



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**SPORCULARDA GRUP SARGINLIK DÜZEYİNİN ÖZ
YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

YUSUF YILDIZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2020

SPORCULARDA GRUP SARGINLIK DÜZEYİNİN ÖZ YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

YUSUF YILDIZ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. EZGİ ULU

LEFKOŞA
2020

KABUL VE ONAY

Yusuf Yıldız tarafından hazırlanan ‘‘Sporcularda Grup Sarginlık Düzeyinin Öz Yeterlilik ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi’’ başlıklı bu çalışma, 04/06/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri UZUN
Yakın Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Prof. Dr. Mustafa SAĞSAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih:

İmza

Yusuf YILDIZ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca beni yönlendiren, destek veren ve katkı veren tüm arkadaşlarıma ve hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Öncelikle eğitimim boyunca bana desteğini esirgemeyen ve yazım sürecinde akademik anlamda yanımda olarak yardımcı olan danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın ve verilerin toplanmasındaki katkılarından dolayı Çankırı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne ve çalışanlarına çok teşekkür ederim.

Bu süreçte yanımda olan araştırma ve mesai arkadaşlarım H. Reyhan Beşli ve M. Emin Yelken'e teşekkür ederim.

Bu araştırmanın araştırılması ve yazma sürecinde her zaman desteğini esirgemeyen, teşvik eden ve yardımcı olamaya çalışan Gizem Yazıcı'ya sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, hayatım boyunca bana maddi ve manevi anlamda emeklerini hiçbir zaman esirgemeyen aynı zamanda her zaman yanımda olan başta babam İsmail Yıldız', annem Serpil Yıldız'a ve değerli kardeşim Semih Yıldız'a çok teşekkür ederim. Siz olmadan olmazdı.

ÖZ

SPORCULARDA GRUP SARGINLIK DÜZEYİNİN ÖZ YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

Bu araştırmanın amacı sporcularda grup sargınlık düzeyinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemektedir. Çankırı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde kayıtlı ve lisanslı 15-25 yaş aralığındaki sporcularda ilişkisel tarama modeli ile yapılan araştırmada grup sargınlığının öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki çeşitli demografik bilgiler çerçevesinde araştırılmıştır. Araştırmaya 400 sporcu katılmıştır. Sporculara öz yeterlilik ölçeği, yaşam doyumu ölçeği, grup sargınlık ölçeği ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Sonuçlar demografik bilgiler ışığında değerlendirildiğinde cinsiyet faktörü anlamlı bir fark bulunmazken erkek sporcuların grup sargınlığı, öz yeterlilik ve yaşam doyumu ölçeğinde aldıkları puan ortalamaları kadın sporcuların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Gelir değişkenliği bazında sonuçlar değerlendirildiğinde grup sargınlığı ve öz yeterlilik algılarına ilişkin anlamlı bir fark bulunmazken, yaşam doyumu algısından gelir değişkenliği ortalama puanında anlamlı bir fark bulunmuştur Yaş değişkenliği açısından sporcuların grup sargınlık düzeyleri ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, öz yeterlilik inançları bir alt boyutu olan sürdürme çabası başlığı ile yaş arasındaki ilişkide anlamlı bir fark bulunmuştur.

Sargın takım sporcu bireyin hem öz yeterlilik inancını hem de yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir. Klinik psikologlar, spor psikologları, akademisyenler ve antrenörler bir araya gelerek takım ve grup sargınlığını geliştirmek için stratejiler geliştirebilmelidirler. Araştırma sonucu ilgili literatür dahilinde tartışılmış ve uygulamaya yönelik ileri zamanda yapılacak olan araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Grup Sargınlığı, Öz Yeterlilik, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN GROUP COHESION LEVEL SELF-EFFICACY AND LIFE SATISFACTION IN ATHLETES

The aim of this study is to examine the relationship between group cohesion level self-efficacy and life satisfaction in athletes. Registered and licensed in the provincial directorate of youth and sports in Cankiri. Athletes between the ages of 15 and 25 relational scanning model. In this study, the relationship between self-efficacy, group cohesion and life satisfaction was examined within the framework of various demographic information. 400 athletes participated in the study. Grup cohesion scale, self-efficacy scale, life satisfaction scale and personel information formula were applied to the athletes. When the results are evaluated in the light of demographic information while the gender factor does not significantly differerly mean scores of male athletes on the scale of self-efficacy, group cohesion and life satisfaction then means of female athletes averages are higher at the level of meaning. When results are evaluated on the basis of income variability, while there is no significant difference in group cohesion and perceptions of self-efficacy. We can see that there is a significant difference in the average score of income variability from the perception of life satisfaction. In terms of age variability, while there is no significant difference between the group cohesion levels of the athletes and life satisfaction, there was a significant difference in the relationship between age and the title of the effort to maintain a sub-dimension of self-efficacy beliefs. team athletes affect both the self-efficacy belief and life satisfaction of the individual positively. Clinical psychologists, sports psychologists, academics and coaches should be able to come together and develop strategies to improve team and group resentment.

The conclusions of the research were discussed within the related literature, and recommendations were made for practical purposes and future studies.

Keywords: Athletes, Group Cohesion, Self-Efficacy, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar / ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR	x

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	5

2.BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.6. Grup Sarginlığı Kavramı	6
1.6.1. Grup Sarginlığının Kavramsal Modeli	7
1.6.2. Grup Sarginlığının İlişkili Olduğu Faktörler	8
2.1.2.1. Çevresel Faktörler	8
2.1.2.2. Kişisel Faktörler	8
2.1.2.3. Liderlik Faktörler	9
2.1.2.4. Takım Faktörleri	9
1.7. Öz Yeterlilik	10
1.7.1. Öz Yeterliliğin Kaynakları	11
2.2.1.1. Doğrudan Yaşantılar (Başarılı Performanslar)	11

2.2.1.2. Dolaylı Yaşantılar	12
2.2.1.3. Sözel İkna	12
2.2.1.4. Fizyolojik ve Duygusal Durum	13
2.2.2. Öz Yeterliliğin Etkilendiği Süreçler.....	13
2.2.2.1. Bilişsel Süreçler	14
2.2.2.2. Motivasyonel Süreçler	14
2.2.2.3. Duygusal Süreçler	15
2.2.2.4. Seçim Süreçleri	16
2.2.3. Öz Yeterlilik ile Performans Arasındaki İlişki	16
2.3. Yaşam Doyumu.....	17
2.3.1. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar	18
2.3.1.1. Aktivite Kuramı.....	18
2.3.2.2. Ereksel Kuram.....	19
2.3.2.3. Yargı Kuramı.....	19
2.3.2.4. Bağ Kuramı.....	20
2.3.2.5. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı.....	20
2.3.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	21
2.3.2.1. Yaş.....	21
2.3.2.2. Cinsiyet.....	21
2.3.2.3. Din	22
2.3.2.4. Araştırma Hayatı	22
2.3.2.5. Evlilik ve Aile Hayatı	22
2.4. Sporda Grup Sargınlığı, Öz Yeterlilik ve Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar.....	22

3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	25
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Demografik Anket.....	27
3.3.2. Grup Sargınlığı Ölçeği	27
3.3.3. Öz Yeterlilik Ölçeği	28

3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	28
3.4. Verilerin Toplanması.....	29
3.5. Verilerin Analizi	30
4. BÖLÜM	
BULGULAR	31
5. BÖLÜM	
TARTIŞMA.....	49
6. BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER	
6.1. Sonuçlar.....	53
6.2. Öneriler	55
KAYNAKÇA.....	57
EKLER	68
Ek 1. Bilgilendirme Formu.....	68
Ek 2. Aydınlatılmış Onam Formu	69
Ek 3. Demografik Bilgi Formu	70
Ek 4. Grup Sargınlığı Ölçeği.....	71
Ek 5. Öz Yeterlilik Ölçeği	72
Ek 6. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	73
Ek 7. Ölçek İzin Belgesi	74
Ek 8. Kurum İzin Belgesi	75
ÖZGEÇMİŞ	76
İNTİHAL RAPORU.....	77
ETİK KURUL RAPORU	78

TABLOLAR / ŞEKİLLER DİZİNİ

Tablo 1. Örneklem grubunun demografik değişkenlere göre dağılımı	26
Tablo 2. Sporcuların Grup Sargınlık, Öz Yeterlilik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Seviyesi.....	31
Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre GSÖ puanlarının karşılaştırılması.....	31
Tablo 4. Gelir Değişkenine göre GSÖ puanlarının karşılaştırılması	33
Tablo 5. Örneklemin Gelir Gruplarına Göre Grup Sargınlığı Ölçeği	33
Tablo 6. Yaş değişkenine göre GSÖ puanlarının karşılaştırılması.....	35
Tablo 7. Örneklemin Yaş Gruplarına Göre Grup Sargınlığı Ölçeği.....	36
Tablo 8. Cinsiyet durumuna göre ÖYÖ puanlarının karşılaştırılması.....	37
Tablo 9. Gelir değişkenine göre ÖYÖ puanlarının karşılaştırılması.....	38
Tablo 10. Öz Yeterlilik ölçeğinin GSÖ etkisinin karşılaştırılması	39
Tablo 11. Yaş değişkenine göre ÖYÖ puanlarının karşılaştırılması	40
Tablo 12. Örneklemin Yaş Gruplarına Göre Öz Yeterlilik Ölçeği.....	41
Tablo 13. Cinsiyet değişkenine göre YDÖ puanlarının karşılaştırılması	42
Tablo 14. Gelir değişkenine göre YDÖ puanlarının karşılaştırılması	42
Tablo 15. Örneklemin Gelir Grubu Göre Yaşam Doyum Ölçeği	43
Tablo 16. Yaş değişkenine göre YDÖ puanlarının karşılaştırılması	43
Tablo 17. Örneklemin Yaş Grubu Göre Yaşam Doyum Ölçeği.....	43
Tablo 18. Grup sargınlığı ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan dağılım	44
Tablo 19. Öz yeterlilik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan dağılımı.....	44
Tablo 20. Yaş değişkenine göre GSÖ puanlarının karşılaştırılması.....	44
Tablo 21. GSÖ ve YDÖ ve ÖYÖ puanları arasındaki ilişkiler ve Korelasyon Analizi	45
Tablo 22. Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeğinin Grup Sargınlığı Ölçeğine ilişkin puanları ve Regresyon Analizi	48

KISALTMALAR

GSÖ: Grup Sargınlığı Ölçeği

ÖYÖ: Öz Yeterlilik Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde spor, bütünleştirici olgu olarak nitelendirilmektedir. Sporun ve insanların sporla iç içe yaşamasının kişilik gelişimine ve pozitif psikoloji sağlanmasına olumlu katkıları bulunmaktadır. Sporda kazanmak hem bireysel sporlarda hem de takım sporlarında faaliyet gösteren sporcuların en önemli hedeflerinin başında gelmektedir. Her sporcunun isteği olan “kazanma arzusu” aslında dinamik psikolojinin harekete geçirdiği bir duygudur. Yapılan literatür araştırmasında bu alanda yapılan araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Buna rağmen günümüzde spora verilen önemin artmasıyla yapılan araştırmaların da hızlanacağı düşünülmektedir. Spor, sporcu ve sporcu psikolojisi ile ilgili yapılan araştırmalarla bu açık kapatılmaya ve geliştirilmeye çalışılmaktadır (Cömert, Balcıoğlu ve Savrun, 2009).

Spor psikolojisinin önemi son dönemlerde daha çok anlaşılmakta ve sporcu performansının artırılması konusunda destekleyici katkılar sağlanmaktadır. Sporda performansın artırılması aşamasında sporcuların kişiliklerinin ve duygularının tanınması çok önemlidir (Eygü, 2009). Takım sporlarındaki başarıda çok önemli bir yeri olduğu düşünülen grup sargınlığı için, bireysel performansların etkileri yadsınamaz (Cangel, 2019).

Sargınlık kavramı takım üyelerinin birbirlerine olan kenetlenmeleri ve ortak hedefleri birlikte gerçekleştirme aşamasındaki inançları olarak

tanımlanabilmektedir (Carron, 1982). Takım sporlarında, sezon boyunca takımların müsabaka sonuçları değerlendirildiğinde takım içindeki farklılaşmaların ve uyumsuzlukların oluşmasıyla sporcular kendilerini o gruba ait hissetmeme durumuyla karşılaşabilirler. Hatta sporcular bazen bu durumda takımlarından ayrı bir şekilde hareket ederler. Kimi zaman ise takım bütünlüğünü korumak için yanlış refleks gösterebilirler.

Sporcuların kendini gerçekleştirmeleri (öz yeterlilik), takım uyumları ve birbirleriyle olan ilişki durumları sosyal psikolojide olduğu gibi spor psikolojisinde de önemli bir konu olarak yer almıştır (Aydın, 2018). Sporcuların performansları psikolojik, sosyal ve bilişsel özellikleri ile doğrudan ilişkilidir. Takım sporlarında sporcuların birbiriyle uyum halinde olması gerekir (Aydın, 2018). Takım halinde araştırmak iletişim ve etkileşim içinde olmayı da gerektirmektedir. Takım sporlarında başarının sağlanması ve artırılması için sporcuların davranışlarının altında yatan sebeplerin araştırılması gerekmektedir. Sporcuların davranışlarına anlam vermek ve istenmeyen davranışları önlemek adına bilinmesi gereken tüm cevaplar spor psikolojisinin alanı içine girmektedir (Kocaekşi, 2010).

Öz yeterlilik kavramında bireyin sahip olduğu yetenekler önemli değildir; önemli olan bireyin yeteneklerine olan inancıdır (Özkan, 2019). Öz yeterliliği yüksek olan bireyler başarısızlık gibi bir durumda bunu kabul etmezler, yanlış seçimler ve stratejiler yaptıklarını düşünürler. Bu şekilde bir düşünce daha hızlı toparlanıp başarıya daha çabuk odaklanmalarını sağlar (Ağaoğlu, 2012). Öz yeterlilik kuramında yer alan “çabaların ve inançların üzerine yoğunlaşma” kavramı takım sporlarında da önemli bir yer tutmaktadır.

Yaşam doyumu çağlar boyunca araştırılan ve ilgilenilen konulardan biri olmuştur. Yaşam doyumu, mutluluk olarak da bilinmektedir. Bu kavram kişinin psikolojik durumunu doğrudan etkileyen olgulardan biridir. Bireylerin yaşamlarında meydana gelen pozitif veya negatif olaylar kişinin kaliteli bir hayat yaşamasını etkilemektedir. Sporcu performansı ile yaşam doyumunun değerlendirilmesinde doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir.

Egzersiz yapmanın insanların hayatlarında olumlu bir tarafı olduğu görülmektedir. Doyum seviyesi yüksek bir sporcu yarışma ya da müsabaka sırasında çaba ve gayret sarf ederek başarılı olmak için ısrarcı olacaktır (Yıldırım, 2019).

Bu bilgiler ışığında planlanan bu araştırmanın problem cümlesi "Sporcularda grup sargınlık düzeyinin öz yeterlilik ve yaşam doyumunu ile ilişkisi nedir?" ile tayin edilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı sporcularda grup sargınlık düzeyinin öz yeterlilik ve yaşam doyumunu ile ilişkisini incelemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

- 1) Katılımcı Sporcuların Grup sargınlık, öz yeterlilik ve yaşam doyumunu düzeyleri ne seviyededir?
- 2) Katılımcı Sporcularda grup sargınlık düzeyi sporcuların demografik özelliklerine (cinsiyet, aylık gelir, yaş) göre farklılıklar gösterir mi?
- 3) Katılımcı Sporcularda öz yeterlilik düzeyi sporcuların demografik özelliklerine (cinsiyet, aylık gelir, yaş) göre belirgin farklılıklar gösterir mi?
- 4) Katılımcı Sporcularda yaşam doyumunu sporcuların demografik özelliklerine göre (cinsiyet, aylık gelir, yaş) göre belirgin bir fark görülür mü?
- 5) Katılımcı Sporcularda grup sargınlık düzeyi, öz yeterlilik düzeyi ve yaşam doyumunun arasında anlaşılır bir bağlantı bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Çalışmanın sonucunda takım sporlarında ve bireysel spor branşlarında grup sargınlığının getirmiş olduğu öz yeterlilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki ortaya konularak, spor psikolojisinde ele alınmayan ve işlenmeyen farklı boyutlar belirlenecektir. Ayrıca araştırmanın doğal bir sonucu olarak spor alanında çalışan spor psikologlarıyla takımlar ve sporcular daha kolay ve etkili araştırmalar yaparak sporcuların takıma uyumlarının ve kişilik

özelliklerinin geliştirilmesi sağlanacaktır. Fiziksel antrenmanların yanı sıra mental anlamda yapılan psikolojik araştırmalar da sporcuların performansını etkileyen durumlardan biridir. Araştırmada, sporda başarıyı ve performansı artırmak amacıyla grup sargınlığının farklı yönlerden incelenmesinin ve sporcuların kişiliklerine ve yaşam şekillerine etki eden faktörlerin değerlendirilmesinin akademik alanda çalışan bireylere de farklı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

Ayrıca spor alanında çalışan ve uygulayıcı olan kişiler (antrenör ve yöneticiler) için de takımların ve sporcuların sargınlığını ele alarak performansları doruk noktaya çıkarma aşamasında bu araştırmanın yol gösterici olduğu düşünülmektedir (Kocaekşi, 2010).

