



ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 1, Sayı 2
Ekim 2018, 58-65

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 1, Issue 2
October 2018, 58-65

Kenan KOÇ¹

¹ Erciyes Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
E-mail: kenankoc@erciyes.edu.tr

Geliş Tarihi : 13.10.2018

Kabul Tarihi: 24.10.2018

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeyleri ile Akademik Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özet

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik motivasyon düzeyleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma grubu; Erciyes Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören tesadüfî yöntemle seçilmiş 461 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Akademik motivasyon ölçeği, yaşam doyum ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Sosyo Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Akademik motivasyon ölçeği ve yaşam doyum ölçeğinden elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı ile istatistiksel analizleri yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi (r) ve elde edilen puanlarının birbirinin yordayıcı olup olmadığını tespit edebilmek için Çoklu regresyon analizi uygulanmıştır (β). Sonuç olarak akademik motivasyon ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki olduğu akademik motivasyon düzeyi yüksek olanların yaşam doyumunu puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akademik motivasyon, yaşam doyumunu, spor bilimleri

Investigation of the Relationship between Life Satisfaction Levels and Academic Motivation Levels of the Students of the Faculty of Sport Sciences

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between academic motivation and life satisfaction level of university students of Faculty of Sport Sciences. In line with this aim, the research sample consists of 461 students randomly selected from the Faculty of Sport Sciences in Erciyes University. To collect data, the study used Academic Motivation Scale, Life Satisfaction Scale and 'Personal Information Form' which was created by the researcher. The data obtained through the Personal Information Form was statistically analyzed using SPSS 20.0 package program. The candidates' personal information and inventory total scores and factor points were presented by calculating frequency (f) and percentage (%) values. Pearson Moment Correlation Coefficient analysis (r) was performed to indicate the relationship between the points obtained from the scales while multiple regression analysis was performed to identify whether the points are predictor of each other (β). As a result, it is concluded that there is a significant relationship between academic motivation and life satisfaction and life satisfaction scores of those with high academic motivation level are high.

Keyword: Academic motivation, life satisfaction, sports sciences

GİRİŞ

Davranışın gerçekleştirilmesinde ve davranışın sergilenme düzeyinde etkili etmenlerden biri olan motivasyon kavramı temel olarak bireyi davranışa yönlendiren, davranışın şiddetini belirleyen ve davranışın sürdürülmesini sağlayan güç olarak betimlenir (Schunk, Meece ve Pintrich, 2013). Duyarlı, insanları teşvik eden, dinleyen, yeni fikirlere açık olan, çatışma ve muhalefet karşısında ustaca müzakere davranışı sergileyen öğrencilerin (Turan, Erol ve Karaoğlu, 2016) meslek hayatında daha başarılı olması beklendik bir durumdur ayrıca eğitim yaşamları boyunca öğrencilerin derin öğrenmeler gerçekleştirmelerinde, başarılı olmalarında, okullarından ve beraberinde yaşamlarından doyum elde etmelerinde motivasyon önemli bir belirleyici durumundadır (Wentzel ve Wigfield, 2009). Eğitim programlarında Öğrencileri motive edici ve yeteneklerinin farkında olmalarını sağlayıcı davranışlar benimsenmelidir (Turan vd. 2016). Bu çerçevede, motivasyon derse hazırlanma ve derse katılım gösterme, okula devam etme gibi akademik yaşamda önemli davranışları gerçekleştirmek için öğrenciyi yönlendiren bir güç olmaktadır. Bu gücü yüksek olan öğrenciler yeni konular öğrenmeye isteklidir ve bunun için çaba harcamakta, karşılaştıkları güçlükler ile mücadele etmektedirler. Ancak motivasyonun sağladığı gücü düşük olan öğrenciler ise öğrenmeye istekli olmamakta, derslere katılım göstermemekte, öğrenmek için çaba harcamamakta ve zorluklar karşısında hemen vazgeçebilmektedirler. Dolayısıyla motivasyon öğrencilerin okula devamları, akademik başarıları, çalışma alışkanlıkları ve okuldan tatmin düzeyleri gibi birçok değişkenle ilişkili bir kavramdır (Demir Gündül, 2015).

