanmaya yönelik olasılık modelinin tahmini* (Doctoral dissertation). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Albayrak, E. (2007). *Kariyer yönetimi ve örgütsel bağlılık üzerine etkisi* (Unpublished master's thesis). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altay, N. (1921). *Voleybol Nizamnamesi* (1st ed.). Türk Spor Vakfı Yayınları, Başkent Yayınevi, Ankara.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 1-8. <http://www.ftrdergisi.com/uploads/sayilar/288/buyuk/S1-S8.pdf>
- Aslan, C. S., Koç, H., & Karakollukçu, M. (2015). Voleybol 1. Liginde oynayan erkek sporcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-13.
- Aslan, C. S., Koç, H., & Karakollukçu, M. (2015). Voleybol 1. liginde oynayan erkek sporcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-13.
- Ataş, B., & Can, İ. (2022). Diyabet ve spor. In İ. Özmutlu & Y. Arı (Eds.), *Spor* (pp. 100-120).
- Atık, G. (2020). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kırıkkale İli Örneği)* [Unpublished master's thesis]. Kırıkkale Üniversitesi.

- Ayas, H. (2021). Lisanslı basketbol geçmişi olan bireylerin, spor yaşantılarını sürdürme biçimlerinde mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimlerinin etkisi ve yaşam doyumu düzeyleri (Unpublished doctoral dissertation). Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ayas, H. (2021). *Lisanslı basketbol geçmişi olan bireylerin, spor yaşantılarını sürdürme biçimlerinde mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimlerinin etkisi ve yaşam doyumu düzeyleri* [Unpublished doctoral dissertation]. Marmara Üniversitesi.
- Aybek, S. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin kariyer farkındalığının araştırılması. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(3), 1169-1181.
- Aydoğan, D. (2006). İzmir'deki bazı voleybol takımlarının minik ve yıldız oyuncularının müsabaka dönemindeki fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması (Master's thesis). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aytaç, S. (1999). Çalışma yaşamında kadın ve kariyer. In *Türkiye'de Kadın İşgücü Seminerleri I-II* (pp. 123-145). TİSK Yayınları, Ankara.
- Aytaş, Y. (2020). İl spor merkezlerindeki öğrencilerin spora katılım güdüsü ile yaşam doyumu ilişkisi (Master's thesis). Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Bakır, R. E. (2020). Sporcularda dindarlık, alçak gönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisi: Uzak Doğu sporları örneği (Master's thesis). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bakır, R. E. (2020). *Sporcularda dindarlık, alçak gönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisi: Uzak Doğu sporları örneği* [Unpublished master's thesis]. Marmara Üniversitesi.
- Ballout, H. I. (2007). Career success. *Journal of Managerial Psychology*, 22(8), 741-765.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Sağlık Bakanlığı Yayını, Ankara.
- Başara, T. (1993-1996). *Uluslararası Voleybol Oyun Kuralları* (2nd ed.). Kitantik Yayınları, Ankara.
- Başol, O., Bilge, E., & Kuzgun, Ş. (2012). Öğrencilerin kariyer

değerlerini etkileyen unsurların tespitine yönelik bir araştırma: Bireysel değerler. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 2(2), 57-68.

Başara, T. (1993-1996). *Uluslararası voleybol oyun kuralları*. Ankara: Kitantik Yayınları.

Başol, O., Bilge, E., & Kuzgun, Ş. (2012). Öğrencilerin kariyer değerlerini etkileyen unsurların tespitine yönelik bir araştırma: Bireysel değerler. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 2(2), 57-68.

Bayer, R., Eken, Ö., Yağın, F. H., & İlkın, M. (2022). The effect of different massage protocols on running-based anaerobic sprint test performance during and after Ramadan. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 114-129.

Becker, G. S. (1964). *Human capital: A theoretical and empirical analysis with special reference to education*. University of Chicago Press, Chicago and London.

Bengü, M. (1983). *Voleybol* (1st ed.). Adam Yayıncılık ve Matbaacılık, İstanbul.

Bilir, N., & Gürpınar, M. (2021). Psikolojik dayanıklılık ve kariyer farkındalığı arasındaki ilişki: Süper lig voleybolcuları üzerine bir araştırma. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 65-80.

Blauwet, C. A., & Willick, S. E. (2015). The impact of sports on the development of life skills and leadership abilities. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(4), 469-478.