Yürütölen bu araştırmayla sporcuların sargınlık düzeyinin belirlenmesinin ardından öz yeterlilik inancına vurgu yapılması planlanmaktadır. Çünkü takım içinde sargınlığı yüksek olan bireylerin başarıları ile kendilerine olan inançlarının doğru orantılı şekilde arttığı bilinmektedir. Bu araştırmayla sporcularda grup sargınlığının etkileşimi sonuçlarıyla birlikte incelenmiş, öz yeterlilik kısmında ise bireylere nasıl bir etki sağladığı araştırılmıştır. Sporcuların sahip oldukları takımlar ve bu takımlara has süreçler sporcuların doyumunu ile doğrudan ilişkilidir (Erbektaş, 2018). Grup sargınlığının kişilik özellikleri, öz yeterlilik ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi ve sargınlığın arttırılması için takım ve bireysel sporlarda gerekli önerilerin sağlanması amaçlanmaktadır. Bu amaçla sporcularda grup sargınlık seviyelerinin öz yeterlilik ile yaşam doyumunu ilişkisi doğrultusunda araştırılmış, elde edilen veriler ve bulgular doğrultusunda, grup sargınlık düzeyleri sporcuların öz yeterlilikleri ve yaşam doyumları paralelinde değerlendirilerek ortaya koyulmuştur.

Bu bağlamda yapılan bu araştırmanın bu konuda yapılacak yeni araştırmalara ve akademik anlamda izlenecek araştırmalara yön vererek emsal teşkil edeceği ve bu anlamda bilime önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

- Araştırma, Çankırı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne kayıtlı ve lisanslı, 15-25 yaş aralığında olan ve Çankırı ilinde ikamet eden 400 sporcu ile sınırlıdır.
- Araştırma 2019 yılı Mayıs ve Temmuz ayları arasında toplanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırma Grup Sargınlığı Ölçeği, Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Grup: Sosyal psikolojiye göre bu kavram iki veya daha fazla kişiden oluşan bir olgudur (Kocaekşi, 2010).

Grup sargınlığı: Amaç ve hedefleri gerçekleştirmek amacıyla grubu oluşturan bireylerin birlikte olması durumudur. Üyelerin grup içerisindeki etkileşim derecesi olarak da tanımlanabilir (Öcel, 2002).

Öz yeterlilik: Kişinin birtakım olaylar karşısında ne yapması gerektiği, bir işi nasıl bitirebileceği ve görevi başarılı bir şekilde nasıl yapabileceği ile ilgili kendine olan inancıdır (Buğdaycı, 2018).

Sargınlık: Sargınlık kavramı Latince "Cohaesus" kelimesinden gelmektedir. Sargınlık, birbirine yapışmak ve sıkı bağ oluşturmak şeklinde tanımlanabilir (Kocaekşi, 2010).

Spor: Kişinin psikolojik ve fizyolojik açıdan sağlığını geliştiren, davranışlarını düzene koyan mental ve motor anlamda belli bir düzeye getiren bir olgudur. Spor, bireyin ruhen ve bedenen gelişmesinin yanında sosyalleşmesini de sağlayan bir durumdur (Aydoğan, Özyürek ve Akduman, 2015).

Yaşam doyumu: Kişinin yaşamı ile kendisinin ortaya koymak istedikleri ile mevcutta olanın karşılaştırılarak bulunan sonuç ya da durum olarak aktarılmaktadır (Toy, 2015).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Grup Sarginlığı Kavramı

Grup sarginlığı kavramı ilk defa 1940-1950 yılları arasında deneysel, sosyal ve psikoloji ile ilgili konularla yapılan araştırmalar ile birlikte ortaya çıkmıştır. Bu kavramın temel açıklaması “bireylerin bir grup içerisinde bulunmalarına neden olan güçler” şeklinde yapılmıştır. (Kocaekşi ve Koruç, 2012).

Sarginlık (cohesion) Latince parçalamak ve birleşmek anlamına gelirken, birbirine sıkı bağ oluşturmak manasını da ifade etmektedir (Aydın, 2018). Sarginlığı rastgele insan topluluğundan farklı kılan, aslında grubun üyeler arasındaki bağıdır (Mutlu, 2019). Bağlar üyeler arasında güçlü olduğu zaman, sıkı ve güçlü bir gruptan bahsedilmektedir. Grup sarginlığı bir grupta yer alan üyelerin grupta kalmasını sağlayan güçlerin bileşkesi ve var olması olarak da tanımlanmaktadır (Mutlu, 2019).

Grup sarginlığı kavramı anlamda “üyelerin veya grubun arasındaki çekici bulma derecesi” olarak tasvir edilebilir. Bu tanım grup üyelerinin performansı üzerine durulan bir tanımlamadır. Grupların oluşabilmesi ve devamlılık arz etmesi için sarginlığın dinamik ve performansın en önemli olgularından biri olduğunun gösterilmesi gerekmektedir (Carron, Widmeyer ve Brawley, 1985).

1980-1990 yıllarında sarginlık konusu ile ilgili yapılan araştırmalarda değişim ve farklılaşım yaşanmıştır. Her iki kavramda da hem bireysel olarak hem de grup düzeyinde uyumluluğun araştırmasını yapan modeller oluşturulmuştur (Şimşek, 2018).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi gruba ait olma motivasyonu evrensel bir birey ihtiyacı olan ait olma isteği ile yönlendirilmektedir (Aydın, 2018). Grup sargınlığını (Carron, Widmeyer ve Brawley, 1985) iki ana ve dört alt boyutta incelemektedir.

Bireyin, gruba duyduğu çekim iki ana başlıkta oluşur. Bunlar "grubun bütünleşmesi" ve "bireysel gruba çekim" olarak adlandırılır. Bu iki başlık grup üyelerinin gruba çekim gücünü ve bağlanma şekillerini anlatmaktadır.

Grup bütünleşmesi, üyelerin birbirine yakınlığını, benzerliğini ve çekimini tanımlar. Yani, grup üyelerinin bütün olarak var olması anlamına gelmektedir. Diğer bir başlık olan bireysel gruba çekimde ise, üyelerin duyguları, rolleri ve yakınlıkları anlatılmaktadır. Bireysel gruba çekim ve grup bütünleşmesi sosyal ve görev konularıyla ilgilidir. Görev boyutu, grubun amacıdır. Sosyal boyut ise üyelerin sosyal ilişki kurmasıdır.

Spor branşlarının değişkenliği sargınlık durumunu direkt etkilemektedir. Futbol, hentbol, basketbol vb. gibi takım ruhu gerektiren branşlarda genel başarı için sporcuların birbirleri ile etkileşim ve iletişim halinde olmaları gerekir. Diğer yönden bireysel sporlarda ve atıcılık, masa tenisi vb. gibi branşlarda bireylerin kendi performansı önemlidir (Kocaekşi, 2010).

2.1.1. Grup Sargınlığının Kavramsal Modeli

Carron ve arkadaşları 1985, 1987 yıllarında kavramsal model geliştirmişler, geliştirdikleri bu kavramda sargınlığın sonuçlarını ve maddelerini ortaya çıkartmışlardır. Araştırmacılar bu modeli dört farklı başlık altında toplamışlardır. Bu modelde girdiler, ara girdiler ve çıktılar bulunmaktadır (Carron, 1982).

Carron 1982 yılında grup sargınlığının tanımını geliştirerek kavramsal modeli ortaya çıkartmıştır. Bu modelde hem grup düzeyinde hem de bireysel düzeyde kavramlar tanımlanmıştır. Bu tanımlamalar zaman içerisinde araştırmacılar tarafından birçok tartışmaya sebep olmuştur. Bu araştırmalar sonucunda modele Carron ve Hausenblas tartışmalara son vererek kavramın en son halinin araştırmasını paylaşmışlardır. Bu kavramda sargınlığı etkileyen sebeplerin olduğu ortaya çıkartılmıştır (Carron ve Hauseblaus, 1998).

2.1.2. Grup Sarginlığının İlişkili Olduğu Faktörler

2.1.2.1. Çevresel Faktörler:

Takımı veya grubun birlikte hareket etmesini sağlayan en genel güçlerdir. Çevresel faktörler sözleşmeler, burslar, ailenin beklentileri, mekânsal dezavantajlar, coğrafi kısıtlılıklar (belli bir takımında oynama şansı), kurallar gibi faktörlerden bahsetmektedir (Toros, 2009).

Bu faktörler kontrol edilmesi zor ve genel öncüller arasındadır (Carron, 1982). Bir başka ifadeyle takımın büyüklüğü ve küçüklüğü de sarginlığı etkileyen faktörlerdendir. Küçük takımlar, büyük takımlara nazaran daha sargindır (Erbektaş, 2018). Hatta lise takımları ve üniversite takımları göz önüne alındığında lise takımlarının, üniversite takımlarına göre daha sargin olduğu görülmektedir (Aydın, 2018). Grupların ve takımların üye sayıları büyüdükçe katılım seyrelmekte, üyeler arası tartışmalar artmakta ve üyeler kendilerini değersiz hissetmektedirler (Carron ve Hausenblaus, 1998).

2.1.2.2. Kişisel Faktörler:

Üyelerin kişilik özellikleri grup sarginlığı ile yakından ilişkilidir. Takımda bulunan kişilerin din, ırk, ekonomik durum, dürtüler vb. gibi özellikleri motivelerini temsil etmektedir (Carron, 1982). Kişisel faktörlerde önemli olan benzerliktir. Üyelerin istekleri, hedefleri, tutumları ve yeteneklerinin aynı seviyede ya da benzer seviyede olması sarginlığı artıran etmenlerdendir (Carron, 1988). Kişisel faktörler üç kategoride sınıflandırmıştır.

Demografik Özellikler: Üyelerin demografik benzerlikleri takımın bir arada olmasına ve grup sarginlığına büyük bir katkı sağlamaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar kadınların spora yönelimlerinin daha çok sosyal ilişkilerle ilgili olduğunu, erkekler de spora karşı yönelimlerinin sebebi ise vazife (kazanmak, şampiyon olmak) ile ilgili olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırmalar erkek katılımlı takımların sarginlık düzeylerinin kadınların takımlarına göre daha fazla olduğunu söylemiştir (Kocaekşi, 2010).

Bilişler ve Motivler: Sarginlığın en önemli bilişsel konularından bir tanesi de

sorumluluktur (Şimşek, 2018). Takımlarda sorumluluk alma önemli bir konudur. Takım üyelerinin benzer düşünceye ve bilişlere sahip olmalarının sargınlık konusunda önemli etkileri bulunmaktadır. Takım olmak için üyeler ve gruplar birçok strateji kullanmaktadırlar. Müsabakalarda başarı, takımlarda ortak payda olarak paylaşılırken, başarısızlık bireysel nitelendirilebilir. Grup üyeleri yenilgi durumunda başarısızlığın sorumluluğunu almayabilirler. Başarı gibi başarısızlığın da paylaşılması, grup sargınlığını artıracaktır.

Davranışlar: Takım ve gruplarda üyelerin davranışları sargınlığı etkileyen unsurlardan bir tanesidir. Yapılan araştırmalarda grup üyelerinin etkinliklere ya da antrenmanlara katılmalarının grup oluşumu ve grup sargınlığı açısından olumlu etkileri olduğu söylenmiştir.

2.1.2.3. Liderlik Faktörleri:

Grup veya takım içerisinde bulunan ve lider konumunda (çalıştırıcı veya kaptan) olan kişilerin liderlik stilleri veya davranışlarını içermektedir. Bu özellikler ve stiller grup sargınlığını etkileyen en önemli öncüllerden bir tanesi olmuştur. Bununla birlikte, takım ve gruplarda demokratik liderin davranışlarına ve kararlarına katılabilen üyelerde daha fazla sargınlığın olduğunu söylenebilir (Carron, 1982). Bir grup veya takımda antrenör davranışları ve stilleri takımın sargınlığının artmasında ve azalmasında önemli rol oynamaktadır (Turman, 2003). Araştırmalar, adil ve demokratik olmayan antrenörlerin grup sargınlığı düzeyini azalttığını aktarmıştır.

2.1.2.4. Takım Faktörleri:

Grup sargınlığının son faktörlerinden olan takım faktörleri, takımın büyüklüğünü, normlarını, grup elemanlarının rol ve statülerini ele almaktadır (Carron ve Hausenblaus, 1998). Başarılı ya da başarısız olmak takım ve ya da grup üyelerini bir araya getirmektedir. Carron, Shapcott ve Burke (2008) araştırmalarında uzun süre takımda birlikte olan ve başarı için istekli olan takım üyelerinin sargınlık düzeyinin yüksek olduğunu vurgulamıştır (Weinberg ve Gould, 2015).

Takım faktörlerinde sargınlık üzerine etkili olan bir diğ er etmen de spor türüdür. Futbol, basketbol, voleybol, hentbol gibi takım sporları başarı ve performans için grup iletişimini ve etkileşimini gerektirmektedir. Okçuluk veya tenis gibi bireysel sporlarda ise birey kendi performansını sergilemektedir. Bu ifade, takım performansı gerektiren branşlarda üyelerin sosyal sargınlık düzeylerinin yüksek olması gerektiği, bireysel performans gerektiren branşlarda ise görev sargınlığının yüksek olması gerektiği anlamına gelmektedir (Kocaekşi, 2010).

2.2. Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik (self-efficacy) tanımı ilk kez yıl 1977’de Albert Bandura aracılığı ile açıklanarak, sosyal bilişsel kuramda yerini almıştır (Yüzen, 2016). Sosyal bilişsel kuram, davranışçı kuram ile bilişsel öğrenme kuramının etkileşimi ile ortaya çıkmıştır. Sosyal öğrenme kuramı bireylerin inançları, bilgileri ve becerilerini kullanmaları için Bandura tarafından geliştirilmiş ve kuramda öncelikli olarak kendine güvenden bahsedilmiştir (Buğdaycı, 2018).

Yeterlilik “bir etkinliği ya da bir performansı etkin olarak gerçekleştirebilmek için gerekli bilgi ve beceriye sahip olma” şeklinde ifade edilmektedir. Öz yeterlilik ise, etkinliği ya da performansı gerçekleştirebilmek için kişinin kendine olan inancı ve etkinliği düzenleme, yürütme yeteneğidir (Özdemir, 2019). Albert Bandura, öz yeterliliği bireyin bir işi yapabilme yeteneği ve organize edebilme öngörülerini olarak vurgulamıştır (Özkan, 2019).

Öz yeterlilik, kişinin birtakım olanlar karşısında ne yapması gerektiği, nasıl bir işi bitirebileceği ve görevi başarılı bir şekilde nasıl yapabileceği ile ilgili kendine olan inancıdır (Kahyaoğlu, 2009). Öz yeterlilik, kişilerin hangi becerilerinin etkin ve yeterli olduğunu değil, kişinin kendinin becerilerine olan inancını temsil etmektedir. Öz yeterlilik kişinin gücü değil, o gücün inancını aktarmasıdır. Dolayısıyla öz yeterlilik inancı kuvvetli olan bireylerde herhangi bir işi yapabilme veya başarabilme inancı çok yüksektir (Ertürk, 2015).

Öz yeterlilik inancı yüksek olan bireyler öğrenme etkinliklerinde isteklidir. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler karşılarına herhangi bir zorluk çıktığında yorulmadan, pes etmeden başarılı olmak için çabalarken, öz yeterlilik inancı düşük olan bireylerde ise hemen işi bırakma durumu gözlenebilir. Dolayısıyla yapılan araştırmalar öz yeterlilik inancı güçlü olan bireylerin, az olanlara göre daha başarılı olduğunu vurgulamışlardır (Buğdaycı, 2018).