Motivasyonun öğrenme ve başarı için faydalı olduğu genellikle kabul edilen bir durumdur. Motive olmayan öğrenciler okuldan uzaklaşmaya eğilim göstermelerine karşın motive olmuş öğrenciler dersleri için çok daha fazla zaman harcamaktadır (Pintrich, 2003; Pintrich ve Schunk, 2002). Bir konuyla ilgili öğrenme motivasyonuna sahip öğrenciler öğrenme etkinlikleriyle daha fazla meşgul olma eğilimi gösterirler (Zimmerman, 2000). Öğrencilerin akademik yaşama ilişkin sahip oldukları motivasyon türleri ve bunların düzeyleri onların psikolojik özellikleri ile de ilişkilidir. Bu çerçevede, bireylerin davranışlarının benlikleri ile daha yüksek düzeyde uyumlu olması, davranışlarının daha çok içsel motivasyona dayanması daha yüksek psikolojik sağlığa işaret etmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik sağlıkla ilgili temel kavramlardan birisi ise yaşam doyumudur. Öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturan yaşam doyumunu bireyin kendi kriterlerine göre yaşamını değerlendirmesidir (Myers ve Diener, 1995; Çakır vd, 2016). Bu değerlendirme şu anki yaşam koşullarını, geçmişi ve geleceği içeren bir değerlendirmedir (Diener ve Lucas, 1999). Mutluluk olarakta bilinen yaşam doyumunu; bireyin beklentilerinin reel durumla karşılaştırılarak ortaya çıkan sonucunu göstermektedir. Yaşam doyumunu genellikle bireyin bütün yaşamına ve yaşamın çeşitli boyutlarına etki etmektedir (Yoltaş, 2007). Öğrenciler gündelik hayatlarının çoğunda akademik yaşam içerisinde ve yaşama ilişkin sorumluluklarla uğraşmaktadırlar dolayısıyla yaşamlarını değerlendirmeleri sonucunda elde ettikleri doyumda akademik motivasyonun da etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Akademik motivasyonu hangi değişkenlerin etkileyeceğini tespit etmek akademik başarının artması noktasında katkı sağlayabilir. Öğretmen adaylarının akademik motivasyonunu arttırmak onları daha donanımlı hale getirmek için sağlanması gereken koşulları tespit etmek gerekmektedir. Bu çerçevede çalışmamızın amacı akademik motivasyonla yaşam doyumunun arasındaki ilişkileri incelemektir.

YÖNTEM

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Bu tarama modeli, "...iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri" şeklinde tanımlanabilir (Karasar, 2007).

Araştırma; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik motivasyon ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler konularında durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır.

Araştırma Grubu

Araştırma çalışma grubu üzerinden yürütülecektir. Çalışma grubu Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde bulunan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Eğitimi bölümlerinde, 1., 2., 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören adaylardan oluşmaktadır.

Çalışmaya tesadüfî yöntemle seçilmiş Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 1200 öğrenciden toplam 495 öğrenci katılmıştır. Katılan öğrencilerden her bölümden en az 5 kişinin en çok 10 kişinin ilgili formu ve envanteri eksik kodladıkları için çalışma grubuna dâhil edilmemişlerdir. Sonuç olarak araştırmanın örneklemini toplam olarak 461 kişi oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Erkek	152	33,0
	Kadın	309	67,0
Yaş	18-21 yaş	196	42,5
	22-25 yaş	215	46,7
	26-29 yaş	50	10,8
Bölüm	Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği	106	23,0
	Antrenörlük Eğitimi	118	25,6
	Spor Yöneticiliği	122	26,5
	Rekreasyon Eğitimi	115	24,9
Sınıf	1. sınıf	115	24,9
	2. sınıf	122	26,6
	3. sınıf	121	26,2
	4. sınıf	103	22,3
GANO*	1.25-1.99	62	13,4
	2.00-2.99	230	49,9
	3.00-4.00	169	36,7

*Genel akademik not ortalaması

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı Sosyo demografik bilgi formu, yaşam Doyum Ölçeği ve Akademik motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Sosyo-demografik Bilgi Formu

Çalışmanın sosyo-demografik bilgi formu oluşturulurken, alan yazındaki akademik motivasyon ve yaşam doyumu çalışmalarının sosyo demografik bilgi formları incelenmiş ve öğrencilerde incelenmek istenen özelliklerden oluşan bir havuz oluşturulmuştur. Daha sonra istatistik uzmanlarından yardım alınarak, sosyo demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu sosyo-demografik bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, üniversite, sınıf ve genel akademik not ortalaması bilgilerini elde etmek amacıyla 5 soru içermektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen YDÖ – The Satisfaction with Life Scale (SWLS) kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum – 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Alpha = .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Ölçek Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği (Alpha = .86) ve test-tekrar test güvenilirliği .73 olarak bulunmuştur. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Akademik Motivasyon Ölçeği