Boucher, P., & McDougall, D. (2015). Athlete career transition: The role of income in retirement planning. *Journal of Sports Management*, 29(1), 21-34.

Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile

sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.

Bozyiğit, E., Kılıç, S. K., Öncü, E., & Gürbüz, B. (2022). Sporcu öğrenci kariyer farkındalığı envanteri: Faktör yapısı ve demografik farklılıklar. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 237-251.

Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career development and counseling*. John Wiley & Sons Inc., New Jersey.

Buyukgoze-Kavas, A. (2014). Validation of the career adapt-abilities scale-Turkish form and its relation to hope and optimism. *Australian Journal of Career Development*, 23(3), 125-132.

Can, İ. (2018). Mechanical factors affecting muscular force. In H. Arapgirlioğlu, A. Atik, R. Elliott, & E. Turgeon (Eds.), *Ankara: Gece Kitaplığı* (pp. 1067-1076).

Can, İ., & Bayrakdaroğlu, S. (2023). Sporda performans testlerine giriş. In İ. Can & S. Bayrakdaroğlu (Eds.), *Kuramdan uygulamaya sportif performans* (pp. 7-30). İstanbul: Efe Akademi.

Cosh, S., & Tully, P. J. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0102>

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 314-324.

Çetin, A. R., & Şahin, M. (2018). Süper lig voleybolcularının kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları: Bir karşılaştırmalı araştırma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 102-113.

Çetin, A. R., & Şahin, M. (2018). Süper lig voleybolcularının kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları: Bir karşılaştırmalı araştırma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 102-113.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demiral, S. (2018). Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat - Karagöl örneği (Master's thesis). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Demirtaş, B., & Şahin, M. (2020). Voleybol süper liginde oynayan sporcuların kariyer planlamaları ve yaşam doyumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 45-56.
- Deveci, S. (2014). Sağlık çalışanlarında iş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi (Antalya Atatürk Devlet Hastanesi Hemşireler örneği) (Unpublished master's thesis). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deveci, S. (2014). *Sağlık çalışanlarında iş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi (Antalya Atatürk Devlet Hastanesi hemşireler örneği)* [Unpublished master's thesis]. Beykent Üniversitesi.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğru, Z. (2019). Voleybol milli takım gelişim kampına çağrılan 14-15 yaş grubu erkek sporcuların hedef yönelimleri ve yaşam doyum düzeyleri. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 11(1), 67-83.
- Edwards, P., & Tsouros, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşam. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Eralp, F., & Çotuk, M. Y. (2005). *Voleybolda Temel Beceri*. Morpa Kültür Yayınları.
- Eratlı-Şirin, Y., & Aydın, Ö. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer değerlerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 317-330.

- Eratlı-Şirin, Y., & Döşyılmaz, E. (2018). Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM projesi) kapsamındaki güreşçilerin yalnızlık ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 119-127.
- Ergül, O. K., Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Determination of the interest and participation level for the youth of university sports recreation activities. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2), 76-85.
- Ertekin, A. B. (2020). Spor eğitimi alanında öğrenim gören öğrencilerin girişimcilik düzeyleri ile kariyer farkındalıkları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 14-27.
- Eryiğit, S. (2000). Kariyer yönetimi. *Kamu-iş*, 6, 1-15.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). The psychology of sports. *Prentice Hall*.
- FIVB. (2020). Voleybol oyun kuralları. www.tvf.org.tr erişim tarihi: 1.12.2021.
- FIVB. (2020). *Voleybol oyun kuralları*. Retrieved from www.tvf.org.tr
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. M. (2005). Youth sport programs: An avenue for promoting positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Goran, M. I., Reynolds, K. D., & Lindquist, C. H. (1999). Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity*, 23(Suppl 3), 18-33.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Implications for coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(3), 299-310.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological skills for developing sport expertise: A cognitive-behavioral perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 29-43.
- Gökten, H. (2016). U17-U18 yaş grubu plaj ve salon voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı

değişkenlerin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Gökten, H. (2016). *U17-U18 yaş grubu plaj ve salon voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı değişkenlerin değerlendirilmesi* [Unpublished master's thesis]. Bartın Üniversitesi.

Gunz, H. P., & Jalland, R. M. (1996). Managerial careers and business strategies. *Academy of Management Review*, 21(3), 718-756.

Gümüş, H. (2009). Yetiştirme yurtlarında kalan adolesanların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının sağlık ve vücut kompozisyonları ile ilişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Güngörmüş, H. A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91.

