

Spor Lisesinde Okuyan Öğrencilerin Mutluluk ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi

Mihraç KÖROĞLU¹, Hasan ABANOZ², Burcu YENTÜRK³, Ganime ÖZTÜRK ÇELİK⁴

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı Batman Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu araştırma tarama modelindedir. Bu çalışmada Batman Spor Lisesi'nde okuyan 266 öğrenci evren ve örnekleme oluşturmaktadır. Öğrencilere Oxford Mutluluk Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ile kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmada yer alan veriler bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi ile SPSS programında incelenmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öz yeterlilik alt boyutlarının arasında sınıf değişkeni, ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleme, okuldan spora yönelik destek alma, ailenin sporla ilgilenme, en çok gitmekten hoşlandıkları müsabaka değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı fark görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet, ilgilendikleri lisanslı spor branşı, seçtikleri spor branşı, almış oldukları madalya türü değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı fark görülmemiştir. Öğrencilerin kupa ya da madalya alma değişkenleri ve spor müsabakalarına katılım durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark görülmüş olup öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarıyla anlamlı fark yoktur. Öğrencilerin okulun spor olanaklarını yeterli bulma ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur. Ancak okulun spor olanaklarını yeterli bulma ile öz yeterlilik sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile başlama alt boyutu arasında anlamlı fark vardır.

Sonuç: Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öz yeterlilik alt boyutlarının arasında sınıf değişkeni, ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleme, okuldan spora yönelik destek alma, ailenin sporla ilgilenme, en çok gitmekten hoşlandıkları müsabaka değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı fark görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor Lisesi, Mutluluk, Öz Yeterlilik

ABSTRACT

Examination of Happiness and Self-Efficacy Levels of Students Studying at Sports High School

Purpose: The aim of this study is to investigate the happiness levels and self-efficacy levels of students studying at Batman Sports High School according to certain variables.

Method: This research, which uses quantitative research methodology, is conducted in a survey model. The population and sample of this study consists of 266 students studying at Batman Sports High School. Oxford Happiness Scale, General Self-Efficacy Scale, and a personal information form were administered to the students. The data in the research were analyzed using independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) for SPSS program.

¹Batman Üniversitesi, Spor Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman/TÜRKİYE, mihrac.koroglu@batman.edu.tr ORCID: 0000-0001-6865-413X

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale/TÜRKİYE, abanoz.hasan@comu.edu.tr ORCID: 0000-0002-4415-6723

³Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman/TÜRKİYE, burcu.yenturk@batman.edu.tr ORCID: 0000-0003-1551-447X

⁴Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman/TÜRKİYE, ganimeozturk27@gmail.com ORCID: 0009-0000-4073-8390

Results: Significant differences were observed between the happiness levels of students and the sub-dimensions of self-efficacy according to class variable, support of their families for engaging in sports, receiving support from school for sports, family's involvement in sports, and the type of competition they like the most. No significant differences were found between the students' gender, licensed sports branch, chosen sports branch, type of medal they received, and their happiness levels and self-efficacy levels. A significant difference was observed between the students' happiness levels and their variables related to winning cups or medals and participating in sports competitions, but there was no significant difference in their self-efficacy sub-dimensions. There is no significant difference between the students' perception of the adequacy of the school's sports facilities and their happiness levels. However, there is a significant difference between the students' perception of the adequacy of the school's sports facilities and the sub-dimensions of self-efficacy persistence/insistence and starting.

Conclusion: Significant differences were found between the students' happiness levels and the sub-dimensions of self-efficacy according to class variable, support of their families for engaging in sports, receiving support from school for sports, family's involvement in sports, and the type of competition they like the most.

Keywords: Sports High School, Happiness, Self-Efficacy

GİRİŞ

Küresel olarak artık herkes tarafından kabul edildiği üzere egzersiz, birçok hastalığın önlenmesinde önemli bir faktördür (Çelik, N). Toplumun yapı taşını oluşturan bireylerin bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal açılardan dengeli ve yeterli olarak yetiştirilmeleri, toplumun da her açıdan sağlıklı bir biçimde oluşturulmasında temel teşkil edebilecek mahiyettedir (Baba Kaya H. ve ark.,2016).

Spor Lisesi

Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Genel Müdürlüğünün 24.08.2004 tarih ve 8260 sayılı emirleri istikametinde, Türkiye’de, Beden Eğitimi ve Spor alanlarında temel bilgi, becerileri kazanmaları, ilgi, yetenekleri istikametinde eğitim ve öğretim görmeleri, alanı ile alakalı dünya ülkelerindeki gelişmeleri takip edip, Türk sporunu ilerletecek ve temsil hakkı kazanacak elit sporcuların eğitilmesi amacıyla 2004-2005 eğitim-öğretim döneminde, Malatya, Sivas, Erzurum ile Uşak illerinde dört tane Spor Lisesi kurulmuştur. Sonraki yıl 2005–2006 eğitim öğretim döneminde Elâzığ, Trabzon, Eskişehir’de de kurularak bu rakam yediye çıkmıştır. 2006-2007 eğitim öğretim döneminde de Denizli, Bursa, İstanbul’da da kurularak bu rakam ona çıkmıştır. Yine; Millî Eğitim Bakanlığı, Ortaöğretim Kurumları Genel Müdürlüğünün 14.06.2007 tarih ve 6567 sayılı talimatları istikametinde; Antalya Spor Lisesi ve 26.06.2007 tarih ve 6970 sayılı talimatlar istikametinde; Mersin Spor Lisesi ve 24.05.2007 tarih ve 5831 sayılı genelge ile Karabük Spor Lisesinin açılması kabul edilmiştir. Öncelikle alt yapısının ve var olan konumunun kâfi görüldüğü düşünülen pilot şehirler tercih

edilerek bu okullar açılıp ülke genelinde yaygınlaştırılması yolu seçilmiştir. Ortaöğretim Genel Müdürlüğü; Spor Liselerindeki beklentilerin karşılanması ve istenilen hedeflere ulaşılabilmesi için bu rakamın on olarak sabit kalacağı düşüncesini ifade etmiş fakat bu sayı aşılmıştır (Karapınar, 2007).

Spor liseleri, belirli beden eğitimi ve spor alanındaki temel bilgi ile spora becerileri kazandırmayı hedefler. Aynı zamanda beden eğitimi ve spor alanında kendini geliştirmiş bireylerin yetişmesine öncülük eder. Spor alanındaki yetenek değerlendirmeleri, kararlılık, koordinasyon, çabukluk, hız, kuvvet, ritim gibi farklı özellikler ele alınarak yapılır. Özel sporcu geçmişi ile takım ve bireysel sporlardaki başarıları da bu değerlendirmeye katkı sağlar. Milli sporcu unvanına sahip öğrenciler ve takım sporlarında ulusal ve uluslararası düzeyde başarıya imza atmış yetenekli öğrenciler, spor liselerinde eğitim alma hakkını elde edebilirler (MEB, 2020).