2.2.1. Öz Yeterliliğin Kaynakları

Öz yeterlilik inancının kaynakları Bandura tarafından dört temel esas başlıkta toplanmıştır. Bu esaslar; doğrudan yaşantılar (performans başarılar), dolaylı yaşantılar, sözel ikna, fizyolojik ve duygusal durum olarak sıralanmaktadır.

2.2.1.1. Doğrudan Yaşantılar (Başarılı Performanslar):

Öz yeterlilik inancının gelişmesinde en büyük etmen bireyin deneyimleridir (Demir, 2015). Birey için başarı ödül anlamında pekiştirici olabilmekte ve davranışın tekrarı için önemli bir etken olabilmektedir.

Elde edilen başarılar sonucunda bireyde öz yeterlilik inancı gelişmekte ve “yapabilirim, başarabilirim” duygusu yerleşmektedir (Demir, 2015). Bireyin önceki başarıları öz yeterlilik seviyesini geliştirdiği gibi, başarısız deneyimleri de öz yeterlilik seviyesini düşürmektedir (Özdemir, 2019). Bunun yanında konu ile ilgili yapılan araştırmalar zor ve ağır şartlarda kazanılan deneyimlerin öz yeterlilik olgusunu güçlendirdiğini göstermektedir. Böylelikle bireyler yeni deneyimleri ve eski deneyimleri ile birlikte kişisel farkındalıklarını oluşturabilirlerse öz yeterliliklerinde değişim sağlayabileceklerdir (Bandura, 1995; Usher ve Pajeras, 2009, pp. 89-101). Söz gelimi, okul-eğitim hayatında olan bir öğrenci ele alınacak olursa, herhangi bir sınavdan sonra öğrencinin ister istemez kendini değerlendirme durumuna getirmesi ve sınavda elde ettiği başarı ya da başarısızlık öğrencinin öz yeterlilik inancını etkilemektedir (Bandura, 1989, pp. 1175-1184).

Bu noktada öğrencilerin eğitim ve öğretimdeki sınavlarda veya müsabakalarda elde etmiş oldukları başarılı deneyimlerin, öğrencilerin öz yeterlilik inancını ve kendilerine duydukları güveni arttırdığı, bununla beraber başarısızlık ya da istenmeyen bir deneyim sonucunda ise kendine olan yeterlilik inancının olumsuz olacağı söylenebilir (Bandura, 1997, p. 195). Başarısız deneyimlerde, bireyler yetenekli ya da yeterli bilgi düzeyine sahip olsalar da kendilerine güvenleri olmadığından dolayı harekete geçemezler, bir işe başlamayı istemezler (Bandura, 1997, p. 195).

2.2.1.2. Dolaylı Yaşantılar:

Öz yeterlilik inançları bireyin sadece kendi yaşamış olduğu deneyimlerinden oluşmaz. Başkalarından deneyimlenen inançlarla da öz yeterlilik oluşabilir.

Dolaylı deneyimler öz yeterlilik inançlarının değişmesine neden olabilmektedir (Satıcı, 2013). Hatta birey, model aldığı kişilerin yaptıklarını izleyerek öz yeterlilik inancını yükseltebilmektedir. Bandura rol modelde “yaş ve ihtisas”, “kişinin birbirine olan yakınlığı ve benzerliği” ve “kişinin performansı” şeklinde üç ana faktörün öz yeterlilikteki önemini tanımlamaktadır (Buğdaycı, 2018).

Birey, model aldığı kişilerin başarılı deneyimlerini gözlemlediği için başarıyı kendi içinde içselleştirebilir. Böylelikle dolaylı yaşantı sonucu öz yeterliliği yükselmiş olur (Oğuz, 2009).

2.2.1.3. Sözel İkna:

Sporcunun kendine söylenen sözel ifadeler, teşvikler, öğütler ve nasihatler, öz yeterliliğin gelişmesinde önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Bireylerin dışardan almış olduğu sözel ifadeler cesaretlendirme yoluyla bireyde öz yeterlilik inancının gelişimine olumlu katkı koymaktadır (Ok, 2019). Bireyler ya da sporcuların çevreden aldıkları sözel ifade, teşvik ve öğütler; olumlu düşünce ve davranışlara yol açarken, bireylerin yapamayacaklarına dair olumsuz düşünceleri ve başaramayacakları konusunda kendilerine olan güvensizlikleri de kaybolmaktadır (Aydoğan ve Özbay 2012: 17).

Bununla beraber sporcuların başarısızlık durumunda duydukları konuşmalar veya gerçeği yansıtmayan ifadeler öz yeterlilik inançlarını zedeleyerek olumsuz davranışlara ve kendine güvenlerinde kayba yol açmaktadır. Bir müsabakada ya da yarışmada nasıl başarılı olunabileceği hakkındaki sözel ifadeler sporcuların inançlarını güçlendirir. İnançların güçlenmesi bu ifadeleri kullanan kişinin güvenilirliği, dürüstlüğü ve bir işi yapabilme kapasitesi ile doğru orantılıdır (Arpacı ve Birhanlı 2013: 1119).

Sporcu için bu ifadeleri kullanan kişi ne kadar önemliyse sporcunun öz yeterlilik inancı o derecede gelişir. Sporcu dışarıdan gelen bu sözel tavsiye ve iknalarla cesaretleneceğinden dolayı çok zor gibi görünen bir işi başarabilme ve yapabilme durumu ne kadar düşük olursa olsun, başarmak için çabalayacaktır (Satıcı, 2013).

2.2.1.4. Fizyolojik ve Duygusal Durum:

Öz yeterliliğin kaynaklarından son madde olan fizyolojik ve duygusal durum öz yeterliliğin inançlarını etkileyen en önemli maddelerinden bir tanesidir (Güneri ve Arslan, 2018).

Bu maddede önemli olan, bireyin fizyolojik veya duygusal anlamda kendini nasıl yorumladığıdır. Bireylerin kaygı düzeyleri ve stres durumları psikolojilerini olumsuz etkilemekte, ayrıca fizyolojik olarak da kendilerine olan öz yeterlilik inançlarını sarsmaktadır. Kişilerin yaşamış oldukları başarısız deneyimler sonucunda azalan öz yeterlilik inancı ile psikolojik olarak kendilerini değersiz hissetmeleri aynı yönde gelişim göstermektedir (Özdemir, 2019).

Kişilerin yaşadıkları depresyon, kaygı, stres gibi durumlarda bireylerin öz yeterlilik inancında düşme olur (Arseven, 2016). Olumsuz duyguların azaltılması, stresin giderilmesi veya yanlış olan fiziksel durumun düzeltilmesi gibi faktörler öz yeterlilik algısının değiştirilmesine yardımcı olabilir (Bandura, 1995).

İlgili literatür incelendiğinde konu ile ilgili yapılan araştırmalarda öz yeterlilik inancının yüksek olduğu bireylerde akademik ve sportif başarıların olumlu yönde bir gelişim izlediği görölmektedir (Güneri ve Arslan, 2018).

2.2.2. Öz Yeterliliğin Etkilendiği Süreçler

Öz yeterlilik inancı bireyin yaşamındaki motivasyonuna, nasıl hissetmesi gerektiğine ve nasıl düşüneneğine etki etmektedir. Yapılan araştırmalarda öz yeterlilik inancının etkilendiği süreçler dört ana başlıkta incelenmiştir. Bu başlıklar; bilişsel süreçler, motivasyonel süreçler, duygusal süreçler ve seçim süreçleridir (Ok, 2019).

2.2.2.1. Bilişsel süreçler:

Bireyin öz yeterlilik inancı ne kadar yüksekse bir işi yapabilmesi ya da hedeflerini gerçekleştirmek için çabalaması bir o kadar kuvvetli olacaktır (Yüzen, 2016). İnsanlar davranışlarını içsel bir değerlendirmeden geçirdikten sonra belirlediği hedef doğrultusunda yönlendirir ve harekete geçirir. Bireyler göstereceği davranıştan önce belirlediği hedefle kendini değerlendirmektedir (Buğdaycı, 2018). Yapılacak olanların birçoğu öncelikle düşünce ile ortaya çıkmaktadır. Bireyler aslında gerekli beceriye sahip olsalar da kendilerine olan güvensizlikten olayı kendilerini sınırlarlar (Özdemir, 2019). İnançların bilişsel süreçler üzerinde çok etkili bir yeri vardır. İnsanlar kabiliyetleri ile ilgili bir kuşkuya sahip olduklarında bir işi yapabilme durumları zorlaşır (Yüzen, 2016).

2.2.2.2. Motivasyonel süreçler:

Bireyler bir işi yapacaklarında karar vermeden önce bu davranışı gerçekleştirebilmek için kendilerini güdülerler. Hedefler koyarlar, bu hedefi gerçekleştirmek adına planlar yaparlar, çabalarını hedef için düzenlerler ve organize olurlar (Bandura, 1995).

Öz yeterlilik algısı güçlü bireyler karşılaştıkları olumsuzlukta dışsal yükleme yaparken, öz yeterlilik algısı düşük olan bireyler ise içsel yükleme yapmaktadır (Yıldız, 2014). Kişilerin öz yeterlilik inancının yüksek olması, onların motivasyonlarını da artırmaktadır. Motivasyon, içsel bir güçtür. Bireyin, yapacaklarına ve eylemlerine yön verebilen motivasyonel süreçler öz yeterlilik içinde önemli bir olgudur (Alpay, 2010).

2.2.2.3. Duygusal süreçler:

Öz yeterlilik inancı bireylerin stres, depresyon gibi güç durumları içeren duygusal süreçlerinden de etkilenmektedir (Kaleli, 2016). Duygular bireyleri yönlendirebilecek güce sahiptir. Olumsuz duygularla başa çıkmada ve duyguları yönetmede öz yeterlilik inancının rolü çok büyüktür. Duyguların eski hale gelmesi ve tekrar düzenlenmesi sonucu içsel enerji de eski haline dönmektedir (Şahin, 2016). İnançların yapılanmasında en önemli kaynak geçmiş yaşantılar ve deneyimlerdir. Bu yüzden bireyin geçmiş yaşamındaki başarılı deneyimleri duygusal anlamda olumlu katkı sağlarken, başarısız deneyimler olumsuz yönde etki edecektir. Böylece, güçlü öz yeterlilik inancı ile bireyler eski olumsuz deneyimlerini kolayca unutabilirken, düşük öz yeterlilik inanları nedeniyle bireyler bu durumu rahat geçiremeyecek, duygusal süreçte zorlanacaktır (Yüzen, 2016). Yapılan araştırmalar stres altında ve kaygı içinde olan insanların davranışlarının etkilendiğini göstermektedir (Aydın, 2018). Birey duygusal baş etme becerileri ile ilgili güvenemediği noktalarda kendini güvensiz, huzursuz hisseder ve beklenmeyen sonuçlar ile karşı karşıya kalacağını düşünür. Böyle bir durumda algılanan öz yeterlilik inancı baş etme sürecinde etkili hale gelmektedir (Aydın, 2018).

2.2.2.4. Seçim süreçleri:

Bireyler çevreden çok fazla etkilenir. Bireylerin öz yeterlilik inançları, çevre ve yapacakları etkinlikleri tercih etmelerinde etkilidir.

Hatta bireyler başa çıkmakta zorlanacağı etkinliklerden kaçmaya eğilimlidirler. Fakat birey belli bir konuda kendi yeteneklerine güveniyorsa, yapılacak etkinlik ne kadar zor olsa da o işi yapma konusunda zorlanmamaktadır (Altıparmak, 2018). Bireyler seçmiş oldukları çevrede ve ortamda ilgilerini, becerilerini geliştirmektedirler. Bireylerin geçmiş yaşamdaki olumsuzlukları yeterlilik duygularına ket vurmaktadır.

Bireylerin güvenlerini kaybetmeleri için herhangi bir başarısızlık yaşamaları gerekmez, yaşadıkları stres veya depresyon bu duruma etki edebilir (Bandura, 1982). Öz yeterlilik inancı yüksek olan bireyler kendi yapabileceklerini, yeteneklerini artırma peşindedirler. Çünkü yapacaklarına ve kendilerine güvenirler.

Bu yüzden hedefleri iddialı ve zorlayıcı olsa da bu duruma yoğunlaşmazlar, güvenlerini hep yüksek tutarlar. Bu yüzden bireyler olası başarısızlıklarını, çabaladığı enerjinin eksik olmasına veya bilgisinin, becerisinin eksik bir düzeyde olmasına yüklerler (Bandura, 1995).

2.2.3. Öz Yeterlilik ile Performans Arasındaki İlişki

Kişilerin yaşadığı sorunlarla başa çıkabilmeleri için gerekli olan yetenek ve becerilere sahip olma durumları, bu yeteneklerini gerektiği zaman kullanmaları anlamına gelmez. Başarılı olmak için sadece yetenek, ilgi ve beceriler yeterli olmayabilir; yapabileceklerine olan inançlarının da tam olması gerekir. Söz gelimi, inançları farklı iki sporcu, aynı müsabakaya hazırlanırken farklı düzeyde performans sergileyebilirler. Öz yeterlilik inancı ile performans arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu güçlü ilişki, araştırmacıların dikkatini çekmiş ve konu ile ilgili araştırmaların artmasına olanak vermiştir (Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk, 2011).

2.3. Yaşam Doyumu

Neugarten tarafından 1961 yılında, kişinin yaşamı ile kendisinin ortaya koymak istedikleri ile mevcutta olanın karşılaştırılarak bulunan sonuç ya da durum olarak aktarılmaktadır. Doyum, bireyin kendi hayatıyla ilgili isteklerinin, arzularının karşılanması durumunda kişinin uyum halidir (İncekara,2018).

Yaşam doyumu ise bireyin iç dünyası ve yaşantısı için belirlemiş olduğu birtakım ölçütlerini ve yaşam koşullarını mukayese eden bir süreçtir (Acar, 2009). Bir kişinin ne beklediği ile neye sahip olduğunu kıyaslamasıyla elde edilen bir sonuç olarak da ifade edilebilir (Özdoğan, 2018).

İlk zamanlarda psikolojide temel olarak insanların yaşamış olduğu olumsuz deneyimler, sorunlarla başa çıkma, tanı tedavi için araştırmalar yapma gibi konular hakimken (Yetim, 1991), ilerleyen zamanlarda mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu üzerine pozitif psikoloji akımıyla ilgili araştırmalar yapılmaktadır (Diener, 1984).

Yaşam doyumu genel olarak bireyin hayata bakış açısıdır. Kişinin hayata dair beklentileri ile yaşadıklarını pozitif olarak mukayese etmesidir (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985).

Aslında yaşam doyumunun amacı kişinin eksik yönleri yerine güçlü ve kuvvetli yanlarını tanımlamaktır (Akçadağ, 2018). Yaşam doyumu olgusu yıllar boyunca araştırılan ve mutluluk anlamına gelen bir kavramdır. Felsefe bilimiyle uğraşan bilim adamları da yıllar boyunca mutluluk kavramı ile ilgilenmişler ve mutluluğun davranışı isteklendirme kaynağı olduğunu belirtmişlerdir (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumu kavramıyla ilgili birçok tanımlama yapılmıştır; bireyin bir durumu ile ilişkili tatmini değil, tüm yaşamındaki doyumu, günlük yaşamından mutluluk duyması, yaşamı anlamlı bulması, fiziki olarak kişinin kendini iyi hissetmesi, psikolojik durumu ile iyilik hali bu tanımlara örnek olarak verilebilir. Yaşam doyumu ve mutluluk kavramı bahsedildiği gibi anlam olarak birbirine benzemektedir.

Yaşamdan alınan doyumun artması kişinin mutluluk düzeyini de olumlu yönde etkilemektedir (Keser, 2003). Aslında bu kavram belirli bir doyum değil, yaşamın tamamından alınan doyum tanımlar. Bu durum hayatın şartlarına göre değişen dinamik bir olgudur (Diener, 1984; Özgen, 2012).

Kişilerin yaşamında olumlu veya olumsuz duygular yaşanmaktadır. Olumlu duygular bireyde tatmin duygusunu geliştireceğinden mutluluğa sebep olurken, olumsuz deneyim veya duyguların yaşanması bireyde mutsuzluğa yol açmaktadır. Böylelikle, bireylerin yaşamındaki tutum veya davranışların iyi ya da kötü anlamlandırılması söz konusu olmaktadır (Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007).