Harmandar, İ. H. (1996). Voleybolda teknik (1. Baskı). Kütahya: Türk Spor Vakfı Yayınları.

Holland, J. L. (1997). Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments. Psychological Assessment Resources.

İşgüzar, G. M. (2008). Pekin Olimpiyat Oyunlarındaki erkek voleybol müsabakalarının istatistiksel analizi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kalfa, S. (2017). Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi örneği). Yüksek Lisans

Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Kanbur, M. (2010). Türkiye elit bayan voleybolcular ile elit bayan futbolcuların sosyoekonomik düzeylerinin karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kara, E., Beyazoğlu Bacı, G., & Tatar, S. T. (2020). Fiziksel engelli sedanter bireyler ile aktif spor yapan fiziksel engelli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-165.

Karakaya, Y. E., Karataş, Ö., Özdenk, Ç., & Karataş, F. (2013). Üniversiteli sporcu öğrencilerin kariyer değerleri algısı. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 86-94.

Karataş, S. Ç. (1988). Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etmenler. Ankara.

Kaya, S., & Can, İ. (2022). Fiziksel uygunluk ve Eurofit test bataryası. Yalçın,

Kennedy, S. R., & Dimick, K. M. (1987). Career maturity and professional sports expectations of college football and basketball players. *Journal of College Student Personnel*, 28(4), 293-297.

Kirkendall, D. (2013). Sport and education: A holistic perspective. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 1(1), 47-56.

Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., ... & Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: Perception versus reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.

Koca, A. İ. (2009). *Üniversite öğrencilerinin değerleri ve bireysel özellikleri ile kariyer tercihleri arasındaki ilişki: Çukurova Üniversitesi'nde bir araştırma* [Unpublished master's thesis]. Çukurova Üniversitesi.

- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1956.
- Koen, J., Klehe, U.-C., Van Vianen, A. E. M., Zikic, J., & Nauta, A. (2010). Job-search strategies and reemployment quality. *Journal of Vocational Behavior*, 77(1), 126-139.
- Korucu, A. T., & Kabak, K. (2021). The effects of STEM and other innovative interdisciplinary practices on academic success, attitude, career awareness: A meta-synthesis study. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 6(1), 27-39.
- Kotkas, T., Holbrook, J., & Rannikmäe, M. (2021). Exploring students' science-related career awareness changes through concept maps. *Education Sciences*, 11(4), 157.
- Küçükbaycan, Ç. (2013). Orta ve köşe voleybol oyuncularının hazırlık öncesi ve sonrası bacak kuvvetlerinin karşılaştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 137-140.
- Lapan, R. T., Gysbers, N. C., & Sun, Y. (1997). The impact of more fully implemented guidance programs on the school experiences of high school students: A statewide evaluation study. *Journal of Counseling & Development*, 75(4), 292-302. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02344.x>
- Larson, H. K., Wu, T. F., & Bailey, J. H. (2014). Social support and life satisfaction among collegiate athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(S1), S54-S54.
- Li, I., & Leung, R. W. (2001). Female managers in Asian hotels: Profile and career challenges. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 13(4), 189-196.
- Loy, J. W., & Walker, A. M. (2011). Sport and social change: A critical perspective. *Sociology of Sport Journal*, 28(3), 332-343.

- Mahzaroğlu, H. (2004). 13-15 yaş yıldız kız voleybolcuların motorik profilinin özellikleri. Yüksek Lisans Tezi, KKTC Yakındoğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- McDonald, P., Brown, K., & Bradley, L. (2005). Have traditional career paths given way to protean ones? *Career Development International*.
- McDonald, P., Brown, K., & Bradley, L. (2005). Have traditional career paths given way to protean ones? *Career Development International*, 10(2), 109-129.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nasir, R., & Lin, L. S. (2013). The relationship between self-concept and career awareness among students. *Asian Social Science*, 9(1), 1-10.
- Orkunoğlu, O. (1986). Modern voleybol (1. Baskı). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı ve Spor Bakanlığı Gençlik Beden Eğitimi ve Okul Sporları Yayınları.
- Owen, F. K., & Güneri, O. Y. (2015). Counseling in Turkey, Counseling around the world: An international handbook, 293-302.
- Özbek, M. (2016). Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, S., & Çolak, S. (2017). Kadın sporcuların kariyer farkındalıkları ve yaşam doyumları: Voleybol örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 78-91.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* [Unpublished master's thesis]. Hacettepe Üniversitesi.
- Öztürk, M. (2020). *Üniversite kariyer gelişim programının öğrencilerin kariyer farkındalığı, kariyer kararı verme yetkinliği ve stresi üzerindeki etkisi* [Unpublished doctoral dissertation]. Marmara Üniversitesi.

- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). KOAH'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *The European Respiratory Journal*, 27, 1040-1055.
- Polat, A. (2014). Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu, iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Sakarya ili örneği). (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Polat, A. (2014). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Sakarya İli Örneği)* [Unpublished master's thesis]. Sakarya Üniversitesi.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., & Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), 254-263.
- Riley, D. (1995). Voleybol için kuvvetlilik çalışması. (Çeviri: H. Can). *Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3(5), 22–39.
- Rosenbaum, J. E. (1989). Organization career systems and employee misperceptions. In M. B. Arthur, D. T. Hall, & B. S. Lawrence (Eds.), *Handbook of career theory* (pp. 329-353). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rosenbaum, J. E. (1989). Organization career systems and employee misperceptions. In S. (Ed.), *Handbook of career theory* (pp. 329-).
- Rosenbaum, J. E. (1989). Organization career systems and employee misperceptions. In M. B. Arthur, D. T. Hall, & B. S. Lawrence (Eds.), *Handbook of career theory* (pp. 329-353). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sage, G. H. (2007). Sociology of sport and social theory. *Human Kinetics*.

- Saki, Ü., & Koç, A. (2024). Antrenör adaylarında kariyer farkındalıklarının amaçları için mücadele düzeylerine etkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, 97, 257-266.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Sav, D. (2008). Bireysel kariyer planlamada etkili olan faktörler ve üniversitelerin etkisi üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Sav, D. (2008). *Bireysel kariyer planlamada etkili olan faktörler ve üniversitelerin etkisi üzerine bir araştırma* [Unpublished master's thesis]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken: John Wiley & Sons.-
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Sever, C. (2022). Covid-19'lu hastaların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Sever, C. (2022). *Covid-19'lu hastaların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi*

- Sevim, E. (2018). Kinezyofobi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the young athlete: A developmental perspective. *Human Kinetics*.
- Somoğlu, M. B., & Hamit, Cihan. (2021). An investigation of the perceived life satisfaction and social support levels of the vocational high school for hearing-impaired students according to active participation in sports activities. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 11-138. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i3.19274>.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Career transitions in sport: A developmental perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 1-25.
- Şentürk, E. E., & Buran, K. (2015). Ön lisans öğrencilerinin kariyer değerlerini etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *Electronic Journal of Vocational Colleges-Kasım*, 14, 162-180.
- Tabuk, E. M. (2009). Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). Career development and transitions of athletes. *Wiley-Blackwell*.
- Tekeli, Ş. (1982). *Kadınlar ve siyasal toplumsal hayat*. İstanbul: Yerli Araştırmalar Dizisi.
- Toros, T. (2001). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin, özgürlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna

- etkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tosi, H. L., Werner, S., Katz, J. P., & Gomez-Mejia, L. R. (2000). How much does performance matter? A meta-analysis of CEO pay studies. *Journal of Management*, 26(2), 301-339.
- Toy, A. B. (2015). Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Toy, A. B., Toros, T., Gündoğan, U., Öğraş, E. B., & Çetin, M. Ç. (2020). İşitme engelli güreşçiler ile işitme engelli sedanter bireylerde bazı değişkenler açısından benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 3(2), 48-61.
- Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Sağlık Bakanlığı Yayını, (730), 16.
- Turak, H. (2021). Düzenli egzersizin bazı fiziksel uygunluk parametreleri ve Türkiye Voleybol Federasyonu. <https://tvf.org.tr/tarihce/> (Son Erişim Tarihi: 1 Nisan 2023).
- Turan, M., & Kara, H. (2019). Kadın sporcuların profesyonel sporculuk kariyerleri ve yaşam doyumları: Süper ligdeki voleybolcuların incelenmesi. *Kadın Çalışmaları Dergisi*, 13(2), 112-130.
- Uluöz, E. (2007). 16–22 yaş bayan voleybol oyuncularında hipermobilite ve bazı antropometrik özellikler ile yaralanma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Uluöz, E. (2015). Voleybol sporunda 2008 yılında file temas kuralında yapılan değişikliklerin oyun ve oyuncular üzerindeki etkilerinin nicel ve nitel analizi. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