Yönetmelikte belirtilen Spor Liselerinin amaçları aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- a. Kişisel yetenekleri, ilgileri veya talepleri doğrultusunda spor liselerinde alanlarına yönelik temel bilgi ve yetenekleri edinirler,
- b. Spor alanlarının yüksek kullanım düzeyine hazır hale gelmeleri,
- c. Türk sporunda ülkeyi başarılı bir şekilde temsil ederler,
- ç. İş birliği ve dayanışma içinde emek sarf etmeyi, takım ruhuyla hareket etmeyi öğrenmeleri,
- d. Kendi bölgelerini çalıştırarak değerlendirme ve saha uygulanabilirliği konusunda olgunluğa sahip olabilecekleri,
- e. Ulusal ve uluslararası sportif ve sanatsal şeyleri izleyerek bilgi, beceri ve kültürel gelişimlerini desteklemeleri,
- f. Spor alanındaki etik değerleri içselleştiren ve sanatçı ruhunu kavrayan bireyler olarak gelişmelerini sağlamayı amaçlar (MEB, 2020).

Mutluluk

Mutluluk, psikolojik bağlamda incelendiğinde ise olumlu ve olumsuz duygulanımlar ile yaşam doyumunu olarak üç boyutta ele alınmıştır. İncelenen bu üç boyutla ilgili, bireyleri mutlu eden olumlu duygulanımlar sevinç, heyecan, istek, başarı, güven ve onur duyma gibi hisleri içerisinde barındırırken olumsuz duygulanımlar içerisinde bireyleri mutsuz eden endişe,

umutsuzluk, kuşku duyma ve hüsrana uğramak gibi duygulanımlar yer almaktadır. Yaşam doyumunu boyutu incelendiğinde ise bireylerin öznel olarak kendilerini iyi ve mutlu hissetmesine yönelik bilişsel yorumlamaları yer almaktadır (Yetim, 2001). Bunların yanı sıra mutluluk kavramını açıklamak, nesnel olarak tam anlamıyla yeterli olmadığı için son dönemlerde öznel mutluluğu araştırmaya yönelik çalışmalar yapıldığı söylenmektedir. Bireylerde mutluluğun önemli belirleyicilerinden olan sosyal görünüş; televizyon, sosyal medya vb. platformlarda insanları belirli kalıplara sokmakta bu da bireylerde sosyal görünüş kaygısı yaratıp düşünce, davranış ve başarılarından uzaklaştırdığı söylenmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Mutluluk veya öznel iyi olma, kişinin hayatına ilişkin pozitif duygu ve düşüncelerinin miktarca üstünlüğü anlamına gelmektedir. Farklı bir deyişle kişilerin hayatlarından duydukları doyum ve pozitif duyguların tümüdür. Öznel iyi olma kişilerin hayatlarını neden ve nasıl olumlu yollardan değerlendirdikleri ile ilgilendirir ve kişilerin sübjektif olarak hayatlarını değerlendirmeleri neticesinde gelişen iyilik seviyesini ifade eden şemsiye bir kavram özelliğindedir (Kangal, 2013). Mutluluk bir başka tanıma göre; olumlu veya güzel bir duygu durumunda olmak şeklinde ifade edilen zihinsel veya duygusal bir rahatlık durumu şeklinde nitelendirilebilir. Bu basit bir duygu durumundan yoğun bir neşeye kadar değişebilir (Yılmaz, 2008).

Mutluluğun temelde üç boyutu vardır. Bunlar olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur. Olumlu ve olumsuz duygular mutluluğun duygusal kısmı ile ilgili kısmını oluştururken, yaşam doyumunu bölümü mutluluğun zihinsel-yargısal kısmını oluşturmaktadır (Kangal, 2013). Olumlu duygu boyutu bireyde sevinç, neşe ve hoşlanma gibi durumları ifade ederken olumsuz duygu boyutu bireyde moral bozukluğu, hüznün, telaş, sıklık gibi durumları ifade eder. Yaşam doyumunu boyutu ise bireyin kendi hayatını bir bütün olarak incelendiğinde ne şekilde değerlendirdiğini belirtmektedir. Mutlu insanlar minnet duyguları gelişmiş ve kendilerini pozitif hissettikleri için olaylara sakin ve mantıklı bir ruh haliyle yaklaşır. Mutsuz bireyler ise olaylar karşısında panik, nefret ve korku gibi duygu davranışları sergilemektedirler (Sönmez, 2016).

Öz Yeterlilik

"Öz yeterlilik" terimi, kişisel yeteneklerle ilgilenmez ya da bu yeteneklere ne kadar hâkim olduğuyla ölçülmez. Bu kavram, bilişsel kendi yetenekleri ve becerilerine olan güveniyle yetinmektir. Öz yeterlilik, sadece yetenekli olmak anlamı taşımaz; aynı zamanda araştırmacıların mevcut kaynaklarına güvenmesini ifade eder (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bireylerin bir hedef belirlemeleri ve bu hedefe ulaşmak için sarf ettikleri çaba ile birlikte bu süreçte karşılaştıkları zorluklara karşı gösterdikleri direnç ve tepkiler kendi öz yeterlilik algılarını oluşturmaktadır (Akkoyunlu ve ark., 2005).

Öz yeterliliği düşük kişiler, zorlu görevlerle karşılaştığında genellikle çekingen davranışlar sergilerler ve bunları bir tehdit olarak algırlar. Zorlayıcı sorumluluklarla yüzleştiklerinde, kendi bireysel eksikliklerine ve karşılaşılabilecekleri olumsuzluklara odaklanarak nasıl başarılı olabileceklerini düşünemeyerek görevlerinde başarısız olurlar. Zorluklarla karşılaştıklarında, çabalarını minimuma indirgeyerek çabuk vazgeçerler. Kendi bireysel yetenekleriyle ilgili inançlarını yitirdikleri için gereken performansı sergileyemezler (Ritter ve ark., 2001).

Yüksek öz yeterliliğe sahip kişiler başarısızlıklarının sebebini yeterli çaba göstermediği, bilgi ve yeteneklerini etkili bir şekilde kullanamadığı gibi faktörlere bağlar. Bu nedenle ulaşılamayan hedefler veya kısa dönemli inişlerle karşılaştığında, görevi terk etmek yerine genellikle devam eder (Bandura, 1993). Yüksek öz yeterliliğe sahip olan kişiler, zorlu görevlerle karşılaştıklarında daha rahat ve etkili bir şekilde hareket etme yeteneklerine sahiptir (Pajares, 2002).