2.3.1. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Eski çağlardan bu yana mutluluk konusundaki gelişmelerin araştırılmasına çok önem verilmemiştir. Yakın geçmişte mutluluk üzerine araştırma ve araştırmalar yapılsa da sayıca ve nitelik olarak yeterli bulunmamış ve bu konunun araştırılması ve araştırma yapılmasındaki ihtiyaç sıklıkla gündeme gelmiştir (Böğrek, 2019). Yapılan araştırmalarda mutluluk üzerine geliştirilen kuramlar aşağıda kısaca açıklanmıştır:

2.3.1.1. Aktivite Kuramı:

Mutluluk kavramı bireyin yapmış olduğu aktivite ile birlikte ortaya çıkmaktadır (Acar, 2011). Bu kuramda önemli olan gelişen süreçten mutluluk duymak ve mutluluğu hissetmektir. Yani, birey kendi düzeyine uygun aktivite yaptığı sürece zevk alacaktır. Birey, seviyesine uygun aktiviteler yaptığı sürece sıkılma ve mutsuz olma olanağı düşüktür. Fakat birey, kendi seviyesi için zor olan aktiviteler yaptığı anda anksiyete bozukluğu yaşayacak, sıkılacak ve mutsuz olacaktır (Yetim, 2001). Ayrıca aktivite kuramında bireyin mutluluğa değil, yaptığı işe odaklanması gerektiğinden bahsedilmektedir. Kişi devamlı mutluluğunu düşündüğünde anksiyete seviyesi yine artacaktır. Yaptığı etkinliğe yoğunlaşması ve özenli davranması, bireyin mutluluğunu hâlihazırda artıracaktır (Özdoğan, 2018)

2.3.2.2. Ereksel Kuram:

Bu kuramda anlatılmak istenen bireyin yaşamındaki ihtiyaçlarını giderebilmesi ve istediklerine ulaşmasıdır; yaşam doyumu bu durumda sağlanabilir (Diener, 1984). Ereksel kurama göre mutluluk aslında bireyin hedeflerine ve amaçlarına bağlıdır (Böğrek, 2019). İnsan yaşamındaki ihtiyaçlarını giderdiği süreç mutlu olur. Kurama göre mutluluk kavramı ile ihtiyaçların giderilmesi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Yetim, 1991). Ereksel kuram 1960'lı yıllarda Wilson tarafından açıklanmıştır. Wilson, bireyin yaşamındaki ihtiyaçlarını doyum aşamasında giderdiğinde ve isteklerini elde ettiğinde mutlu olabileceğini, aksi durumda mutsuz olacağını ifade etmiştir (Wilson, 1967). Wilson bu kuramı öne sürdükten sonra üç temel eleştiri ile karşı karşıya kalmıştır:

- Bahsedilen bu kuramın dünya çapında ve evrensel düzeyde kabul görmesi için tüm kültürlerde aynı olması beklenirken, yapılan araştırmalar bu durumu çok fazla doğrulamamıştır. Bireyin hayatındaki ihtiyaçların ve isteklerin giderilmesinin her yerde mutluluk getirmeyeceğine yönelik araştırmalar ve görüşler mevcuttur.
- İnsanlar doyuma ulaşmak için değişik yollar izleyebilirler.
- Bireyin yaşamında herhangi bir istek ya da hedef olmayabilir ve bu durumda mutluluğa ulaşması kurama göre mümkün görülmemektedir (Gümüş, 2006).

2.3.2.3. Yargı Kuramı:

Yargı kuramında, gerçek durumlar ile kişinin belirlediği ölçütlerin karşılaştırılması, sadece yaşanan durumun belirlenen ölçütleri sağlaması durumunda yaşam doyumuna ulaşılabilmesi durumundan söz edilmektedir (Yetim, 2001). Bu kurama göre birey, diğer insanlara göre kendini daha iyi görebiliyorsa mutludur.

Bu durum bilinçli de yapılabilir, duygularla da yapılabilir. Yaşam doyumunun sağlanması için belli aşamaların ve kriterlerin oluşması gerekir. Yargı kuramında önemli olan, kişiler tarafından şartların nasıl değerlendirildiğidir (Diener, 1984). Bu kuramda yapılan kıyaslamaların özellik ve standartları çok önemlidir. Kişi kendini, başarılı ve iyi olduğu başka bir durumla kıyasladığında, kendini düşük seviyede bir kıyaslamaya tabii olur. Böylelikle birey daha mutlu olur ve doyuma ulaşır (İncekara, 2018).

2.3.2.4. Bağ Kuramı:

İnsan beyni, mutluluk ile devamlı bir ilişki içindedir. Bu ilişkiye cevap veren kişilerin tepkileri de pozitifdir. Bireyler geçmiş yaşamlarından edindikleri duyguları anımsayıp yorumlamaktadırlar (İncekara, 2018). Eğer kişinin beyninde olumsuz yüklemeler mevcutsa olumsuz, olumlu yüklemeler mevcutsa olumlu dönütler yaşanmaktadır (Yetim, 2001). Geçmiş yaşantıların hatırdaki kalmasıyla ilgili birçok araştırma ve araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda güzel ve olumlu hatıraların daha kolay hatırlandığı, olumsuz yaşantıların ise daha az hatırlandığı görülmüştür. Bu kurama göre kişi hayatında çok fazla olumsuz deneyimler yaşamışsa şimdiki hayatını ve zamanını olumlu yaşamak ve sürdürmek için daha fazla çaba sarf etmeli, yaşamının tadını çıkarmaya çalışmalıdır (Diener, 1984).

2.3.2.5. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı:

Kuram iki farklı görüşten oluşur. Tavandan-tabana kuramına göre mutluluk kavramı insanın kişisel ve karakteristik bir özelliğidir. Tabandan-tavana kuramına göre ise, bireyin yaşamış olduğu küçük mutluluklar birleşerek gerçek mutluluğu oluşturmaktadır (Diener, 1984). Bu kuram günümüzde geçerliğini yürüten en popüler kuramlardan bir tanesidir. Mutluluk aslında küçük zevklerin ve hazların toplamıdır (Gümü, 2006). Bu kuram mutluluğun özelliklerinin evrensel olduğunu ileri sürmektedir.

Tabandan-tavana kuramında yaşamda maddi ve ekonomik koşullar dikkat çekerken, tavandan-tabana kuramında maddi koşullara daha az önem verilmekte, aslında kişilik özelliklerin daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (Akçadağ, 2018).

2.3.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireyin günlük yaşamında mutlu hissedebilmesi, yaşamında anlam bulabilmesi, pozitif kişilik, kendini iyi bir durumda hissetmesi, ekonomik durumunun güvenliği, sosyal anlamda ilişkilerini güçlü tutması gibi faktörler yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında sıralanabilir (Keser, 2003). Bu faktörlerin yanı sıra yaşam doyumunu etkileyen faktörler genel anlamda kişisel faktörler (yaş, cinsiyet, din), iş ile ilgili faktörler, çevresel faktörler ve toplumsal faktörler olarak dört ana başlıkta toplanmıştır (Doğan, 2013). Aşağıda bu faktörlerden bazıları kısaca açıklanmıştır:

2.3.2.1. Yaş:

Yapılan araştırmalar ve araştırmalar sonucunda genç yaştaki bireylerin yaşamdan daha fazla doyum sağladığı oraya çıkmıştır. Kimi araştırmacılar ise yaş arttıkça yaşam doyumunun da artmakta olduğunu söylemişlerdir (Dockery, 2004). Son yıllarda yapılan araştırmalarda ise yaşam doyumunu ya da mutluluk ile yaş değişkeninin ilişkisinin olmadığını belirten araştırmalar sayıca fazlalaşmıştır. Bu tür araştırmalarda yaşam doyumunu ve yaş arasında korelasyon katsayısının sıfıra yaklaşık olduğu belirtilmiştir (Yetim, 1991).

2.3.2.2. Cinsiyet:

Yapılan araştırmalarda yaşamdan doyum sağlama ile cinsiyet değişkeni arasında çok büyük farkların olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmalar, erkek ve kadın arasındaki doyum farkının çok az olduğunu vurgulamaktadır (İncekara, 2018).

2.3.2.3. Din:

Yapılan araştırmalar din değişkeni ile yaşam doyumunu arasında inancı olan bireyler lehine pozitif bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Araştırmalarda herhangi bir dini inanca mensup olmayan bireylerle, dini değerlerini yaşamında tutan bireyler arasında yaşam doyumunu ile ilgili farklar çıktığı; dini yaşamında tutan, yaşayan ve dinin isteklerini yerine getiren insanların yaşam doyum düzeylerinin yüksek bulunduğu vurgulanmıştır (Dost, 2007)

2.3.2.4. Araştırma hayatı:

İnsanların araştırma hayatları yaşam doyumunu düzeylerini belirlemede büyük derecede önemlidir. Çünkü bireyler, hayatlarının büyük bir bölümünü işte geirmekteirler. Campbell 1976 yılında yaptığı araştırmasında, kişilerin mutluluk düzeylerinin işe göre değiştiğini; araştırmayanların çalışanlara göre daha mutsuz olduğunu belirtmiştir (Yetim, 1991).

2.3.2.5. Evlilik ve aile hayatı:

Evliliğin, insanları mental anlamda pozitif yönde etkilediği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar evli olan bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğunu ve yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, 2012 TUİK verilerine göre evli olan bireylerin %63,9'unun mutlu olduğu, evli olmayan bekr kişilerin ise %52,9'unun mutlu olduğu ortaya çıkmıştır (Değer, 2017).

2.4. Sporda Grup Sargınlığı, z yeterlilik ve Yaşam Doyumu İle İlgili alışmalar

Carron ve Spink (1995: 102) Grup büyüklüğü ve sargınlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada, küçük grupların sargınlık algıları büyük gruplara göre daha yüksek olduğunu ortaya koydular.

Öcel (2002) Oyuncularda öz yeterlilik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, tüm değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Öcel ve Aydın (2009) Spor takımlarında kolektif yeterlik, öz yeterlik ve sargınlık algıları ile başarı algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, spor gruplarında grup performansını etkileyebilecek öz yeterlilik inançları ve grup sargınlığının algılar önemli ölçüde değerli olduğunu söyleyebiliriz.

Kocaekşi (2010) Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz yeterlilik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi incelediği araştırmada, zamana göre değiştiğinin ve performansın puanları ile ilişkili gösterdiğini ortaya çıkartmıştır.

Kocaekşi ve Kuruç (2012) Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının grup sargınlığı, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeylerinin karşılaştırılmasının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, değişkenlerin spor alanında önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Takımların sıralanmasına zamanına ve yerine görede sargınlık, kaygı ve yeterlik düzeyleri değişebilmektedir.

Toy (2015) Serbest ve Grekoromen stil güreşçilerinin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisini incelemesi çalışmasında, tüm stildeki güreşçilerin yaş, deneyim, aylık gelir ve başarı düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık varken, güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Toy ve Toros (2015) Güreşçilerin yaşam doyumlarının yaş ve deneyim açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada deneyim ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Aydın (2018) Ankara ilinde profesyonel olan kadın ve erkek futbol takımlarının öz yeterlilik ve grup sargınlığı algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan bu çalışma sonucunda, 354 sporcuya uygulanan araştırmaya 128 kadın ve 226 erkek katılmıştır. Erkek sporcuların kadın sporculara göre daha fazla sargın olduğu görülmektedir.

Erbektaş (2018) Takım sargınlığı etkileşiminin sporcu doyumuna olan etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, istatistiksel ve analizler sonucunda tüm değişkenlerin birbiri ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Şimşek (2018) Kadın voleybolcuların grup sargınlığı ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, verilerin normal olduğu ve istatistiksel olarak her iki değişken arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Özkan (2019) Kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ve sporcu öz yeterlilik algıları arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan araştırmada, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz yeterlilik algıları yüksek bulunmuştur.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan tekniklerle ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Sporcularda grup sargınlık düzeyinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu ile ilişkisini belirtmeye yönelik araştırmada nicel araştırma yapılarak tasvirî bir niteliği olan ilişkisel içerikli bir tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel ve betimsel tarama modeli ile bir olay, durumlarda konu tanımlanmakta ve betimlenmekte aynı zamanda duruma neden olan değişkenlerin ilişkisi, etkisi ve derecelerini belirtmektir (Uçar, 2016). Çalışmanın modeli üç ila daha fazla değişkenlerin ilişkilerinin neler olduğunu bulmak ve neden-sonuç ilişkisi içinde açıklamayı araştırmaktadır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu çalışmanın evreni Çankırı'daki sporcuları oluşturmaktadır. Örneklem ise bu evrenin içinde Çankırı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne kayıtlı 15-25 yaş aralığında ki 400 sporcu oluşturmaktadır. Bu araştırmada basit rastgele örnekleme kullanılmıştır. Rastgele örnekleme yöntemi, veriler toplanırken katılımcıların belli ölçütleri bakılmaksızın seçilmesinden oluşur ve uygulanır (Başkale, 2016). Tüm birimler seçimde eşit şansa sahiptir. Uygulamada bütün birimler listelenir ve listeden rastgele birimler seçilir (Kılıç, 2013).

Tablo 1.*Katılımcıların sosyodemografik niteliklerine bağlı dağılımı*

		f	%
Cinsiyet	Erkek	255	63,8
	Kadın	145	36,3
Yaş	15-18	87	21,8
	19-21	284	71,0
	22-25	29	7,3
Aylık Gelir	Düşük	47	11,8
	Orta	265	66,3
	Yüksek	88	22,0
Bilinen Rahatsızlık	Evet	18	4,5
	Hayır	382	95,5
Eğitim Durumu	Lise Mezunu	80	20,0
	Üniversite	320	80,0
Psikolojik Rahatsızlık	Evet	18	4,5
	Hayır	382	95,5
İlaç Kullanıyor Musunuz?	Evet	19	4,8
	Hayır	381	95,3
Aileden Şiddet	Evet	61	15,3
	Hayır	338	84,5
Kayıp		1	0,3
Toplam		400	100,0

Yukarıda belirtilen tablodaki değerlerde görüldüğü üzere örneklem sınıfının, %63,7 lik kısmı erkek, %36,3'lük kısmı kadın. %21,8'i 15,18 yaş arası, %71,0'ı 19-21 yaş arası, %7,2'ü 22-25 yaş arası, %11,8'inin geliri düşük. %66,3'ünün geliri orta, %22,0'ının geliri yüksek, %4,5'lik kısmının bilinmiş olan bir rahatsızlığı bulunmaktadır. %95,5'lik kısmının herhangi bir rahatsızlığı bulunmamaktadır. %20,0'lik kısmı lise mezunudur. %80,0'lik kısmı ise üniversite mezunudur. %4,5'lik kısmının psikolojik rahatsızlığı olduğu görülmektedir. %95,5'inde ise herhangi bir psikolojik rahatsızlığı bulunmamaktadır. %4,8'lik kısmı ilaç kullanıyor, %95,3'ü ise ilaç kullanmamaktadır. %15,3'ü aileden şiddet görmüş, %84,5'i ise aileden herhangi bir şiddet görmemiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmadaki araştırmadaki veriler; Grup Sargınlık Ölçeği, Öz Yeterlilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Anket (bilgi formu) yardımıyla elde edilmiştir. Veri toplamada kullanılan araçların güvenilirliği, puanlaması ile ilişkili veriler belirtilmiştir.

3.3.1. Demografik Anket (Bilgi Formu)

Sporcuların demografik bilgileri ile ilgili özellikler bu formda toplanmıştır. Bu formun içerisinde ise sporcuların yaş, cinsiyet, aylık gelir, bilinen rahatsızlık, eğitim durumu, psikolojik durum, ilaç kullanıyor musun ve aileden şiddet var mı sorularını içermektedir.

3.3.2. Grup Sargınlığı Ölçeği

Carron ve arkadaşları tarafından 1985 ve 1987 yılında sporda takım düzeyinde olan yapıları sargınlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirmişlerdir. Araştırmanın Türkçeye uyarlanması sürecinde Ankara ilinde faaliyet gösteren birçok farklı spor branşında olan 100 sporcuyla yürütüldü. Verilere göre dört farklı faktör (Kümedeki görev ile ilgili çekicilik, kümenin sosyal ilişkisine ilişkin çekiciliği, kümenin görevlerle bütünleşme durumu ve kümenin sosyal açıdan bütünleşmesi) olduğunu belirtmişlerdir. Ölçek toplamda 18 madden oluşmaktadır. 5 maddesi katılımcıların "grubun görevde bütünleşmesi" algılarını, 4 maddesi "grubun sosyal bütünleşmesi ilişkin algılarını, 5 maddesi "grubu sosyal açıdan" ve diğer 4 maddesi ise "grubun yaptığı görevi" algılarını ölçmektedir. Katılımcılar maddeleri 1 ile 9 puan arasında değerlendirmektedirler. İşaretlenen puanlamalar toplanarak her bir alt boyut için ayrı sargınlık puanı, alt boyutlardan toplanan puanlar içinde genel bir sargınlık puanı elde edilir. Bu ölçeğin geçerlilik kapsamında Carron ve arkadaşları (1985, 1987) sargınlık modeliyle bilgisi olan endüstriyel psikolog ve iki tane sosyal psikologdan oluşan 3 üye tarafından alınan geri bildirimlerle incelenmiş ve görüş birliği olana kadar devam etmiştir.