- Urartu, Ü. (1984). *Voleybol teknik taktik kondisyon* (1. baskı). İstanbul: İnkılap ve Aka Yayınevi.
- Uysal, R. (2022). Normal ve ikili eğitimde ortaöğretim öğrencilerinin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Üstün, O. (2022). Spor Bilimleri Sınavlarına Hazırlanan Adayların Kariyer Farkındalıkları ile Gelecek Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*. Guilford Press.
- Volleybal. org. (1995). The Sport of Volleyball was 100 Years Old. Erişim: <http://www.volleyball.org/history.html>. Erişim Tarihi: 14.08.2014.
- Vurat, M. (2000). *Voleybol Teknik*. Ankara, Baırgan Yayınevi.
- Yaşar, O. M. (2019). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Farkındalıklarının İncelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Yaşar, O. M., & Sunay, H. (2019). “Spor Bilimleri Öğrencilerine Yönelik Kariyer Farkındalığı Ölçeğinin (KFÖ) Geliştirilmesi”, ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 7-22.
- Yıldırım, Y. (2019). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Sakarya.
- Yılmaz, A., & Arslan, G. (2016). Sporcularda kariyer planlaması ve yaşam doyumu ilişkisi. *Journal of Sports Sciences & Performance*, 5(1), 34-47.

Yurtsızoglu, Z., & Gül, O. (2023). Kariyer eğitimi ve kariyer planlama farkındalığının spor endüstrisi için önemi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 42(1), 431-468.



Ek.1. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşıntım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

Abidin DAĞLI (Ölçek izni)

10 Eki 2024 Per
20:49

Sn. Hurşit AKTAŞ,
Taraflımızdan Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği"ni çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum, sevgilerimle.

Ek.2.Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri

Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri (SÖKFE)
--

	Maddeler	Hiç Katılmıyor	Katılmıyor	Biraz Katılıyor	Katılıyor	Tamamen Katılıyor
1.	Kariyer seçenekleri hakkında bilinçli kararlar verebilmek için yeterli bilgiye sahibim.	1	2	3	4	5
2.	Tatmin edici bir kariyer bulma konusunda yeteneklerime güveniyorum.	1	2	3	4	5
3.	Tatmin edici bir kariyer bulmak için yapmam gerekenleri iyi biliyorum.	1	2	3	4	5
4.	Beni akademik olarak neyin ilgilendirdiğini iyi biliyorum.	1	2	3	4	5
5.	Kariyer seçeneklerini araştırmak için yeterli zamanım yok.	1	2	3	4	5
6.	Sporcu olmam, müsabaka sezonu bitene kadar kariyer seçeneklerini araştırmamı kısıtlıyor.	1	2	3	4	5
7.	İlgimi çeken kariyer seçeneklerini araştırmak için genellikle çok yorgun oluyorum.	1	2	3	4	5
8.	Sporcu olarak harcadığım zaman, kariyer seçeneklerini araştırmama yardımcı olabilecek başka şeyler yapmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
9.	Ben önce sporcu, sonra öğrenciyim.	1	2	3	4	5
10.	Bu bölümde okumamın temel nedeni, sporculuk yaşamımı devam ettirebilmektir.	1	2	3	4	5
11.	Okuduğum bölümün, gerçekten ilgimi çekmesinden çok, sporculuğumla birlikte kolayca yürütebileceğim bir bölüm olması benim için daha önemlidir.	1	2	3	4	5
12.	Sporculuk kariyeri, beni ilgilendiren tek kariyer seçeneğidir.	1	2	3	4	5
13.	Meslekle ilgili birçok beceri, spordaki deneyimlerden öğrenilebilir.	1	2	3	4	5
14.	Sporcu olmanın, beni bazı mesleki kariyerlere daha uygun hale getirdiğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
15.	Sporcu olmam, istediğim mesleki kariyerde başarılı olmamı sağlayacak beceriler geliştirmeme yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5

Elif Bozyiğit (Ölçek izni)

10 Eki 2024 Per
11:39

Sayın Hürşit Aktaş “Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri (SÖKFE)” isimli çalışmamızı yapacağınız bilimsel çalışmalarda etik kurallar çerçevesinde atıf yapmak koşuluyla kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