Bireyin yaşadığı deneyimler olumlu veya olumsuz olabilme potansiyeline sahiptir. Bu durum, kişinin öz yeterlilik algısını etkileyebilir. Aynı zamanda diğer insanların deneyimlerini gözlemlemesi ve rol model alınan kişilerin deneyimlerinden öğrenmesi, öz yeterlilik algısını şekillendiren bir diğer faktördür. Öz yeterlilik algısı açısından etkili olan bir diğer durum, geçmişlerinde aldıkları olumlu veya olumsuz geri bildirimleri içeren sözlü ikna kararlarıdır. Bireyin psikolojik duygusal durumu da kişinin benlik algısı ve öz yeterlilik inancı üzerindeki en etkili etkenlerden biridir. Zira birey olumlu bir ruh hali içindeyse öz yeterlilik inancı genellikle yüksek olma eğilimindedir. Bu ters durumda ise öz yeterlilik inancı düşebilir. Bu durum, belirli özelliklere erişme yeteneği ve öz güveni üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Figen ve Mete, 2009).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen tarama araştırmaları, büyük gruplar üzerinde çalışmaya imkân vermekte ve sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılmaktadır (Karasar, 2012). Arslantürk (2004) tarafından yapılan bir araştırma çalışması, durumları, olayları, olguları, kavramları ve nesnelere tanımlamaya çalışır.

Amaç, mevcut durumu ve gerçekleri, özellikleriyle birlikte sunmaktır. Bu araştırma modeli, spor lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi için bu çalışmada kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini ve örneklemini Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Batman Spor Lisesi'nde okuyan 266 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin demografik özellikleri tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Sınıfınız	9. Sınıf	66	24,8
	10. Sınıf	67	25,2
	11. Sınıf	65	24,4
	12. Sınıf	68	25,6
Cinsiyet	Kız	160	60,2
	Erkek	106	39,8
Lisanslı bir spor dalınız var mı?	Evet	217	81,6
	Hayır	49	18,4
Lisanslı spor dalınız nedir?	Basketbol	53	19,9
	Voleybol	45	16,9
	Atletizm	26	9,8
	Futbol	61	22,9
	Diğeri	32	12,0
	Lisans yok	49	18,4
Aileniz sporla uğraşmanızı destekler mi?	Evet	240	90,2
	Hayır	26	9,8
Ailenizde sporla ilgilenen var mı?	Evet	198	74,4
	Hayır	68	25,6
Madalya ya da kupanız var mı?	Evet	211	79,3
	Hayır	55	20,7
Kazandığınız madalya türü nedir?	Okullar arası şampiyona	107	40,2
	İller arası şampiyona	66	24,8
	Türkiye şampiyonası	36	13,5
	Avrupa şampiyonası	1	0,4
	Dünya şampiyonası	1	0,4
Spor müsabakalarına gider misiniz?	Evet	226	85,0
	Hayır	40	15,0
En çok hangi müsabakaya gitmeyi tercih edersiniz?	Basketbol	43	16,2
	Voleybol	96	36,1
	Futbol	92	34,6
	Diğerleri	35	13,1
Okullar arası spor müsabakalarına katılır mısınız?	Evet	224	84,2
	Hayır	42	15,8
Okulunuzun spor olanaklarını yeterli buluyor musunuz?	Evet	99	37,2
	Hayır	79	29,7
	Kısmen	88	33,1
Okulunuzu bitirince hangi mesleği seçeceksiniz?	Beden Eğitimi Öğretmeni	73	27,4
	Antrenör	70	26,3
	Yönetici	66	24,8
	Diğer	57	21,4

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların 9. sınıf öğrencilerinin %24,8 (66 kişi), 10. sınıf öğrencilerinin %25,2 (67 kişi), 11. sınıf öğrencilerinin %24,4 (65 kişi) ve 12. sınıf öğrencilerinin %25,6 (68 kişi) olduğu, kız öğrencileri %60,2 (160 kişi), erkek öğrencilerin %39,8 (106) kişi olduğu, lisanslı spor dalı olan öğrencilerin %81,6 (217 kişi), olmayanları %18,4 (49 kişi) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin lisanslı spor branşlarında futbol %22,9 (61 kişi) en yüksek orana sahipken, en düşük branş %9,8 (26 kişi) ile atletizm olmuştur. Aileniz sporla uğraşmanızı destekler mi sorusuna öğrencilerin %90,2 (240 kişi) evet derken, %9,8 (26 kişi) hayır cevabı vermiştir. Öğrencilerin %71,4 (190 kişi) okulum sporla uğraşmamı destekler, %18 (48 kişi) desteklemez, %10,5 (28 kişi) kısmen destekler cevabını vermiştir. Ailesinde sporla ilgilenen birey olanlar %74,4 (198 kişi), olmayanlar %25,6 (68 kişi), madalya ya da kupa alanlar %79,3 (211 kişi), almayanlar %20,7 (55 kişi)'dir. Okullar arası turnuvalarda madalya alanlar %40,2 (107 kişi), iller arası turnuvalarda alanlar %24,8 (66 kişi), Türkiye ve dünya şampiyonasında alanlar %0,4 (1 kişi)'dir. Öğrencilerin %85,0 (226 kişi) spor müsabakalarına giderken %15,0 (40 kişi) gitmemektedir. Öğrencilerin en çok gittikleri müsabaka voleybol %36,1 (96 kişi), en az gittikleri ise diğer spor %13,1 (35 kişi) müsabakalarıdır. Okullar arası spor müsabakalarına katılanlar %84,2 (224 kişi), katılmayanlar %15,8 (42 kişi)'dir. Öğrencilerin %43,6 (116 kişi) spor yapmaktan hoşlanmakta, %14,3 (38 kişi) farklı hobiler yapmaktadır. Öğrencilerin spor lisesini seçerken beden eğitimi öğretmenlerinin etkisi olduğu diyenler %94,4 (251 kişi), olmadı diyenler %5,6 (15 kişi)'dir. Öğrencilerin %32,3 (86 kişi) spora olan ilgisi nedeniyle spor lisesi tercih ettiğini, %9 (24 kişi) ise öğretmenlerinin yönlendirmesi ile tercih ettiğini belirtmiştir. Okulun spor olanaklarını yeterli bulanlar %37,2 (99 kişi), yeterli bulmayanlar %29,7 (79 kişi), kısmen yeterli bulanlar %33,1 (88 kişi)'dir. Ders dışı zamanlarda sportif faaliyet yapan öğrenciler %34,2 (91 kişi), yapmayanlar %36,5 (97 kişi), kısmen yapanlar ise %29,3 (78 kişi)'dir. Okula uyum sağlamada zorlananlar %38 (101 kişi), zorlanmayanlar %31,6 (84 kişi) ve kısmen zorlananlar %30,5 (81 kişi)'dir. Spor lisesinde okuyan öğrencilerin %27,4 (73 kişi) beden eğitimi öğretmeni, %26,3 (70 kişi) antrenör, %24,8 (66 kişi) yönetici ve %21,4 (57 kişi) diğer meslekleri seçeceklerini ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Çalışmamızda Oxford Mutluluk Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Oxford Mutluluk ölçeği, 1989 yılında Argyle, Martin ve Crossland'den sonra 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından geliştirilen Martin ve Crossland tarafından oluşturulan 29 maddelik Oxford Mutluluk Envanterinin, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından

Türkçeye uyarlanan formu kullanılmıştır. Ölçek tek boyutludur. Ölçekteki 10 madde ters yorumlanır, 6 basamaklı likert tipi ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 174 iken, en düşük puan 29 olmaktadır. Testten alınan puanın yüksek olması, bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olması anlamına gelmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Ölçek, mutluluk ölçmek için 1990-2000 yılları arasında birçok farklı çalışmada kullanılmıştır. Bu çalışmalara bir bakıldığında, tüm araştırma sonuçlarının 12'sinde cronbach alfa katsayısı güvenilirliğinin 0.86 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Genel öz yeterlilik ölçeği ise Sherer ve ark. (1982) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek toplam 17 maddeden ve başlama, yılmama ve sürdürme çabası-ısrar, olmak üzere üç boyuttan oluşmakta, 5'li likert tipinde cevaplanmaktadır. Başlama boyutu, zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım, bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım, sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamam gibi ifadeler içeren toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Yılmama boyutu, kendine güvenen biriyim, başarısızlık benim azmimi artırır, eğer bir işi ilk denememde yapamazsam başarıya kadar uğraşırım gibi ifadeler içeren toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Sürdürme çabası/ısrar boyutu ise, hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım, bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim, planlar yaparken onları hayata geçirebileceğimden eminimdir gibi ifadeler içeren toplam 3 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan 2,4,5,6,7,10,11,12,14,16 ve 17 maddeleri ters kodlanacak maddelerdir. Ölçeğe ait boyutlar ve madde numaraları aşağıdaki tabloda görülmektedir.

Tablo 2. Genel öz yeterlilik ölçeğinin boyutları ve madde numaraları

Boyut sırası	Boyut adı	Madde No
1	Başlama	2,4,5,6,7,10,11,12,17 (9 madde)
2	Yılmama	3,13,14,15,16 (5 madde)
3	Sürdürme çabası/ısrar	1,8,9 (3 madde)

Araştırma Etiği

Bu araştırma için gerekli izinler “Batman Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’nun 13/06/2023 tarihli ve 2023/04-36 sayılı kararıyla etik kuruldan geçmiştir.

İstatistiksel Analiz

Öğrencilere dağıtılan ölçeklerden elde edilen veriler kişisel bilgi formunda yer alan bilgiler ışığında SPSS programı ile analiz edilerek sonuçlara ulaşılmıştır. Betimsel istatistikler, değişkenler arası karşılıklı ilişkiler ve güvenilirlik analizleri SPSS programı ile

yürütülmüştür. Araştırmada yer alan veriler geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda; bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi ile incelenmiştir.

BULGULAR

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ve öz yeterlilik alt boyutlarının sınıf değişkeni için ANOVA testi tablo 3'üdedir.

Tablo 3. Spor lisesi öğrencilerinin sınıf değişkeni düzeylerinin ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Düzeyi	9. Sınıf	66	80,80	31,67	8,96	,00*	11>9,10,12
	10. Sınıf	67	81,13	30,06			
	11. Sınıf	65	105,8	41,53			
	12. Sınıf	68	83,44	25,79			
Başlama Alt Boyutu	9. Sınıf	66	21,56	8,36	2,68	,04*	10>9
	10. Sınıf	67	25,26	8,59			
	11. Sınıf	65	23,55	7,93			
	12. Sınıf	68	24,70	7,66			
Yılmama Alt Boyutu	9. Sınıf	66	13,48	4,99	3,84	,01*	11>9
	10. Sınıf	67	14,28	4,66			
	11. Sınıf	65	16,33	5,91			
	12. Sınıf	68	14,32	4,38			
Sürdürme Çabası/Israr Alt Boyutu	9. Sınıf	66	7,68	2,87	6,65	,00*	11>9,10,12
	10. Sınıf	67	7,86	3,23			
	11. Sınıf	65	9,84	4,16			
	12. Sınıf	68	7,64	2,91			

Tablo 3'te mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür $p<0,05$. Mutluluk ölçeğine göre 11. sınıf öğrencilerin mutluluk düzeyleri ortalaması ($X=105,8$), 9. Sınıf ($X=80,80$), 10. Sınıf ($X=81,13$) ve 12. sınıf ($X=83,44$) öğrencilerinin mutluluk düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Öz yeterlilik alt boyutlardan başlama boyutunda 10 sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyi ortalaması ($X=25,26$) 9. sınıf öğrencilerinin ortalamasından ($X=21,56$) yüksek çıkmıştır. Yılmama alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ortalamaları ($X=16,33$), 9. sınıf öğrencilerinin ortalamalarından ($X=13,48$) daha yüksektir. Ayrıca ısrar alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ortalaması ($X=9,84$) 9. sınıf ($X=7,68$), 10. sınıf ($X=7,86$) ve 12. sınıf ($X=7,64$) öğrencilerinin ortalamasından yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni için yapılan t-testi tablo 4'üdedir.

Tablo 4. Spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Kız	160	88,36	33,23	2,62	0,39	,69
	Erkek	106	86,66	35,56	3,45		
Başlama Alt Boyutu	Kız	160	23,18	7,46	0,59	-1,40	,16
	Erkek	106	24,68	9,21	0,89		
Yılmama Alt Boyutu	Kız	160	14,39	4,78	0,37	-0,80	,42
	Erkek	106	14,90	5,53	0,53		
Sürdürme çabası/Israr Alt Boyutu	Kız	160	7,98	3,27	0,25	-1,52	,12
	Erkek	106	8,64	3,65	0,35		

Tablo 4'e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları puan ortalamaları cinsiyetleri açısından anlamlı bir fark göstermemektedir $p>.05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Lisanslı Spor Dalı Olup Olmadığı Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının puan ortalamalarının lisanslı spor dalı olup olmadığı değişkeni için yapılan t testi tablo 5' dir.

Tablo 5. Öğrencilerin lisanslı spor dalı olup olmadığı değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	217	89,34	35,00	2,37	1,66	,09
	Hayır	49	80,36	29,14	4,16		
Başlama Alt Boyutu	Evet	217	23,80	8,21	0,55	0,08	,93
	Hayır	49	23,69	8,37	1,19		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	217	14,79	5,16	0,35	1,34	,18
	Hayır	49	13,71	4,72	0,67		
Sürdürme çabası/Israr Alt Boyutu	Evet	217	8,23	3,42	0,23	-0,17	,86
	Hayır	49	8,32	3,51	0,50		

Tablo 5' e göre mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının hiçbirisinde lisanslı spor dalının olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemiştir $p>.05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Seçtikleri Spor Dalı Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının seçtikleri spor dalı değişkenine göre ANOVA testi tablo 6' dir.