Grup sarginlığı Ölçeğinin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ve madde- ölçek korelasyonu hesaplanarak incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .79 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin (faktörlerin) iç tutarlılık katsayıları ise grubun sosyal bütünleşmesi için .73, grubun görev çekiciliği için .73, grubun sosyal çekiciliği için .69, grubun görevde bütünleşmesi için .76 olarak hesaplanmıştır. Maddelerin ait oldukları faktörlerin toplamları ile korelasyonları .54 ile .90, ölçeğin toplamı ile korelasyonları ise .42 ile .55 arasında değişmektedir. Ölçekle ilgili birkaç sorunun yer aldığı örnek form Ek 4'de ve Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştiren araştırmacılardan alınan uygulama izni yazısı Ek 7, de verilmiştir.

3.3.3. Öz Yeterlilik Ölçeği

Sporcuların ve öğrencilerin öz yeterlilik inançları belirlenmesi amacıyla Türkçeye uyarlanma araştırmasında Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından çevrilerek geçerlik ve güvenlik araştırması yapılarak Genel Öz yeterlilik ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte 1-5 puan arasında derecelendirme mevcuttur. Ölçeğimizde 2-4-5-6-7-10-11-12-14-16-17. Maddeler ter puanlanmaktadır. Toplamda ölçekte 17 madde bulunmaktadır. Ayrıca, üç alt niteliği (Başlamak, yılmamak ve sürdürme çabasını) kapsamaktadır. Genel öz yeterlilik ölçeği toplamda puan olarak 17 aralığı ile 85 aralığında değişebilmektedir. Puanda gözlemlenen artış, öz yeterlilikteki inancında da gözlemlenmektedir. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0,80 ve ikinci kez ulaşılabilen toplam 236 kişiden elde edilen veriler üzerinden elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,69 olarak bulunmuştur. Ölçekle ilgili birkaç sorunun yer aldığı örnek form Ek 5'de ve Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştiren araştırmacılardan alınan uygulama izni yazısı Ek 7'de verilmiştir.

3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) sayesinde yapılan yaşam doyumu ölçeği, bireylerin yaşamlarından mutluluk derecesini saptamaktadır. Yaşam doyumu ölçeği 1991 yılında Yetim ve Köker ile Türkçeye adapte edilmiştir. 5

maddeden oluşan ölçek 1 ile 7 arasında derecelendirme yapıp cevap verme durumuna göre işaretilenmiştir. (1 değeri: Kesinlikle katılmıyorum, 2 değeri: Katılmıyorum, 3 değeri: Kısmen katılıyorum, 4 değeri: Kararsızım, 5 değeri: Kısmen katılıyorum, 6 değeri: Katılıyorum, 7 değeri: Kesinlikle katılıyorum). Puanlama da alınabilecek en maksimum puan 35'dir. En düşük puan ise 5'tir. Sonuç olarak, katılımcıların ölçekten almış olduğu toplam puan durumunun artması katılımcının yaşamdan almış olduğu mutluluğunun arttığını söylerken, puanın az olması yaşamdan doyumun azaldığını ifade etmektedir. Ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlığını veren Cronbach Alpha Katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin yüksek derecede iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekle ilgili birkaç sorunun yer aldığı örnek form Ek 6'da ve Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştiren araştırmacılardan alınan uygulama izni yazısı Ek 7'de verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Sporcularda grup sargınlık düzeyinin belirlenip öz yeterlilik ve yaşam doyumunu üzerinde etkisini incelenip nice verileri toplanacaktır. Araştırmaya başlamadan önce Çankırı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden uygulama ve araştırma yapılabilir izni kurum yetkililerinden alınmıştır. Bu izin ile birlikte Çankırı'da ikametgâh eden 400 sporcu ile araştırmacı tarafından yüz yüze gerçekleştirilen çalışmalar ile yapılmıştır. Çalışma gerçekleştirilebilecek en uygun sporculara öncelikle verilerek yapılacak çalışmalar, araştırmalar ve uygulamada kullanılacak ölçekler ile ilgili bilgi verilmiştir. Veri toplama araçlarından elde edilecek bulguların içtenlikle, özgün ve gizli tutulacağı hakkında bilgiler verilmiş ve bu doğrultuda anket ve ölçeklerin doldurulmasını istenmiştir. Ölçekler bireysel olarak uygulanmış olup, araştırma ortalama 10 dakikalık bir süre almıştır. Bulguların bütününün toparlanması ve Etik kuruldan onay alınması ile yaklaşık bir ay sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada, bulunmuş olan bulguların değerlendirilmesinin yapılabilmesi için veriler öncelikle bilgisayar ortamında sayısallaştırılmıştır.

Sonra bilgisayar ortamındaki sayısal verilerin istatistik analizlerinin yapılabilmesi ve Sosyal Bilimler İçin kullanılan İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25,0) kullanılmıştır.

Verilerin analiz edilebilmesi için normal dağılımları incelenmiş olup, değişkenlerin örneklem kümesinde normallik dağılımındaki değerlendirmesi için Basıklık değerleri ve Çarpıklık değerleri kontrol edildiğinde toplanan ölçeklerin, normal bir dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Elde edilen ölçeklerin bütünü ve alt ölçeklerindeki değerler (-2 ve +2) aralığındadır. Bu sebeple normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir. (George ve Mallery, 2010) Analiz yapılırken %95'lik güvenilirlik düzeyi dikkate alınmıştır. Verilerin niceliksel olması durumunda parametrik iki grupların (kümelerin) birbirleri arasındaki değişimin analiz edebile bilmesi için, T-Testi (iki bağımsız değişken testi) kullanılmıştır. Niceliksel özellik gösteren verilerin değerlendirilmesinde ise parametrik çoklu grubun aralarındaki değişimi analiz edebilmemize yarayan ANOVA testi kullanılmıştır. Pearson Korelasyon çözümlenmesi ile ölçekler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Kullanılan Çoklu Doğrusal Regresyon sayesinde bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni nasıl etkilediğini gözlemledik. İstatistiksel anlamlılığı sağlanabilmesi için ($p \leq 0,05$) değer olarak alınmıştır.

	n	\bar{X}	Ss.	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	Std. Hata	Std. Hata
						Statistic	Statistic		
Grup Sargınlığı Ölçeği	400	3,59	0,7	1	5	-0,138	0,122	0,534	0,243
Öz Yeterlilik Ölçeği	400	3,44	0,69	1	5	-0,131	0,122	0,469	0,243
Yaşam Doyumunu Ölçeği	400	3,15	0,83	1	5	-0,413	0,122	0,136	0,243

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerin yanıtlanması amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2.

Sporcuların grup sargınlık, öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri ne seviyededir?

	n	\bar{X}	Ss.	Min	Max
Grup Sargınlığı Ölçeği	400	3,59	0,70	1	5
Öz Yeterlilik Ölçeği	400	3,44	0,69	1	5
Yaşam Doyumu Ölçeği	400	3,15	0,83	1	5

Tabloda görüldüğü üzere grup Grup Sargınlığı Ölçeği ortalaması 3,59(ss=0,70), Öz Yeterlilik Ölçeği ortalaması 3,44(ss=0,69); Yaşam Doyum Ölçeği ortalaması 3,15(ss=0,83) dir. Ölçeklerin kesme puanları olmadığından yüksek puanlar yüksek öz yeterlilik, grup sargınlığı, yaşam doyumu anlamına gelmektedir.

Tablo 3.

Cinsiyet Değişkeni Kullanılarak GSÖ Puan Değerlendirmesi

Cinsiyet		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	P
Grubun Sosyal	Erkek	255	3,4336	0,62429	1,483	398	0,139
Bütünleşmesi	Kadın	145	3,3304	0,74076			
Grubun Görev	Erkek	255	3,8916	0,92172	0,294	398	0,769
Çekiciliği	Kadın	145	3,8628	0,97825			
Grubun Sosyal	Erkek	255	3,4733	0,73689	0,144	398	0,886
Çekiciliği	Kadın	145	3,4621	0,78014			
Grubun Görevde	Erkek	255	3,3642	1,02947	1,155	398	0,249
Bütünleşmesi	Kadın	145	3,2345	1,16327			

Yukarıda belirtilen örneklem grubunda Grubun Sosyal Bütünleşmesi ile aldıkları puanların, cinsiyet değişkenine bağlı olarak değişip değişmediğini değerlendirebilmek için yapmış olduğumuz Bağımsız Grubun T Testi sonucuna bakıldığında, baz olarak alınmış olan ($p>0.05$) düzeyinde istatistiksel açısından herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Yine tablo üzerinde yapılmış olan değerlendirmeler ışığında ve örneklem grubunun Grubun Görev Çekiciliği için aldıkları puanlar, cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde değişip değişmediğini belirlemek için bağımsız Grubumuz üzerindeki t testi sonucundan, baz almış olduğumuz değer ($p>0.05$) istatistiksel olarak değerlendirildiğinde düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Elde edilen veriler ışığında, örneklem grubumuzdaki Grubun Sosyal Çekicilik ile belirlenen puanların, cinsiyet değişkenine bağlı olarak değişip değişmediğini bulmak üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucundan, baz alınan ($p>0.05$) düzeyinde istatistiksel olarak belirlenen bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo değerlendirildiğinde örneklem grubumuzun Grubun Görevde Bütünleşmesi almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine bağlı olarak değişip değişmediğini anlamak için yapmış olduğumuz bağımsız Grup t testi sonucundan, baz alınan ($p>0.05$) düzeyinde istatistiksel olarak farklılık görülmemiştir.

Çalışmada değerlendirilen sporcuların cinsiyetlerine göre GSÖ ölçeği alt boyutları olan kümenin sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi puanları değerlendirildiğinde belirgin bir farka rastlanmamıştır. Erkek katılımcıların alt ve genel ölçeklerden almış oldukları puanlarının ortalaması, kadın katılımcıların puanından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4:
Gelir Değişkenine Göre GSÖ Puanlarının Karşılaştırılması

		K.T	Sd.	K.O	F	p
Grubun Sosyal Bütünleşmesi	G.Arası	0,564	2	0,282	0,627	0,534
	G.İçi	178,43	397	0,449		
	Toplam	178,994	399			
Grubun Görev Çekiciliği	G.Arası	3,281	2	1,641	1,859	0,157
	G.İçi	350,388	397	0,883		
	Toplam	353,669	399			
Grubun Sosyal Çekiciliği	G.Arası	0,967	2	0,484	0,855	0,426
	G.İçi	224,609	397	0,566		
	Toplam	225,576	399			
Grubun Görevde Bütünleşmesi	G.Arası	7,448	2	3,724	3,227	0,041*
	G.İçi	458,158	397	1,154		
	Toplam	465,606	399			

*p ≤ 0.05

Tablo 4'te Gelir değişkenine göre grup sarginlığının alt boyutları puanlarının karşılaştırılması üzerine Anova testi uygulanmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların gelir değişkenlerine göre grup sarginlığı puanlarının ve alt ölçeklerinin ortalama puanlarına bakıldığında grubun sosyal bütünleşmesi (p=0,534), grubun görev çekiciliği (p=0,157), grubun sosyal çekiciliği (p=0,426), puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur(p>0,05).

Örneklem grubun gelir durumuna göre Grubun Görevde Bütünleşmesi belirgin farklılık gözlemlenmemiştir. [F=3.227, p≤.05]. Gelir yüksek olduğunda Yaşam Doyum Ölçeği puanında en yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılacağıın belirlemek için, Levene's testi yardımıyla grup dağılımlarındaki varyanslara bakılarak homojen olarak belirlenmiştir (p=.316).

Scheffe testine bakıldığında geliri yüksek olan grup yerine geliri orta olan grubun lehine olan bir istatistiksel sonuç belirlenmiştir. ($p \leq .05$).

Tablo 5:

Örneklemin Gelir Gruplarına Göre Grup Sargınlığı Ölçeği

		N	Mean	Ss.	Fark
Grubun Sosyal Bütünleşmesi	Düşük	47	3,34	0,51	$p > .05$
	Orta	265	3,38	0,73	
	Yüksek	88	3,46	0,56	
	Total	400	3,40	0,67	
Grubun Görev Çekiciliği	Düşük	47	3,83	0,81	$p > .05$
	Orta	265	3,83	0,98	
	Yüksek	88	4,05	0,86	
	Total	400	3,88	0,94	
Grubun Sosyal Çekiciliği	Düşük	47	3,33	0,70	$p > .05$
	Orta	265	3,48	0,80	
	Yüksek	88	3,49	0,64	
	Total	400	3,47	0,75	
Grubun Görevde Bütünleşmesi	Düşük	47	3,15	0,78	Orta – Yüksek $p = .023$ $p \leq$ 0.05
	Orta	265	3,41	1,12	
	Yüksek	88	3,11	1,08	
	Total	400	3,32	1,08	

Grubun Sosyal Bütünleşmesi Alt Boyutunun puanlarının, gelir değişkenine bağlı olarak fark olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Grubun Görev Çekiciliği Alt Boyutunun puanlarının, gelir değişkenine bağlı olarak fark olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Grubun Sosyal Çekiciliği Alt Boyutunun puanlarının, gelir değişkenine bağlı olarak fark olup olmadığını tespit etmek yapmış olduğumuz Post-hoc cheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır($p>.05$).

Tablo 4'deki ANOVA analizden elde edilen verilere uygulanan post-hoc çıktıları Tablo 5'de gösterilmiştir. Belirlenen sonuçlara bakılarak, orta gelire sahip olanların(orta=3.41) yüksek gelire sahip olanlardan (yüksek=3.11) görevde bütünleşmesinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 6:

Yaş değişkenine göre GSÖ puanlarının karşılaştırılması

		K.T	Sd.	K.O	F	p
Grubun	G.Arası	2,086	2	1,043	2,340	0,098
Sosyal	G.İçi	176,909	397	0,446		
Bütünleşmesi	Toplam	178,994	399			
Grubun	G.Arası	2,490	2	1,245	1,407	0,246
Görev	G.İçi	351,179	397	0,885		
Çekiciliği	Toplam	353,669	399			
Grubun	G.Arası	0,844	2	0,422	0,745	0,475
Sosyal	G.İçi	224,732	397	0,566		
Çekiciliği	Toplam	225,576	399			
Grubun	G.Arası	5,208	2	2,604	2,246	0,107
Görevde	G.İçi	460,398	397	1,160		
Bütünleşmesi	Toplam	465,606	399			

* $p \leq 0.05$

Yaş değişkenine göre GSÖ puanlarının karşılaştırılması oranlarının belirgin farklılık belirtip belirtmediğine ilişkin yapılan ANOVA analiz çıktıları Tablo 6 üzerinde gösterilmektedir.

Tablodan görüldüğü gibi Grubun Sosyal Bütünleşmesi Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının, yaş değişkenine bağlı olarak farklılık belirtip belirtmediğini tespit edebilmek için yapmış olduğumuz, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile grupların aritmetik ortalamalarında istatistiksel olarak fark belirgin fark gözlemlenmemiştir. ($p>0.05$).

Grubun Görev Çekiciliği Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının, yaş değişkenine göre belirgin bir fark belirtip belirtmediğini görebilmek amacı ile, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ile grupların aritmetik ortalamalarında istatistiksel olarak fark belirgin fark gözlemlenmemiştir. ($p>0.05$).

Grubun Sosyal Çekiciliği Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının, yaş değişkenine göre belirgin bir fark belirtip belirtmediğini görebilmek amacı ile, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ile grupların aritmetik ortalamalarında istatistiksel olarak fark belirgin fark gözlemlenmemiştir. ($p>0.05$).

Grubun Görevde Bütünleşmesi Alt Boyutunun sıralamalar, ortalamalarının yaş değişkenine göre belirgin bir fark belirtip belirtmediğini görebilmek amacı ile, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ile grupların aritmetik ortalamalarında istatistiksel olarak fark belirgin fark gözlemlenmemiştir. ($p>0.05$).

Tablo 7:
Örneklemin Yaş Gruplarına Göre Grup Sargınlığı Ölçeği

		N	\bar{X}	Ss.	Fark
Grubun	15-18	87	3,43	0,50	p>.05
Sosyal	19-21	284	3,36	0,73	
Bütünleşmesi	22-25	29	3,64	0,43	
	Toplam	400	3,40	0,67	
Grubun	15-18	87	3,96	0,80	p>.05
Görev	19-21	284	3,83	1,00	
Çekiciliği	22-25	29	4,09	0,59	
	Toplam	400	3,88	0,94	
Grubun	15-18	87	3,50	0,64	p>.05
Sosyal	19-21	284	3,44	0,80	
Çekiciliği	22-25	29	3,61	0,58	
	Toplam	400	3,47	0,75	
Grubun	15-18	87	3,51	1,16	p>.05
	19-21	284	3,24	1,07	

Görevde	22-25	29	3,46	0,86
Bütünleşmesi	Toplam	400	3,32	1,08

Grubun Sosyal Bütünleşmesi Alt Boyutunun puanlarının, yaş değişkenine göre fark belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır($p>.05$).

Grubun Görev Çekiciliği Alt Boyutunun puanlarının, yaş değişkenine göre fark belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır($p>.05$).

Grubun Sosyal Çekiciliği Alt Boyutunun puanlarının, yaş değişkenine göre fark belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır($p>.05$).

Grubun Görevde Bütünleşmesi Alt Boyutunun puanlarının, yaş değişkenine göre fark belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır($p>.05$).

Tablo 8:

Cinsiyet durumuna göre ÖYÖ puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Başlama	Erkek	255	3,6687	0,78296	1,549	398	0,122
	Kadın	145	3,5342	0,91979			
Yılmama	Erkek	255	3,4945	0,75544	1,991	398	0,047*
	Kadın	145	3,3335	0,81394			
Sürdürme	Erkek	255	3,3119	0,83337	1,034	398	0,302
	Çabası	Kadın	145	3,2195			

* $p \leq 0.05$

Tablo 8'de görüldüğü gibi, örneklem grubunun, Başlama Alt Boyutu aldıkları puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, bağımsız Grup t testi sonucundan, $p>0.05$ seviyesinde istatistiksel açıdan belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Yukarıda görüldüğü üzere, örneklem grubunun, Yılmama Alt Boyutu almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, bağımsız Grup t testi sonucundan, Erkek Grubu daha fazla puan almıştır. $p \leq 0.05$ düzeyinde istatistiksel açıdan belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Çabası Alt Boyutu örneklem grubunun almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, bağımsız Grup t testi sonucundan, $p \leq 0.05$ düzeyinde istatistiksel açıdan belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Tablo 9:

Gelir değişkenine göre ÖYÖ puanlarının karşılaştırılması

		K.T	Sd.	K.O	F	p
Başlama	G.Arası	1,648	2	0,824	1,179	0,309
	G.İçi	277,560	397	0,699		
	Toplam	279,208	399			
Yılmama	G.Arası	0,672	2	0,336	0,551	0,577
	G.İçi	242,077	397	0,610		
	Toplam	242,748	399			
Sürdürme	G.Arası	2,012	2	1,006	1,365	0,257
	G.İçi	292,535	397	0,737		
	Toplam	294,547	399			

* $p \leq 0.05$

Tablo 9'de Başlama Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının, gelir değişkenine göre farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan belirgin fark gözlemlenmemiştir. ($p > 0.05$).

Yılmama Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının, gelir değişkenine göre belirgin bir farklılık farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan belirgin fark gözlemlenmemiştir. ($p > 0.05$).

Sürdürme Çabası Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının, gelir değişkenine göre belirgin bir farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan belirgin fark gözlemlenmemiştir. ($p>0.05$).

Tablo 10:
Örneklemin Gelir Düzeyi Gruplarına Göre Öz Yeterlilik Ölçeği

		N	\bar{X}	Ss.	Fark
Başlama	Düşük	47	3,49	0,83	p>.05
	Orta	265	3,66	0,85	
	Yüksek	88	3,56	0,80	
	Toplam	400	3,62	0,84	
Yılmama	Düşük	47	3,33	0,68	p>.05
	Orta	265	3,44	0,82	
	Yüksek	88	3,47	0,69	
	Toplam	400	3,44	0,78	
Sürdürme Çabası	Düşük	47	3,18	0,79	p>.05
	Orta	265	3,33	0,89	
	Yüksek	88	3,18	0,80	
	Toplam	400	3,28	0,86	

Başlama Alt Boyutunun çıktılarının gelir değişkenine göre fark olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Yılmama Alt Boyutunun puanlarının gelir değişkenine göre fark olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Sürdürme Çabası Alt Boyutunun puanlarının gelir değişkenine göre fark olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 11:
Yaş değişkenine göre ÖYÖ puanlarının karşılaştırılması

		K.T	Sd.	K.O	F	p
Başlama	G.Arası	3,681	2	1,840	2,652	0,072
	G.İçi	275,527	397	0,694		
	Toplam	279,208	399			
Yılmama	G.Arası	3,726	2	1,863	3,094	0,046*
	G.İçi	239,023	397	0,602		
	Toplam	242,748	399			
Sürdürme Çabası	G.Arası	11,313	2	5,657	7,929	0,000*
	G.İçi	283,233	397	0,713		
	Toplam	294,547	399			

*p ≤ 0,05

Tablo 11’da görüldüğü gibi Başlama Alt Boyutunun sıralamalar ortalamalarının yaş değişkenine göre belirgin bir farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan belirgin fark gözlemlenmemiştir (p>0.05).

Örneklem grubun yaşa göre Yılmama alt boyutu anlamlı farklılık bulunmaktadır [F=6.365, p≤.01]. 22-25 yaşta Sürdürme Çabası puanının en yüksek olduğu görülür. Post Hoc (çoklu karşılaştırma tekniği) kullanılacağına karar verebilmek için Levene’s testi yardımıyla grup dağılımlarındaki varyanslarının homojen dağıldığı gözlemlenmiştir (p=.217).

Yaşa göre örneklem grubunun Sürdürme Çabası alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır [F=6.365, p≤.01]. 22-25 yaşta Sürdürme Çabası puanının en yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Post Hoc (çoklu karşılaştırma tekniği) kullanılacağına karar verebilmek amacıyla Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen dağıldığı gözlemlenmiştir (p=.114).

Tablo 12:*Örneklemin Yaş Gruplarına Göre Öz Yeterlilik Ölçeği*

		N	\bar{X}	Ss.	Fark
Başlama	15-18	87	3,70	0,73	p>.05
	19-21	284	3,57	0,86	
	22-25	29	3,90	0,84	
	Toplam	400	3,62	0,84	
Yılmama	15-18	87	3,55	0,68	
	19-21	284	3,38	0,80	
	22-25	29	3,67	0,79	
	Toplam	400	3,44	0,78	
Sürdürme	15-18	87	3,51	0,75	(15-18)- (19-21)
Çabası	19-21	284	3,17	0,88	(22-25)- (19-21)
	22-25	29	3,62	0,77	
	Toplam	400	3,28	0,86	

Başlama Alt Boyutunun puanlarının yaş değişkenine göre fark olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arası fark bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 12'deki ANOVA analizden elde edilen verilere uygulanan post-hoc sonuçları Tablo 4'de verilmiştir. Sonuçlara bakıldığında 15-18 yaşında olanlar (3.55) 19-21 yaşında olanlar göre (3.88) yılmama alt boyutundan daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Tablo 12'deki ANOVA analizden elde edilen verilere uygulanan post-hoc sonuçları Tablo 4'de verilmiştir. Sonuçlara bakıldığında 15-18 yaşında olanlar (3.51) 19-21 yaşında olanlar göre (3.17) sürdürme çabası alt boyutundan daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Tablo 12'deki ANOVA analizden elde edilen verilere uygulanan post-hoc sonuçları Tablo 4'de verilmiştir. Sonuçlara bakıldığında 22-25 yaşında olanlar (3.51) 19-21 yaşında olanlar göre (3.17) sürdürme çabası alt boyutundan daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Tablo 13:*Cinsiyet değişkenine göre YDÖ puanlarının karşılaştırılması*

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Yaşam	Erkek	255	3,1992	0,74780	1,746	398	0,082
Doyumu	Kadın	145	3,0497	0,94267			
Ölçeği							

*p ≤ 0.05

Yukarıdaki tabloda Örneklem grubunun, Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldığı puanların, cinsiyet değişkenine göre belirgin bir farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, bağımsız Grup t testi sonucundan, p>0.05 düzeyinde istatistiksel açıdan belirgin fark gözlemlenmemiştir.

Tablo 14:*Gelir değişkenine göre YDÖ puanlarının karşılaştırılması*

		K.T	Sd.	K.O	F	p
Yaşam	G.Arası	4,202	2	2,101	3,114	0,046
Doyumu	G.İçi	267,868	397	0,675		
Ölçeği	Toplam	272,070	399			

*p ≤ 0.05

Örneklem grubun gelir durumuna bakıldığında Yaşam Doyum Ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmaktadır [F=3.114, p ≤ 0.05]. Geliri yüksek olanların Yaşam Doyum Ölçeği puanının en yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Post Hoc (çoklu karşılaştırma tekniği) kullanabilmemiz için önce Levene's testi yardımı ile grup dağılımındaki varyansların homojen olduğu gözlemlenmiştir (p=.215). Scheffe testi sonucu ise aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 15 :*Örneklemin Gelir Grubu Göre Yaşam Doyum Ölçeği*

	N	\bar{X}	Ss.	Fark
Düşük	47	2,87	0,57	
Orta	265	3,17	0,86	Yüksek-Düşük p=.014 p<.05
Yüksek	88	3,21	0,81	
Toplam	400	3,15	0,83	

Tablo 15'deki ANOVA analizden elde edilen verilere uygulanan post-hoc sonuçları Tablo 14'de ile gösterilmiştir. Belirlenen sonuçlara bakıldığında geliri yüksek olanlar (3.21) geliri düşük olanlara göre(2.87) yaşam doyum ölçeğinden daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Tablo 16:

Yaş Değişkenine göre YDÖ Puanlarının Karşılaştırılması

		K.T	Sd.	K.O	F	p
Yaşam	G.Arası	0,368	2	0,184	0,269	0,765
Doyumu	G.İçi	271,702	397	0,684		
Ölçeği	Toplam	272,070	399			

Tablodan görüldüğü gibi Yaşam Doyum Ölçeği sıralamalar ortalamasının, yaş değişkenine göre belirgin bir farklılık belirtip belirtmediği için yapmış olduğumuz, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan belirgin fark gözlemlenmemiştir. ($p>0.05$).

Tablo 17:*Örneklemin Yaş Grubu Göre Yaşam Doyumu Ölçeği*

	N	\bar{X}	Ss.	Fark
15-18	87	3,20	0,93	
19-21	284	3,13	0,81	p>.05
22-25	29	3,14	0,60	
Toplam	400	3,15	0,83	

Tabloda Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının, yaş değişkenine bağlı olarak farklarının var olup olmadığını belirlemek için yapmış olduğumuz Post-hoc Scheffe testi sonucu gelir grupları arasında fark bulunmamıştır($p>.05$).

Tablo 18:

Grup sargınlığı ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan dağılımı

	N	\bar{X}	Ss.
Grubun Sosyal Bütünleşmesi	400	3,40	0,70
Grubun Görev Çekiciliği	400	3,88	0,94
Grubun Sosyal Çekiciliği	400	3,47	0,75
Grubun Görevde Bütünleşmesi	400	3,31	1,08

Tabloda görüldüğü üzere, Grubu n Sosyal Bütünleşmesi alt boyutu ortalaması 3,40(ss=0,70), Grubun Görev Çekiciliği alt boyutunun ortalaması 3,88(ss=0,94), Grubun Sosyal Çekiciliği alt boyutu ortalaması 3,47(ss=0,75), Grubun Görevde Bütünleşmesi alt boyutu ortalaması 3,31(ss=1,08)dir.

Tablo 19:

Öz yeterlilik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan dağılımı

	N	\bar{X}	Ss.
Başlama	400	3,62	0,84
Yılmama	400	3,44	0,78
Sürdürme Çabası	400	3,28	0,86

Tabloda görüldüğü üzere, Başlama alt boyutunun ortalaması 3,62(ss=0,84), Yılmama alt boyunun ortalaması 3,44(ss=0,78), Sürdürme Çabası alt boyutunun ortalaması 3,28(ss=0,86)dur.

Tablo 20:

Yaşam doyumu ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan dağılımı

	N	\bar{X}	Ss.
Yaşam Doyumu Ölçeği	400	3,15	0,83

Yukarıdaki tablo ışığında, Yaşam Doyumu Ölçeği ortalaması 3,15 (ss=0,83)dir.

Tablo 21:

GSÖ ve YDÖ ve ÖYÖ puanları arasındaki ilişkiler ve

	Öz Yeterlilik Ölçeği	Başlama	Yılmama	Sürdürme Çabası	Grup Sarginlığı Ölçeği	Sosyal Bütünleşme	Grupun Görev Çekiciliği	Grupun Sosyal Çekiciliği	Grupun Görevde Bütünleşmesi	Yaşam Doymu Ölçeği	Korelasyon
Öz Yeterlilik Ölçeği	r 1 p N 400										l
Başlama	r ,781** p 0,000 N 400	1 400									a
Yılmama	r ,899** p 0,000 N 400	,588** 0,000 400	1 0,000 400								s
Sürdürme Çabası	r ,819** p 0,000 N 400	,362** 0,000 400	,672** 0,000 400	1 0,000 400							y
Grup Sarginlığı Ölçeği	r ,662** p 0,000 N 400	,610** 0,000 400	,569** 0,000 400	,476** 0,000 400	1 0,000 400						o
Grupun Sosyal Bütünleşmesi	r ,597** p 0,000 N 400	,532** 0,000 400	,536** 0,000 400	,426** 0,000 400	,858** 0,000 400	1 0,000 400					n
Grupun Görev Çekiciliği	r ,486** p 0,000 N 400	,491** 0,000 400	,391** 0,000 400	,331** 0,000 400	,814** 0,000 400	,684** 0,000 400	1 0,000 400				A
Grupun Sosyal Çekiciliği	r ,553** p 0,000 N 400	,477** 0,000 400	,460** 0,000 400	,441** 0,000 400	,853** 0,000 400	,707** 0,000 400	,662** 0,000 400	1 0,000 400			n
Grupun Görevde Bütünleşmesi	r ,543** p 0,000 N 400	,495** 0,000 400	,486** 0,000 400	,377** 0,000 400	,765** 0,000 400	,521** 0,000 400	,360** 0,000 400	,505** 0,000 400	1 0,000 400		a
Yaşam Doymu Ölçeği	r ,490** p 0,000 N 400	,427** 0,000 400	,418** 0,000 400	,378** 0,000 400	,456** 0,000 400	,468** 0,000 400	,325** 0,000 400	,382** 0,000 400	,345** 0,000 400	1 400	l

<.01, *p ≤ 0.05

Tablo 21'de araştırmaya katılan sporcuların Öz yeterlilik ölçeği, Grup Sarginlık Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği ve alt boyutları puanları arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 21 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların grup sarginlığı ölçeği, öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doymu ölçeklerinin alt boyutları puanlamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon görülmüştür (p< 0,05).

Sporcuların öz yeterlilik alt ölçeği olan başlama alt boyutu toplam puanı ve grup sarginlığının alt boyutu olan grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Grubun sosyal bütünleşmesi ve Grubun görev çekiciliği alt boyutu pozitif yönlü ve yüksek derecede bir korelasyondur ($r = ,532$, $r = ,491$). Grubun görevde bütünleşmesi ve Grubun sosyal çekiciliği ise pozitif yönlü orta derecede bir korelasyondur ($r = ,495$, $r = ,477$). Sporçudaki, başlama alt boyutu puanları arttıkça grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi puanları da artmaktadır.

Sporcuların öz yeterlilik alt ölçeği olan yılmama alt boyutu toplam puanı ve grup sarginlığının alt boyutu olan grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Grubun görev çekiciliği, Grubun sosyal çekiciliği ve Grubun görevde bütünleşmesi alt boyutu puanları pozitif yönlü ve orta derecede bir korelasyondur ($r = ,391$, $r = ,460$ ve $r = ,486$). Grubun sosyal bütünleşmesi ise pozitif yönlü yüksek derecede bir korelasyondur ($r = ,536$). Sporçudaki, yılmama alt boyutu puanları arttıkça grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi puanları da artmaktadır.

Sporcuların öz yeterlilik alt ölçeği olan sürdürme çabası alt boyutu toplam puanı ve grup sarginlığının alt boyutu olan grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$).