Tablo 6. Öğrencilerinin seçtikleri spor dalı değişkenine göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	Basketbol	53	92,56	33,62	1,14	,33	
	Voleybol	45	93,37	28,89			
	Atletizm	26	80,80	41,68			
	Futbol	61	88,50	33,85			
	Diğeri	32	86,84	41,54			
	Dalı yok	49	80,36	29,14			
Başlama Alt Boyutu	Basketbol	53	25,64	7,49	1,17	,32	
	Voleybol	45	23,66	7,22			
	Atletizm	26	21,26	9,01			

	Futbol	61	24,01	9,07			
	Diğeri	32	22,62	7,97			
	Dalı yok	49	23,69	8,37			
Yılmama Alt Boyutu	Basketbol	53	15,01	4,56	0,93	,46	
	Voleybol	45	14,62	4,67			
	Atletizm	26	13,84	6,32			
	Futbol	61	15,50	5,25			
	Diğeri	32	14,09	5,63			
	Dalı yok	49	13,71	4,72			
Sürdürme Çabası/Israr Alt Boyutu	Basketbol	53	8,13	3,11	0,75	,58	
	Voleybol	45	7,95	3,39			
	Atletizm	26	7,50	4,06			
	Futbol	61	8,88	3,50			
	Diğeri	32	8,12	3,27			
	Dalı yok	49	8,32	3,51			

Tablo 6'e bakıldığında mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının hiçbirisinde seçilen spor dalı değişkeni ile anlamlı bir fark görülmemiştir $p > .05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Ailelerinin Sporla İlgilenmelerini Destekleyip Desteklemediği Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının puan ortalamalarının ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni için yapılan t-testi tablo 7' dir.

Tablo 7. Öğrencilerin ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediğine göre t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	240	89,06	34,62	2,23	2,00	,04*
	Hayır	26	75,00	26,41	5,18		
Başlama Alt Boyutu	Evet	240	24,14	8,28	0,53	2,18	,03*
	Hayır	26	20,46	6,95	1,36		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	240	14,84	5,12	0,33	2,43	,01*
	Hayır	26	12,30	4,23	0,82		
Sürdürme Çabası/Israr Alt Boyutu	Evet	240	8,43	3,48	0,22	3,77	,00*
	Hayır	26	6,50	2,35	0,46		

Tablo 7'e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p < .05$.

Ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin mutluluk düzeyleri ($X=89,06$) desteklemeyen öğrencilere ($X=75,00$) göre daha yüksektir. Öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p < .05$. Bu alt boyutta ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=24,14$) desteklemeyen öğrencilere ($X=20,46$) göre daha yüksektir. Yılmama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir $p < .05$. Ailelerinin sporla

ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=14,84$) ilgilenmeyen öğrencilere ($X=12,30$) göre daha yüksektir. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile aile desteği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p<.05$. Ailesi destek veren öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=8,43$) ailesi destek vermeyen öğrencilere ($X=6,50$) göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Okudukları Okuldan Spora Yönelik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarının okudukları okuldan spora yönelik destek alma durumuna göre anova sonuçları tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin okudukları okuldan spora yönelik destek alma durumuna göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1-Evet	190	93,58	34,79	10,7	,00*	1>2,3
	2-Hayır	48	73,64	29,43			
	3-Kısmen	28	71,71	24,20			
Başlama Alt Boyutu	1-Evet	190	24,36	7,99	3,61	,02*	1>3
	2-Hayır	48	23,75	9,49			
	3-Kısmen	28	19,92	6,48			
Yılmama Alt Boyutu	1-Evet	190	15,21	5,00	6,46	,00*	1>3
	2-Hayır	48	13,81	5,53			
	3-Kısmen	28	11,78	3,78			
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	1-Evet	190	8,78	3,50	9,06	,00*	1>2,3
	2-Hayır	48	7,12	3,23			
	3-Kısmen	28	6,50	2,06			

Tablo 8’e göre mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin tüm alt boyutları ile okuldan spora yönelik destek alma değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür $p<.05$. Mutluluk düzeyleri ve okudukları okuldan spora yönelik destek alma durumuna göre destek görenler ($X=93,58$), destek görmeyen ($X=73,64$) ve kısmen destek görenlere ($71,71$) göre daha fazladır. Başlama alt boyutunda destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=24,36$) kısmen destek görenlerden ($X=19,92$) daha yüksektir. Yılmama alt boyutunda destek görenlerin ortalamaları ($X=15,21$) kısmen destek görenlere göre ($X= 11,78$) daha fazladır. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutunda ise destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=8,78$), destek görmeyen ($X=7,12$) ve kısmen destek görenlerden ($X=6,50$) daha fazladır.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Ailelerinin Sporla İlgilenme Durumları Değişkeninin İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının ailelerinin sporla ilgilenme durumlarının t-testi sonuçları tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin aileleri sporla ilgilenme durumlarının t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	198	91,86	35,08	2,49	3,47	,00*
	Hayır	68	75,52	28,02	3,39		
Başlama Alt Boyutu	Evet	198	24,92	7,93	0,56	3,97	,00*
	Hayır	68	20,45	8,21	0,99		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	198	15,23	5,08	0,36	3,57	,00*
	Hayır	68	12,73	4,67	0,56		
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	Evet	198	8,52	3,39	0,24	2,22	,00*
	Hayır	68	7,45	3,47	0,42		

Tablo 9'e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p<.05$. Aileleri sporla ilgilenen öğrencilerin mutluluk düzeyleri ($X=91,86$) ilgilenmeyen öğrencilere ($X=75,52$) göre daha yüksektir. Öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p<.05$. Bu alt boyutta ailelerinin sporla ilgilenen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=24,92$) ilgilenmeyen öğrencilere ($X=20,45$) göre daha yüksektir. Yılmama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir $p<.05$. Aileleri sporla ilgilenen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=15,23$) ilgilenmeyen öğrencilere ($X=12,73$) göre daha yüksektir. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile ailelerin sporla ilgilenmesi değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p<.05$. Ailesi sporla ilgilenen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=8,52$) ailesi sporla ilgilenmeyen öğrencilere ($X=7,45$) göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Kupa veya Madalya Kazanma Durumları Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının kupa veya madalya kazanma durumlarının t-testi sonuçları tablo 10'dadır.