Grubun sosyal bütünleşmesi ve Grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi alt boyutu pozitif yönlü ve orta derecede bir korelasyondur ($r = ,426$, $r = ,331$, $r = ,441$ ve $r = ,377$).

Sporcudaki, sürdürme çabası alt boyutu puanları arttıkça grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi puanları da artmaktadır.

Sporcuların Yaşam doyumu ölçeği toplam puanı ve Öz yeterlilik Ölçeği alt boyutu olan Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Başlama, Yılmama ve Sürdürme Çabası alt boyutu pozitif yönlü ve orta derecede bir korelasyondur ($r = ,427$, $r = ,418$ ve $r = ,378$).

Sporcuların Grup sargınlığı alt ölçeği olan Grubun sosyal bütünleşmesi, Grubun görev çekiciliği, Grubun sosyal çekiciliği ve Grubun görevde çekiciliği alt boyutu toplam puanı ve yaşam doyumu ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Grubun sosyal bütünleşmesi, Grubun görev çekiciliği, Grubun sosyal çekiciliği ve Grubun görevde çekiciliği alt boyutu pozitif yönlü ve orta derecede bir korelasyondur ($r = ,468$, $r = ,325$, $r = ,385$ ve $r = ,345$). Grup sargınlığı ölçeği toplam puanı ile Yaşam doyumu ölçeği puanı arasında pozitif tarafa doğru orta seviyede belirgin bir ilişki gözlemlenmiştir. ($r = ,490$, $p \leq 0,05$).

Araştırmaya katılan sporcuların grup sargınlığı ölçeği genelinde aynı zamanda öz yeterlilik ve yaşam doyumunun alt boyutlarından aldıkları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif tarafa doğru olan korelasyonlar görülmüştür ($p \leq 0.05$).

Tablo 22:

Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeğinin Grup Sarginliği Ölçeğine ilişkin puanları ve Regresyon Analizi

	Standart						
	B	Hata	Beta	t	p	R2	F
(Sabitt)	0,967	0,137		7,060	0,000	0,480	91,126
Yaşam Doyumu Ölçeği	0,136	0,036	0,160	3,835	0,000		
Başlama	0,323	0,039	0,385	8,274	0,000		
Yılmama	0,149	0,051	0,163	2,907	0,004		
Sürdürme Çabası	0,135	0,041	0,165	3,318	0,001		

Örneklemin Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının Grup Sarginliği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 22 'de gösterilmiştir.

Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği ile Grup Sarginliği Ölçeği belirgin ilişkiler görülmüştür. ($R^2=.480$, $p\leq.01$). Belirtilen değişkenler ile Grup Sarginliği varyansı %48'ini açıklayabilmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise Öz Yeterlilik Ölçeğinin Alt Boyutu olan Başlama, Yılmama, Sürdürme Çabası ve Yaşam Doyum Ölçeğinin Grup Sarginliği üzerinde belirgin bir yordayıcı vardır. Beta katsayısının da önem sırası şu şekildedir. Başlama, Sürdürme Çabası, Yılmama, Yaşam Doyum Ölçeği şeklindedir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırma bulguları ilk olarak cinsiyet değişkenine verilere göre incelendiğinde öz yeterlilik ve alt boyutları (başlama, yılmama ve sürdürme çabası) arasında belirgin bir farklılık görülmemiştir. Bozkurt (2014) sporcuların öz yeterlilik inançlarını spor alanında değerlendirdiği araştırmasında da cinsiyet açısından herhangi bir farklılığa rastlamamıştır. Aynı zamanda Hodges ve Carron (1992) yaptıkları araştırmada cinsiyetin öz yeterlilik üzerinde etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Köksal (2008) da cinsiyet değişkeninin antrenörlerde öz yeterlilik inancını etkilemediğini belirtmiştir. Özdemir (2019) sporcuların idrak edebildikleri antrenör, liderlik davranışlarındaki farklılıkların öz yeterlilik seviyelerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda ise cinsiyet değişkenine göre sporcuların öz yeterlilik ile ilgili belirgin bir ilişki tespit edilmemiştir.

Yaşam doyumu ve alt boyutları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir değişiklik göstermemiştir. Şirin, Bilir ve Sangun (2016) da benzer olarak güreş şampiyonasına katılmış olan sporcular ile yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunu etkilemediği bulgusuna ulaşmışlardır. Grup sargınlığında cinsiyet değişkeni değerlendirildiğinde de anlamlı bir ilişkiye ve farklılığa saptanmamıştır. Halbroom ve arkadaşları (2012) farklı spor branşları kapsamında hem bireysel hem takım sporu yapan 253 sporcu ile yaptıkları çalışma sonucunda cinsiyetin, sargınlık değişkeni açısından belirleyici olmadığını saptamışlardır.

Erbektaş(2018) sargınlık düzeyinin cinsiyet fark etmeksizin takım içinde ya da bireysel anlamda artacağını belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırma bulgusu literatür ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın diğer değişkeni olan gelir değişkeni ile öz yeterlilik ve alt boyutları arasında belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir. Özkan (2019) üniversitede okuyan kendi öğrencisi olan kadın futbolculardaki toplumsal cinsiyet algılarının ve sporcu öz yeterlilik algılarının arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. ve sporcu öz yeterlilik algıları ile ekonomik gelir arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Balyan (2009)'ın yapmış olduğu çalışmada; ekonomik durumu iyi durumda olan grubun öz yeterlilik puanları, ekonomik durumları iyi olmayan gruba göre öz yeterlilik puanları daha yüksek olduğu görülmektedir. Aydın (2018) farklı gruplarla uyguladığı araştırmada ekonomik düzeyin yüksek olması sporcuların öz yeterliliğini olumlu etkilediğini tespit etmiştir. Bu sonuçlar ve çalışmalar doğrultusunda bulgularımızla ters orantılıdır. Bu araştırmalar çalışma bulgusuyla tutarlılık göstermemektedir. Araştırmaya katılan sporcuların yaş aralıkları göz önüne alındığında bu farklılığın sporcuların şu an kendilerini sadece branşları içinde geliştirmeye çalıştıkları ve ilerideki spor kariyerleri için şu an sadece özgüven ve başarabilme duygusunu tatmak istedikleri düşünülmektedir. Aynı zamanda, çalışmaya katılan sporcuların ekonomik bir beklenti içerisinde olmadıkları düşünülmektedir.

Araştırmada gelir durumu değişkenine bağlı olarak yaşam doyumu incelendiğinde belirgin bir fark bulunmuştur. Buna göre yüksek gelirli grubunun yaşam doyumu daha yüksek bulunmuştur. Toy (2015) serbest ve grekoromen stil güreşçileri ile yürüttüğü çalışması sonucunda tüm güreşçilerin aylık maddi gelirleri ile yaşam doyumu puanları arasında belirgin ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Şimşek (2018) de ekonomik geliri yüksek olan sporcuların mutluluğa düzeyinin arttığını bunun da yaşam doyumunu etkilediğini belirtmiştir. Bu anlamda yapılan bu araştırma da Toy (2015) ve Şimşek'in (2018) araştırma bulgularını ile tutarlılık göstermektedir.

Diğer yandan gelir durumu değişkenine göre grup sargınlık ölçeği ve alt boyutları grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Şimşek (2018) 2. Lig kadın voleybol oyuncularını ile yürüttüğü çalışmada grup sargınlığı ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiş ve grup sargınlığının ekonomik duruma göre değişmediği bulgusuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonucunda sporcuların genç olmalarının ve ekonomik gelir beklentisi içinde olmamalarının grup sargınlık düzeyine olumlu etki ettiği düşünülmektedir. Bulgular ve literatür sonuçlarında gelir düzeyi farklı olan takımlarda sargınlık olgusu daha olumsuz etkilenirken, geliri benzer olan sporcuların takım sargınlığının daha olumlu etkilendiği görülmektedir.

Sporcuların yaş değişkeni incelendiğinde öz yeterlilik ölçeğinin alt boyutu olan yılmama ve sürdürme çabası arasında belirgin bir fark bulunmuştur. Başlama alt ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. 22 ile 25 yaşta sürdürme çabası puanı en yüksektir. Yapılan analizler sonucunda 15-18 yaş ile 19-21 yaş arasında 15-18 yaş olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Aypay (2010) yılında yaptığı çalışmada yaş aralığı 17 ile 39 arasında değişen 377 si kadın 316'sı erkek toplamda 693 öğrenciye uygulanan çalışmada yaş grubu 21-30 olan öğrencilerin puanı 17-20 yaş aralığındaki öğrencilere göre öz yeterlilik durumu daha yüksek olduğunu saptamıştır. Aynı zamanda, Aydın (2018) yılında yapılan bir çalışmayla ilköğretim ve ortaokulda çalışan 8695 öğretmen üzerinde yapılan çalışmayla öz yeterlilik inancının 41-50 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin 21-30 yaş öğretmenlerine göre kendilerini daha iyi hissettiklerini saptamıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın literatür ile tutarlı bulgular sağladığı görülmektedir.

Araştırmada yaş değişkenine göre yaşam doyumu ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark yoktur. Toros (2002) yapmış olduğu çalışmada basketbol oynayan sporcularda yaşı büyük olan sporcuların yaşı küçük olan sporculara kıyasla yaşam doyumunun yüksek seviyede olduğu sonucu gözlemlenmiştir.

Bu bağlamda sonuçlar ve araştırmalar incelendiğinde yaşam doyumunun yaşla olan ilişkisinde deneyimlerin, yaşanılanların doğru orantı gösterebileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında literatürde çelişkili bulgular bulunmaktadır. Toy (2015) yaşam doyumu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtirken, Toros (2002) yaşlı basketbolcuların daha fazla yaşam doyumuna sahip olduklarını belirtmiştir.

Yaş değişkeni ile grup sargınlık ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aydın (2018) Ankara ilindeki profesyonel olarak spor yapan kadın ve erkek futbolcuların takımlarındaki öz yeterlilik ve sargınlık algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında futbolda grup sargınlığının yaş değişkenine göre değiştiği bulgusuna ulaşmıştır. Bu bulguya göre araştırma bulgumuz farklılık göstermektedir. Bu farklılığın bu çalışmada yaş sınırının 15-25 yaş aralığı olmasından ve katılımcı sporcuların kulüp bazında değil gönüllü sporcu olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aydın (2018) çalışmasını 25 yaş üstü kulüp sporcularıyla gerçekleştirmiştir.

Çalışmanın ana amacı olan sargınlık düzeyinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu ile ilişkisi sonucuna göre grup sargınlığının alt boyutlarında grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi ile yaşam doyumu ve öz yeterlilik ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışma grup sporları sporcularına uygulandığı için başarı sağlamak için sporcuların birbiri ile iletişim içinde olmaları ve birlikte hareket etmeleri kaçınılmaz bir durumdur. Bu yüzden, sargınlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olması da beklenen bir bulgudur. Sargınlık düzeylerinin iyi olması öz yeterlilik ve yaşam mutluluğuna etki ederek sporcularda farklılık oluşmasını engellemektedir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu bölümde grup sargınlığı, öz yeterlilik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğine ilişkin olarak elde edilen sonuçlar verilmiştir.

- Yapılan bu araştırmada grup sargınlığının ve alt boyut düzeyleri (başlama, yılmama ve sürdürme çabası) ile öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda araştırmada grup sargınlık düzeyinin ve alt boyut düzeyleri (grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi) ile öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.
- Araştırma sonuçlarına göre sporcuların gelir durumuna göre yaşam doyumu ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte sporcuların cinsiyet, gelir ve yaş durumlarına göre grup sargınlığı, öz yeterlilik ve yaşam doyumu ve alt boyutları arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir.
- Yapılan bu araştırmada grup sargınlığının ve alt boyut düzeyleri (başlama, yılmama ve sürdürme çabası) ile öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- Aynı zamanda araştırmada grup sargınlık düzeyinin ve alt boyut düzeyleri (grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görev çekiciliği, grubun sosyal çekiciliği ve grubun görevde bütünleşmesi) ile öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.
- Araştırma sonuçlarına göre sporcuların gelir durumuna göre yaşam doyumu ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir.

- Bununla birlikte sporcuların cinsiyet, gelir ve yaş durumlarına göre grup sargınlığı, öz yeterlilik ve yaşam doyumu ve alt boyutları arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir.
- Araştırmaya katılan sporcularda "Grup Sargınlığı, Öz yeterlilik ve Yaşam doyumu" algısına ilişkin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Her 3 başlıkta da erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.
- Araştırmaya katılan sporcularla gelir değişkenine göre "Grup sargınlığı" ve "Öz yeterlilik" algısında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak "Yaşam Doyumu" algısında gelir değişkeni anlamlı bir yaratmıştır.
- Yaş değişkenine göre "Öz Yeterlilik", "Grup Sargınlığı" ve "Yaşam Doyumu" puanları arasında anlamlı bir fark bulunmasa da öz yeterliliğin alt boyutu olan puanı ile anlamlı bir fark bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayalı uygulamaya yönelik öneriler ve ileride yapılacak olan araştırmalara yönelik öneriler şöyledir;

- Bu araştırmada yalnızca Çankırı'da ikametgâh eden Çankırı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde bulunan sporcular örneklem grubuna dâhil edilmiştir. Fakat kulüp bazında oynayan ve mesleği sporcu olan kişilerde başka bir araştırmayla bu iki grubu inceleyip karşılaştırabilirler.
- Uzun süredir bir takım içinde bulunan sporcularla yeni oluşturulmuş bir takımın sporcuları ele alıp sargınlık ölçeği ile ilgili puanlarının değişip değişmediği konusunda genişletilmiş bir araştırma yapılabilir.
- Yapılan bu araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Geliştirilecek ve ileriki araştırmalarda nitel yöntem kullanılarak daha ayrıntılı verilere ulaşılabilir.
- Takım içerisinde grup sargınlığını etkileyen başka değişkenler eklenerek araştırma genişletilebilir.
- Bu çalışmamızda farklı spor branşları ele alınarak çalışılmıştır. Başka çalışmalarda branşlara göre grup sargınlığının fark gösterip göstermediğine bakılabilir.
- Takım sargınlığını oluştururken spor psikologları, klinik psikologlar ve antrenörler birlikte çalışmalıdır. Takım içinde bulunan sporcuların kişilik değerlendirmeleri yapılarak ön değerlendirme yapılabilir ve buna göre takım sargınlığı stratejileri geliştirilebilir.
- Takım içerisinde grup sargınlığını etkileyen birçok unsur olduğu göz önünde bulundurulduğunda sporcuların klinik psikologlar eşliğinde geniş kapsamlı psikolojik ölçümlerin belli aralıklarla yapılması uygun olabilir.
- Sargın takım sporcu bireyin hem öz yeterlilik inancını hem de yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir. Klinik psikologlar, spor psikologları, akademisyenler ve antrenörler bir araya gelerek takım ve grup sargınlığını geliştirmek için stratejiler geliştirebilmelidirler.
- Sporcularda grup sargınlık düzeyi kişinin öz yeterlilik ve yaşam doyumuna olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bu durumun sürekliliği için sporcuların sargınlık düzeylerini koruyacak bilgilendirici toplantıların düzenli bir şekilde yapılması önerilmektedir.

- Yapılan araştırma uygulaması devlet(kamu) spor merkezi olup daha farklı sonuçlar ortaya çıkabileceği düşünüldüğünden özel bir kulüp de veya profesyonel bir spor merkezinde benzer bir uygulamanın gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- Çalışma sonucunda spor merkezindeki sporcuların cinsiyete bağlı grup sargınlığı, öz yeterlilik ve yaşam doyumu değişkenleri anlamlı bir fark bulunmamasından dolayı bu durumu korumak adına sporcularla destekleyici hizmet içi eğitim verilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Acar, A.E. (2011). *Kronik Hastalıkların, Hastaların Aile İşlevleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akçadağ, P. (2018). *Evli Bireylerde Evlilik Uyumu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arpacı, A. ve Birhanlı, A. (2012). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Biyoloji Öğretimine Yönelik Öz-Yeterlik Algıları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21 (3), 1199-1220
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 14-22.
- Aydoğan, Özyürek ve Akduman, (2015). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Spora İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4, 597.
- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite İkinci Sınıf Öğrencilerinin İyilik Hali Boyutlarına Göre Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Albert, B. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

- Alpay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin GÖYÖ Türkçe 'ye uyarlama araştırması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2): 33-46
- Altıparmak, E. (2018). *Psikoteknik Merkezinde Sınava Giren Bireylerde Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Genel Öz Yeterlilik ve Anksiyete ile Sınav Başarısı Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: bir kavram analizi. *Turkish Studies, International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19), 63-80.
- Aydın, F. (2018). *Ankara İlindeki Profesyonel Kadın ve Erkek Futbol Takımlarının Öz-yeterlilik ve Sargınlık Algıları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeğinin GÖYÖ Türkçe 'ye Uyarlanma Araştırması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2):113-131
- Balyan, M. (2009). *İlköğretim 2.Kademe ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri ve Özyeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bandura, A. (1977). *Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American psychologist*, 37, 122-147
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

- Bandura, A. (1989). *Human agency in social cognitive theory*. American psychologist, 44(9), 1175-1184
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In. VS Ramachaudran. *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Bandura, A., ve Wood, R. E. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 805-814.
- Başkale, H. (2016). Nitel Araştırmalarda Geçerlik, Güvenirlik ve Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Bozkurt, Ş. (2014). *Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve Öz yeterliliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Böğrek, E. A. (2019). *Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Açıklamada Sınav Kaygısının Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Buğdaycı, S. (2018). *Antrenörlerin İletişim Becerileri İle Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Cangel, T. (2019). *Amatör Futbol Takımlarının Grup Sarginlığı ve Kollektif Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması (Aydın İli Süper Amatör Lig Örneği)* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Carron, A. (1988). *Group Dynamics in Sport*. London: Spondym.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., ve Brawley, L. R. (1985). The Development of An Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7: 244-266.
- Carron, A. (1982). Cohesiveness in Sport Groups. Interpretations and Considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Carron, A. V., ve Hausenblas, H. A. (1998). *Group Dynamics in Sport (2nd ed.)*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A., ve Brawley, L. R. (2000). *Cohesion: Conceptual and Measurement Issues*. *Small Group Research*, 31(1), 89-108.
- Carron, A., ve Spink, K. (1995). *The Group Size-Cohesion Relationship in Minimal Groups*. *Small Group Research*, 1 (26), 86-105.
- Carron, A., Colman , M. M., Wheeler, J., ve Steven, S. D. (2002). Cohesion and Performance in Sport : A Meta Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 168-188.
- Carron, A., Widmeyer, W. N., ve Brawley, L. R. (1990). The Effect of Group Size in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 177-190.

- Carron, A. V., Shapcott, K. M., ve Burke, S. M. (2008). *Group cohesion in sport and exercise: Past, present and future*. In M. R. Beauchamp ve M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes* (pp. 117–139). New York: Routledge.
- Cömert, I. T., Balcıoğlu, İ., ve Savrun, M. (2009). Dünyada Spor Psikolojisi Uygulamaları. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 123-130.
- Değer, G. (2017). *Evlü Bireylerde Partnere Saygı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. ilişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, T. (2015). *Okul öncesi öğretmenlerinin öz-yeterlik algılarının ve sınıf yönetimi stratejilerinin çocuk-öğretmen ilişkileri üzerindeki etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., ve Seidlitz, L. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Dockery, A. (2004). *Happiness, Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys*. Unpublished Mimeo.
- Doğan, G. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Nesneleştirme Ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 132-143.
- Erbektaş, E. (2018). *Kişilik Özellikleri ve Takım Sargınlığı Etkileşiminin Sporcu Doyumuna Olan Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Ertürk, M. (2015). *Üniversitelerde görev yapan öğretim elemanlarının genel öz yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eygü, H. (2009). *Spor psikolojisi ve Türkiye'deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14-27.
- Güneri, B. ve Arslan, A. (2018). Öz Yeterlik İnancı Kaynaklarını Belirleme Ölçeğinin Ortaöğretim Öğrencilerine Uyarlanması. *Journal of Educational Sciences* 6 (2018) 256-268
- Halbrook, Meghan vd. (2012). "Relationship Among Motivation, Gender and Cohesion in a Sample of Collegiate Athletes". *Ball State University Journal of Sport Behaviour* 35 (1): 61-77.

Hodges L, Carron A, 1992. Collective efficacy and group performance. *International Journal of SportPsychology*, 23, 48-76.

İncekara, T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Vücut Algısı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kahyaoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının fen ve teknoloji dersinde çevresel problemlerin öğretimine yönelik bakış açıları, hazır bulunuşlukları ve öz yeterliliklerinin belirlenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 28-40.

Kaleli, F. (2016). *Öz yeterlilik ile akademik başarıya güdülenme arasındaki ilişki ortaokul öğrencileri örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Keser, A. (2003). *Araştırmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders* 2013;3(1): 6-44

Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sarginlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-yeterlilik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Kocaekşi., ve Koruç. (2012). Başarılı ve Başarısız Hentbol Takımlarının Grup Sarginlığı, Kaygı, Güdülenme ve Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences* 2012, 23 (3), 129-143

- Köksal F, (2008). *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Mutlu, S. B. (2019). *Grup Fay Hatları, Grup içi Çatışma ve Grup Performansı İlişkilerinde Grup Sarginliği ve Hedef Karşılıklı Bağlılığının Etkisi Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Neugarten, B. L., ve Havighurst, R. J. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 116: 134-143.
- Oğuz, A. (2009). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik inançları. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 21-34.
- Ok, Y. (2019). *Adil Dünya İnancı, Öz Yeterlilik, İşyeri Saldırganlığı ve İşyerinde Engelliye Yönelik Tutumlar Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu
- Öcel, H. (2002). *Takım Sporunu Yapan Oyuncuların Kolektif Yeterlilik Öz Yeterlilik ve Sarginlik ile Başarı Algı ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öcel H. ve Aydın O. (2009). Spor takımlarında kolektif yeterlilik, öz-yeterlilik ve sarginlik algıları ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 26 (2), 155-174.
- Özdemir H. (2019). *Sporcuların Algıladıkları Antrenör Liderlik Davranışlarının Öz yeterlilik Düzeylerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.

- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik ve Yaşam Doyumlarına Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özer, M., ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 62, 72-74.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Mezuniyet Tezi). On sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Çanakkale.
- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy.*, Erişim adresi: <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E., ve Öztürk. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatminin Genel Öz Yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2011, IX (4) 149-156
- Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Şahin, M. (2016). Konya İlindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

- Şimşek, Eylem, (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Şimşek, V. (2018). *2. Lig Kadın Voleybol Oyuncularının Grup Sarginliği ile Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şirin., Bilir ve Sangun (2016). "Üniversiteler Arası Türkiye Güreş Şampiyonasına Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Sporcu Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi". *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2 (7), 113-119.
- Toros, T. (2002). "Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, Güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumunu". *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Toros, T. (2009). *Genç erkek basketbolcularda bir sezon boyunca sporcuların algıladıkları antrenörlük davranışı hedef yönelimleri takım sarginlığı algılanan motivasyonel iklim ve kolektif yeterlik ilişkisi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve Grekoromen Stil Güreşçilerin Hedef Yönelimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Toy, Ali Burak. Turhan Toros, (2015). Güreşçilerin Yaşam Doyumlarının Yaş Ve Deneyim Açısından İncelenmesi, *8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*. Mersin.
- Turman, P. D. (2003). Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group setting. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 87-104.

- Uçar, L. (2016). *Okul Yöneticilerinin Kullandıkları Güç Türleri ve Örgütsel Depresyon: Bir İlişkisel Tarama Modeli* (Yüksek Lisans Tezi). Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Usher, E. L., ve Pajares, F. (2009). *Sources of self-efficacy in mathematics: A validation study. Contemporary educational psychology*, 34, 89-101.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2015). "*Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*". Ed. M. Şahin ve Z. Kuruç. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Wilson, W. (1967). *Corralates of avowed happiness. Psychological Bulletin*, 67, 294- 306.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- 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 Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, C. (2014). *Müziksel işitme, okuma ve yazma öz yeterlik ölçeğinin geliştirilmesi ve müzik öğretmeni adaylarının öz yeterlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yüzen, A. (2016). *Meslek kararı verme öz yeterliliğinin artırılmasına yönelik multimedya tasarımı* (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

EKLER

EK 1- Bilgilendirme Formu

SPORCULARDA GRUP SARGINLIK DÜZEYİNİN ÖZ YETERLİLİK VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmada, sporcuların grup sarginliğı yapısının öz yeterlilik ve yaşam doyumuna etkisi olup olmadığını araştırmak amacıyla bu araştırmada sporcularda öz yeterliliğinin ve yaşam doyumunun düzeyinin grup sarginliğı ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamız için araştırılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde notlarınızı etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu araştırma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçilerek istediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz. Eğer araştırmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler araştırmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişmeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Yusuf YILDIZ

Psikoloji Bölümü

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: yusfyildiz@windowslive.com

Tel:

0505

592

25

29

EK 2- Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Sporcularda grup sargınlık düzeyinin yaşam doyumu ve öz yeterlilik ile ilişkisini anlamamız için yürütmekte olduğumuz araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırma ile toplanan veriler sporcularda öz yeterliliğinin ve yaşam doyumunun grup sargınlığı ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamızı sağlayacaktır. Araştırmada yer almayı kabul ettiğiniz takdirde, size bir demografik bilgi formu ve üç ölçek verilecektir. Ölçeklerde yer alan sorulara cevap vermeniz istenecektir. Bu görüşmeler esnasında sorulara vermiş olduğunuz yanıtlar için zaman sınırlaması yoktur. Araştırma ekibi tarafından 3 yıl boyunca araştırmanın tamamlanmasına kadar saklanacaktır. Daha sonra ise tüm veri tabanımızdan silinecektir. Tüm görüşmeler, kimlik bilgileri anonimleştirilerek kayıt altına alınacak, tüm katılımcılar için araştırmanın her aşamasında takma isimler kullanılacaktır.

Bu araştırmada toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacıyla kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Kimlik bilgilerinizin gizliliği korunup, tüm gözlem ve görüşme verilerinde rumuzlar kullanılacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz. Bu konu ile ilgili her hangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerimizden ulaşabilirsiniz.

Yardıminız için çok teşekkür ederim.

Psikolog

Yusuf YILDIZ

Yukarıdaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

İsim:

İmza:

Telefon:

Ek 3. Demografik Bilgi Formu

Yaş :

Cinsiyet : Kadın Erkek

Eğitim durumu: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
Yüksek lisans/Doktora

Çalışıyor musunuz? Evet Hayır

Meslek:

Gelir Düzeyi: Düşük Orta Yüksek

Medeni durum: Evli Bekâr Boşanmış Dul

Çocuğunuz var mı? Evet Hayır

Evet, ise kaç tane?

GENEL BİLGİLER

Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı?
Evet(Belirtiniz.....)

Hayır

Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?
Evet(Belirtiniz.....)

Hayır

Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?
Evet(Belirtiniz.....)

Hayır

Ek 4. Grup Sargınlığı Ölçeği

	MADDELER	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	Bu takımın katıldığı sosyal faaliyetlerin bir parçası olmaktan hoşlanmıyorum					
2	Bu takımda bana oynamam için yeterince şans verilmiyor					
3	Sezon bittiğinde takım arkadaşlarımı özlemeyeceğim					

Ek 5. Öz Yeterlilik Ölçeği

	1	2	3	4	5
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5

Ek 6. Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Biraz katılmıyorum (3)	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Çok az katılıyorum (5)	Katılıyorum (6)	Kesinlikle katılıyorum (7)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.							
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.							
3	Yaşamımdan memnunum.							

EK- 7 ÖLÇEK İZİN BELGESİ

Re: Ölçek kullanımı

AD

abidin dagli <dagli@dicle.edu.tr>
10.04.2019 Çar 18:53
Siz

↩ ↪ → ...

Sevgili Yusuf YILDIZ,
Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ölçeğe inter üzerinde yetiştirilmiştir. İyi çalışmalar.
Sevgilerimle...
Doç. Dr. Abidin DAĞLI.

HO

H. OCEL <hocel@karabuk.edu.tr>
15.04.2019 Pzt 14:20
Siz

↩ ↪ → ...

Merhaba Yusuf,

Ölçeği kullanabilirsin..

İyi çalışmalar

Gönderen: Yusuf YILDIZ <yusyildiz@windowslive.com>

Gönderildi: 10 Nisan 2019 Çarşamba 15:09:07

Kime: H. OCEL

Konu: Ölçek kullanımı


Merhaba hocam grup sargınlığı ölçeğinizi kullanmak adına sizden izin almak için hatemocel@yahoo.com mailinize izin için attım fakat gönderemiyorum bu mailinizi buldum burdan iletişime geçmek istedim uygun görürseniz ölçeğinizi kullanmak istiyorum saygılarımla

Re: Ölçek kullanımı

FY

Fatma Yıldırım <yildirimfatma@yahoo.com>
13.04.2019 Cmt 12:15
Siz

↩ ↪ → ...

 ozyeterlilik olcegi.doc
42 KB

Merhaba,

Genel Özyeterlilik Ölçeğini çalışmanızda elbette kullanabilirsiniz.

Ters puanlanan maddelere, geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili bilgilere makalede ayrıntılı şekilde yer verilmiştir. Puan arttıkça özyeterlilik inancı artıyor.

Ekte ölçek formunu gönderiyorum.

Kolay gelsin

İyi çalışmalar

Fatma Yıldırım

EK-8 ÇANKIRI Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden Alınan İzin



T.C.
ÇANKIRI VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : 36305510-813.03-E.435628
Konu : Ölçek Çalışması

19.04.2019

Sayın Yusuf YILDIZ

İlgi : 15.04.2019 tarihli başvurunuz.

İlgi yazınızda Lisans Üstü Öğreniminiz adına "Sporcularda Grup Sargınlık Düzeyinin Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik ile İlişkisi" alanında Ölçek Çalışması yapmak için İl Müdürlüğümüz sporcularının çalışmaya dahil edilmesi talep edilmiştir.

Yapacağınız çalışmaya İl Müdürlüğümüz sporcularının dahil edilmesi uygun görülmüştür. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

 e-imzalıdır

Ekrem GERGİNCİ
İl Müdürü V.

"Güvenli Elektronik
imzalı Ası ile Aynıdır."

Nilgün BÖREKÇİ
Evrak Kayıt Memuru

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

Evrak Doğrulama Kodu : AXQMULZRGZFYPHDSUY Evrak Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-eimzali-belge-dogrulama>

Adres: Abdulhalik Renda Mahallesi Tuğgeneral Zeki Durlanık Caddesi No : 1 ÇANKIRI

Telefon: (0376) 213 15 15 Belgegeçer: (0376) 213 21 47

Elektronik Ağ: <http://www.cankiri.gsb.gov.tr> e-posta: cankiri@gsb.gov.tr

Bilgi için: Levent DURLANIK

Uzman

Telefon No: (376) 213 15 15-154

ÖZGEÇMİŞ

Yusuf YILDIZ

Temmuz 1991 yılında Çankırı'da dünyaya geldi. İlkokul eğitimini İsmet İnönü İlköğretim okulunda tamamladı. Ortaokul ise yine aynı okul olan İsmet İnönü ortaokulunda tamamladı. Lise eğitimini ise Çankırı Endüstri Meslek Lisesinde Elektrik-Elektronik Teknolojisi alanından dereceli mezun oldu. 2010-2015 yılları arasında Doğu Akdeniz Üniversitesi İngilizce Psikoloji lisans programını bitirdi. 2014 yılında Çankırı Devlet Hastanesinde stajını tamamladı. 2015-2018 yılları arasında Akıllı Kolej okulunda okul psikoloğu olarak görev yaptı. Ve kısa bir dönemde Psiko-teknik merkezinde sürücü adaylarıyla çalıştı. 2019'un başlarında ise Çankırı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne ataması gerçekleştirilerek spor psikoloğu olarak halen görevine devam etmektedir. Son olarak 2017-2020 yılları arasında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programından mezun oldu.

İNTİHAL RAPORU

ORIJİNALLIK RAPORU

%15

BENZERLİK ENDEKSİ

%7

İNTERNET
KAYNAKLARI

%2

YAYINLAR

%14

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%3
2	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	%2
3	www.smartofjournal.com İnternet Kaynağı	%1
4	Submitted to Yeditepe University Öğrenci Ödevi	%1
5	Submitted to Abant İzzet Baysal Universitesi Öğrenci Ödevi	%1
6	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	%1
7	cdn.hitit.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	Submitted to Beykent Universitesi Öğrenci Ödevi	<%1
9	Submitted to Bartın University Öğrenci Ödevi	<%1



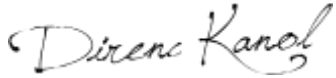
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayın Yusuf Yıldız

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/453 proje numaralı ve "**Sporcularda Grup Sargınlık Düzeyinin Öz Yeterlilik Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi**" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.