Tablo 10. Öğrencilerin kupa veya madalya kazanma durumlarının t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	211	90,32	35,01	2,41	2,49	,01*
	Hayır	55	77,56	28,56	3,85		
Başlama Alt Boyutu	Evet	211	24,17	8,24	0,56	1,49	,13
	Hayır	55	22,30	8,05	1,08		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	211	14,88	5,27	0,36	2,07	,04*
	Hayır	55	13,49	4,20	0,56		
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	Evet	211	8,32	3,56	0,24	0,78	,43
	Hayır	55	2,88	2,88	0,38		

Tablo 10'a bakıldığında mutluluk düzeyleri ve öğrencilerin kupa veya madalya kazanma durumları değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür $p<.05$. Kupa veya madalya kazananların mutluluk düzeyleri ortalaması ($X=90,32$) ile kupa veya madalya kazanamayanların ortalamalarından ($X=77,56$) yüksektir. Yine öz yeterliliğin yılmama alt

boyutu ile kupa veya madalya kazanma durumları değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür $p < .05$. Bu alt boyutta kupa veya madalya kazananların öz yeterlilik düzeyleri ortalaması ($X=8,32$), kupa veya madalya kazanamayanların ortalamalarından ($X=2,88$) yüksektir. Başlama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu arasında ise anlamlı bir fark yoktur $p > .05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Kazandıkları Madalya Türü Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının kazandıkları madalya türüne göre ANOVA sonuçları tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin kazandıkları madalya türüne göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1-Okullar arası şampiyona	107	90,70	33,67	0,62	,53	
	2-İller arası şampiyona	66	92,71	37,63			
	3-Türkiye şampiyonası	36	84,63	35,19			
Başlama Alt Boyutu	1-Okullar arası şampiyona	107	24,79	8,49	2,14	,11	
	2-İller arası şampiyona	66	24,31	7,65			
	3-Türkiye şampiyonası	36	21,55	8,16			
Yılmama Alt Boyutu	1-Okullar arası şampiyona	107	14,98	5,19	0,38	,68	
	2-İller arası şampiyona	66	15,06	5,33			
	3-Türkiye şampiyonası	36	14,16	5,57			
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	1-Okullar arası şampiyona	107	8,50	3,49	0,43	,64	
	2-İller arası şampiyona	66	8,28	3,41			
	3-Türkiye şampiyonası	36	7,86	4,17			

Tablo 11’e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile kazandıkları madalya türleri arasında anlamlı bir fark yoktur $p > .05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Spor Müsabakalarına Katılma Durumları Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının spor müsabakalarına katılma durumlarının t-testi sonuçları tablo 12’te gösterilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin spor müsabakalarına katılma durumlarının t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	226	90,08	35,26	2,34	3,72	,00*
	Hayır	40	74,12	22,72	3,59		
Başlama Alt Boyutu	Evet	226	23,74	8,01	0,53	-0,17	,86
	Hayır	40	24,02	9,43	1,49		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	226	14,71	5,05	0,33	0,87	,38
	Hayır	40	13,95	5,32	0,84		
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	Evet	226	8,30	3,42	0,22	0,69	,48
	Hayır	40	7,90	3,52	0,55		

Tablo 12’e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle spor müsabakalarına katılma durum değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir $p < .05$. Spor müsabakasına

katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ($X=90,08$) katılmayan öğrencilere ($X=74,12$) göre daha yüksektir. Öz yeterlilik alt boyutlarına bakıldığında başlama alt boyutu, yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile öğrencilerin müsabakalara katılma durumları arasında anlamlı bir fark yoktur $p>.05$.

Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının En Çok Gittikleri Spor Müsabakalarına Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarıyla en çok gittikleri spor müsabakalarına göre incelenmesi için yapılan ANOVA sonuçları tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin en çok gittikleri spor müsabakalarına göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1.Basketbol	43	82,00	37,00	3,23	,02*	2>3
	2.Voleybol	96	96,20	32,61			
	3.Futbol	92	82,76	30,49			
	4.Diğerleri	35	84,25	40,01			
Başlama Alt Boyutu	1.Basketbol	43	23,93	8,80	2,50	,05*	2>4
	2.Voleybol	96	25,18	8,35			
	3.Futbol	92	23,35	7,89			
	4.Diğerleri	35	20,88	7,42			
Yılmama Alt Boyutu	1.Basketbol	43	14,46	5,54	1,35	,25	
	2.Voleybol	96	15,18	5,14			
	3.Futbol	92	14,58	4,63			
	4.Diğerleri	35	13,17	5,46			
Israr Alt Boyutu	1.Basketbol	43	7,37	3,28	2,10	,10	
	2.Voleybol	96	8,82	3,73			
	3.Futbol	92	8,25	2,89			
	4.Diğerleri	35	7,74	3,89			

Tablo 13'e bakıldığında mutluluk düzeyleri ve öğrencilerin en çok gittikleri spor müsabakaları değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür $p<.05$. Voleybol maçına gidenlerin mutluluk düzeyleri ortalaması ($X=96,20$) ile futbol maçına giden öğrencilerin ortalamalarından ($X=82,76$) yüksektir. Öz yeterlilik alt boyutlarına bakıldığında başlama alt boyutu ile en çok gittikleri spor müsabakaları değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür $p<.05$. Bu alt boyutta voleybol maçına gidenlerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=25,18$) ile diğer spor müsabakalarına gidenlerin ortalamalarından ($X=20,88$) yüksektir. Yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile spor müsabakaları arasında ise anlamlı bir fark yoktur $p>.05$

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Okulun Spor Olanaklarını Yeterli Bulma Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının okulun spor olanaklarını yeterli bulma değişkenine göre incelenmesi için yapılan ANOVA testi tablo 14'tedir.

Tablo 14. Öğrencilerin okulun spor olanaklarını yeterli bulmaya göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1.Evet	99	84,83	33,91	2,25	,10	
	2.Hayır	79	84,26	31,17			
	3.Kısmen	88	93,96	36,33			
Başlama Alt Boyutu	1.Evet	99	24,86	8,07	1,54	,21	
	2.Hayır	79	22,74	8,22			
	3.Kısmen	88	23,50	8,34			
Yılmama Alt Boyutu	1.Evet	99	14,36	4,71	0,84	,43	
	2.Hayır	79	14,25	4,79			
	3.Kısmen	88	15,17	5,73			
Sürdürme çabası/Israr Alt Boyutu	1.Evet	99	7,56	3,32	5,19	,00*	3>1
	2.Hayır	79	8,10	2,89			
	3.Kısmen	88	9,14	3,82			

Tablo 14'ye göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarından başlama alt boyutu ile yılmama alt boyutuyla okulun spor olanaklarını yeterli bulma değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur $p>.05$. Ancak sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile anlamlı fark görülmüştür $p<.05$. Bu anlamlı farkın kısmen okulun spor olanaklarını beğenenler ($X=9,14$) ile beğenmeyenler ($X=7,56$) arasında olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Okula Bitirince Sececeği Meslek Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarının okula bitirince sececeği meslek değişkenine göre ANOVA sonuçları tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Öğrencilerin okula bitirince sececeği meslek değişkenine göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1.Beden Eğitimi Öğretmeni	73	92,68	31,53	1,56	,19	
	2.Antrenör	70	88,55	36,68			
	3.Yönetici	66	80,39	34,39			
	4.Diğerleri	57	88,66	33,22			
Başlama Alt Boyutu	1.Beden Eğitimi Öğretmeni	73	26,10	8,60	3,77	,01*	1>3
	2.Antrenör	70	24,05	7,89			
	3.Yönetici	66	21,63	8,02			
	4.Diğerleri	57	22,96	7,75			
Yılmama Alt Boyutu	1.Beden Eğitimi Öğretmeni	73	15,27	5,00	0,95	,41	
	2.Antrenör	70	14,70	5,35			
	3.Yönetici	66	13,81	5,34			
	4.Diğerleri	57	14,50	4,56			
Sürdürme çabası/Israr Alt Boyutu	1.Beden Eğitimi Öğretmeni	73	8,05	3,24	0,11	,94	
	2.Antrenör	70	8,37	3,42			
	3.Yönetici	66	8,33	3,78			
	4.Diğerleri	57	8,24	3,34			

Tablo 15'e göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarından yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile okula bitirince seçeceği meslek değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur $p>.05$. Ancak öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile okula bitirince seçeceği meslek değişkeni arasında anlamlı fark vardır $p<.05$. Bu anlamlı farka bakıldığında okula bitirince beden eğitimi öğretmeni ($X=26,10$) öz yeterlilik puan ortalamaları, yönetici olmak isteyen ($X=22,72$) öğrencilerden daha yüksektir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada Batman Spor Lisesinde eğitim gören öğrencilerin mutluluk ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubu olarak 9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıfta eğitim gören bütün öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Öğrencilerin mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarıyla okudukları sınıf, cinsiyet, lisanslı spor dalı, seçtikleri spor dalı, ailelerinin sporla ilgili destekleri, okuldan spora yönelik destek durumları, ailelerinin sporla ilgileri, kupa ya da madalya alma durumları, kazandıkları madalya türleri, spor müsabakalarına katılma durumu, gittikleri spor müsabakaları, okulun spor olanaklarının durumu ve okulu bitirince seçeceği meslek değişkenlerine bakılmıştır.

Öz yeterlilik inancı, bireylerin hoşuna gitmeyen durumlar karşısında ortaya koyduğu mücadele gücüne ve ne kadar süre bu sorunlarla yüz yüze kalabildiğine dair ışık tutmaktadır. Başka bir ifadeyle açıklanacak olursa yeteneklerine güvenmeyen bir kişi karşılaştığı zor durumlarla mücadele etmekten vazgeçerken yeteneklerine tam olarak inanan kişi sorunlar ve problemlerle yüzleşebilecek bu sorunlar ve problemleri çözmek için daha fazla çaba sarf ederek mücadelede bulunacaktır (Bıkmaz, 2002).

Çalışmamızda mutluluk düzeyi ve öz yeterlilik alt boyutlarında sınıflar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Mutluluk ölçeğine göre 11. sınıf öğrencilerin mutluluk düzeyleri ortalaması, 9. Sınıf, 10. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin mutluluk düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Öz yeterlilik alt boyutlardan başlama boyutunda 10 sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyi ortalaması 9. sınıf öğrencilerinin ortalamasından yüksek çıkmıştır. Yılmama alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ortalamaları, 9. sınıf öğrencilerinin ortalamalarından daha yüksektir. Ayrıca ısrar alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ortalaması 9. sınıf, 10. sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin ortalamasından yüksek çıkmıştır. Çalışma sonuçlarımızda farklı olarak Us (2023) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada mutluluk düzeyinde sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

olmadığını belirtmiştir. Kuşçu (2021) ise öz yeterlilik algısında sınıflara göre farklılaşmanın olmadığını bildirmiştir.

Spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mutluluk ölçeği ve öz yeterlilik alt boyutları incelendiğinde anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Ayyıldız ve Suna (2021) da yaptıkları çalışmada anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Ancak Aydın ve ark. (2019) futbolcuların öz yeterlilik düzeylerinde erkekler lehine bir anlamlı farklılık gözlemlemişlerdir.

Yaptığımız çalışmada mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının hiçbirisinde lisanslı spor dalının olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Demir ve Duman (2019) ise yapmış olduğu araştırmada sporu lisanslı olarak yapan bireylerin lisansız olarak yapan bireylere göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öğrencilerin seçtikleri spor dalına göre mutluluk ve öz yeterlilik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Devci ve ark (2021) yaptıkları çalışmada spor branşı değişkeni açısından çocuk sporcuların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark görmüşlerdir. Bu farklılığın ise dans ile futbol, voleybol, atletizm branş puanlarından kaynaklandığını ve dans puanlarının diğer branş puanlarının her üçüne göre daha yüksek olduğu bildirmiştir. Bozkurt (2019) ise okul sporlarına katılan takım ve bireysel sporlarla uğraşan erkek çocuklarının öz yeterliliklerinde anlamlı fark bulamazken kız çocukların öz yeterliliklerinde fark olduğunu bildirmiştir. Ayrıca bireysel sporlarla uğraşanların öz yeterliliklerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin mutluluk düzeyleri desteklemeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Bu alt boyutta ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları desteklemeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Yılmama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ilgilenmeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile aile desteği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Ailesi destek veren öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ailesi destek vermeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Çalışmamızın aksine Türkiye Hokey A Milli takım sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada ise ailelerinin hokey

sporunu yapmalarını destekleyip desteklememesinin anlamlı farklılık oluşturmadığı bildirilmiştir (Çelik ve Gıdık, 2022).

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin tüm alt boyutları ile okuldan spora yönelik destek alma değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür. Mutluluk düzeyleri ve okudukları okuldan spora yönelik destek alma durumuna göre destek görenler, destek görmeyen ve kısmen destek görenlere göre daha fazladır. Öz yeterliliğin başlama alt boyutunda destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları kısmen destek görenlerden daha yüksektir. Yılmama alt boyutunda destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları kısmen destek görenlere göre daha fazladır. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutunda ise destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları, destek görmeyen ve kısmen destek görenlerden daha fazladır.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Aileleri sporla ilgilenen öğrencilerin mutluluk düzeyleri ilgilenmeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Öz yeterliliğin bütün alt boyutları ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Bilginer (2022) ailede başka spor yapan olma durumu değişkeni ile akademik öz yeterlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirtmiştir. Bizim çalışmamızda ise ailesi sporla ilgilenen öğrencilerin hem mutluluk hem de öz yeterlilik ölçeği alt boyutlarının ailesi sporla ilgilenmeyenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öğrencilerin kupa veya madalya kazanma durumları değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür. Kupa veya madalya kazananların mutluluk düzeyleri ortalaması kupa veya madalya kazanamayanların ortalamalarından yüksektir. Yine öz yeterliliğin yılmama alt boyutu ile kupa veya madalya kazanma durumları değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Kupa veya madalya kazananların öz yeterlilik düzeyleri ortalaması, kupa veya madalya kazanamayanların ortalamalarından yüksektir.

Yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile kazandıkları madalya türleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Benzer şekilde Koçak (2021) da tekvando sporcularının yarışmalarda dereceye girme durumu değişkeni ile öz yeterlilik ölçeği alt boyutları arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle spor müsabakalarına katılma durum değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Spor müsabakasına katılan öğrencilerin

mutluluk düzeyleri katılmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Öz yeterlilik alt boyutlarına bakıldığında anlamlı fark görülmemiştir.

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öğrencilerin en çok gittikleri spor müsabakaları değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür. Voleybol maçına gidenlerin mutluluk düzeyleri ortalaması futbol maçına giden öğrencilerin ortalamalarından yüksektir. Öz yeterlilik başlama alt boyutu ile en çok gittikleri spor müsabakaları değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Bu alt boyutta voleybol maçına gidenlerin öz yeterlilik ortalamaları diğer spor müsabakalarına gidenlerin ortalamalarından yüksektir.

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile öğrencilerin en çok yapmaktan hoşlandıkları hobi değişkenleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile mezun oldukları liseyi tercih ederken beden eğitimi öğretmenlerinin etkili olup olmadığı değişkenine arasında anlamlı bir fark yoktur. Yine çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile öğrencilerin liseyi tercih ederken etkilendikleri durum değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Çalışmada ayrıca öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutları ile ders dışı zamanda okulunuzda sportif faaliyette bulunma değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur

Yaptığımız çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarından başlama alt boyutu ile yılmama alt boyutuyla okulun spor olanaklarını yeterli bulma değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile anlamlı fark görülmüştür. Bu anlamlı farkın kısmen okulun spor olanaklarını beğenenler ile beğenenler arasında olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarından yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile okula uyum sağlarken zorlanma durum değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile okula uyum sağlarken zorlanma değişkeni arasında anlamlı fark vardır. Bu anlamlı farka bakıldığında okula uyum sağlarken zorlananların öz yeterlilik puan ortalamaları, okula uyumda zorlanmayan ve kısmen zorlanan öğrencilerden daha yüksektir.

Yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarından yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile okula bitirince seçeceği meslek değişkenine değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile okula bitirince seçeceği meslek değişkeni arasında

anlamli fark vardir. Bu anlamli farka bakildiğında okula bitirince beden eğitimi öğretmeni öz yeterlilik puan ortalamaları, yönetici olmak isteyen öğrencilerden daha yüksektir.

SONUÇ

Sonuç olarak öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öz yeterlilik alt boyutlarının arasında sınıf değişkeni, ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleme, okuldan spora yönelik destek alma, ailenin sporla ilgilenme, en çok gitmekten hoşlandıkları müsabaka değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamli fark görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet, ilgilendikleri lisanslı spor branşı, seçtikleri spor branşı, almış oldukları madalya türü, ilgilendikleri hobileri, spor lisesi tercihinde beden eğitimi öğretmenin yönlendirmesi, lise tercihinde etki eden durum, ders dışı zamanlarda spor faaliyetlerine katılım değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamli fark görülmemiştir. Öğrencilerin kupa ya da madalya alma değişkenleri ve spor müsabakalarına katılım durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamli fark görülmüş olup öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarıyla anlamli fark yoktur. Öğrencilerin okulun spor olanaklarını yeterli bulma ve okula uyumda zorlanma değişkenleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamli fark yoktur. Ancak okulun spor olanaklarını yeterli bulma ve okula uyumda zorlanma değişkenleri ile öz yeterlilik sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile başlama alt boyutu arasında anlamli fark vardır.

KAYNAKLAR

- Akkoyunlu, B., Orhan, F. ve Umay, A. (2005). Bilgisayar Öğretmenleri İçin" Bilgisayar Öğretmenliği Öz-Yeterlik Ölçeği" Geliştirme Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29 (29), 1-8.
- Arslantürk, Z. (2004). Sosyal bilimciler için araştırma metot ve teknikleri. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Aydın, F., Sunay, H., Bal, E., ve Ayyıldız, E. (2019). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (Ankara Province Example). Universal Journal of Management, 8(2), 33-38.
- Ayyıldız, E., & Sunay, H. (2021). Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına Göre Mutluluk Ve Duygusal Düzenlemede Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4), 230-240.

- Baba Kaya, H., Yılmaz, A., Çelik, N. M., & Kırımoğlu, H. (2016). Türk genç milli judo takım sporcularının sosyal değer inançları ile özsaygı seviyeleri arasındaki ilişki. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1199-1207. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3662
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy In Cognitive Development And Functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148
- Bıkmaz, F. H. (2002). Ortaöğretim Fen Bilimleri Ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 1(2): 197-210.
- Bilginer B. Spor Lisesi Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlilik Düzeyleri İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Aydın İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022.
- Bozkurt Ş. Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı Ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Hokey A Milli Kadın Sporcularının Mutluluk Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. In 1st International Conference on Scientific and Academic Research, Konya.
- Çelik N, Soyal M. The effect of exercise on homocysteine and some blood parameters in middle-aged sedentary individuals. *Pedagogy of physical culture and sports*, 2020;24(5):219-226. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0502>
- Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 17-24
- Demir, K. & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Deveci, M. E., Tez, Ö. Y. ve Gürbüz, P. G. (2021). Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersiz Katılım Motivasyonu Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 402-411.
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25: 297-304

Figen, P. S., & Mete, S. (2009). Uyum Modeli ve Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramının Doğum Öncesi Eğitimde Kullanımı. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 1(1), 57-68

<https://mtegm.meb.gov.tr/www/sss.php> Son Erişim Tarihi: 04 Haziran 2020

Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerinde kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. Electronic Journal of Social Sciences, 12(44), 214–233.

Karapınar Y. Spor Liselerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okula Giriş Nedenleri ve Mesleki Beklentilerinin. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

Koçak OU, Taekwondo Sporcularının Öz Yeterlilik ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, 2021.

Kuşçu Ş. Spor Lisesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin İletişim Becerileri İle Sporcu Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2021.

Pryce JJ. Happiness at Work, New Jersey: Wiley Black well Yayınevi, 2010.

Ritter, J.; Boone, W.; Rubba, P. (2001). Development of An Instrument To Assess Prospective Elementary Teacher. S.177

Sönmez, M. (2016). İletişim ve Mutluluk İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 40–53

Us G. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Giresun: Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2023.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. Bağlam Yayınları, İstanbul.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 21(4), 301-308. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/pdf/c21s4/301-308.pdf>

Yılmaz T. Ortaöğretim Kurumlarında Spor Alanı Uygulaması (Eskişehir-Sivas Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.