Bu araştırma kapsamında Vallerand ve diğerleri (1992) tarafından geliştirilen ölçeğin Can (2012) tarafından uyarlanması yapılan Türkçe formu kullanılmıştır. Can (2012)'in uyarlama çalışmasının sonucunda Akademik Motivasyon Ölçeği'nin yedi boyutlu orijinal yapısının doğrulandığı görülmektedir. Çalışmada elde edilen uyum indeksleri (NNFI= .90, CFI= .92, GFI= .89, AGFI= .86, SRMR= .062, RMSEA= .064) iyi uyum göstergelerine sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin ise gerçekleştirilen analizler sonucunda ölçeğin tamamı için .89 iç tutarlık katsayısına ulaştığını rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeği alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlık katsayıları ise bilme için .81, başarıma için .84, uyarılmayla için .81, dışsal düzenleme için .71, içe yansıtılmış düzenleme için .83, özdeşleşmeyle ilişkili için .73 ve motivasyonsuzluk için .83 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada öğrencilere uygulanacak olan anketlerin uygulanması esnasında araştırmacının yanı sıra üniversitede görev yapan öğretim elemanları tarafından adayların her birine geniş bir zaman dilimi içerisinde, acele edilmeden, gerekli açıklamalar yapılarak, adaylar için sağlıklı bir değerlendirme süreci yaratılmaya çalışılmıştır. Ayrıca adayların rahat bir ortamda formları doldurmaları amacı ile uygun materyal ve çevre koşullarının sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Kişisel Bilgi Formu, Akademik motivasyon ve yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen veriler kodlanarak SPSS 20.0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi (r) ve Elde edilen puanlarının birbirinin yordayıcı olup olmadığını tespit edebilmek için Çoklu regresyon analizi uygulanmıştır (β).

BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya ait verilerin istatistiksel sonuçları verilmiştir. Katılan grubun betimsel özellikleri, Değişkenler arasındaki korelasyon ve regresyon hesaplamaları tablolaştırılarak sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin Ankete Verdiği Cevapların Betimsel İstatistiği

	N	Minimum	Maximum	X±SS
Yaşam Doyum	461	5,00	25,00	15.17±4,49
Bilmeye Yönelik İçsel Motivasyon	461	4,00	27,00	20.47±5,73
Başarıya Yönelik İçsel Motivasyon	461	4,00	28,00	18.20±4.98
Uyarım Yaşamaya Yönelik İçsel Motivasyon	461	4,00	28,00	16,17±4.61
Belirlenmiş Dışsal Motivasyon	461	4,00	28,00	19.19±506
İçe Yansıyan Dışsal Motivasyon	461	4,00	25,00	19.16±5,57
Dışsal Motivasyon Dış Düzenleme	461	4,00	28,00	19,13±4,84
Motivasyonsuzluk	461	4,00	28,00	15,79±4,84

Tablo 2 incelendiğinde yaşam doyumu özelliğinin ortalaması 15.17 olarak hesaplanırken, Bilmeye Yönelik İçsel Motivasyon ortalaması 20.47, Başarıya Yönelik İçsel Motivasyon ortalaması 18.20, Uyarım Yaşamaya Yönelik İçsel Motivasyon ortalaması 16.17, Belirlenmiş Dışsal Motivasyon ortalaması 19.19, İçe Yansıyan Dışsal Motivasyon ortalaması 19.16, Dışsal Motivasyon Dış Düzenleme ortalaması 19.13, Motivasyonsuzluk ortalaması ise 15.79 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.Yaşam Doyumu İle Akademik Motivasyon Arasındaki Korelasyon Katsayısı (n=461)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Yaşam Doyum	r p N	1 461						
2. Bilmeye Yönelik İçsel Motivasyon	r p N	,204** ,000 461	1 461					
3. Başarıya Yönelik İçsel Motivasyon	r p N	,168** ,000 461	,492** ,000 461	1 461				
4. Uyarım Yaşamaya Yönelik İçsel Motivasyon	r p N	,058 ,216 461	,026 ,580 461	,326** ,000 461	1 461			
5. Belirlenmiş Dışsal Motivasyon	r p N	,219** ,000 461	,621** ,000 461	,613** ,000 461	,179** ,000 461	1 461		
6. İçe Yansıyan Dışsal Motivasyon	r p N	,090 ,053 461	,458** ,000 461	,736** ,000 461	,171** ,000 461	,547** ,000 461	1 461	
7. Dışsal Motivasyon Dış Düzenleme	r p N	,173** ,000 461	,631** ,000 461	,540** ,000 461	,112* ,016 461	,635** ,000 461	,556** ,000 461	1 461
8.Motivasyonsuzluk	r p N	,047 ,310 461	,051 ,275 461	,437** ,000 461	,638** ,000 461	,170** ,000 461	,297** ,000 461	,101* ,031 461

Tablo 3 incelendiğinde yaşam doyumunu ile akademik motivasyon alt boyutlarından Bilmeye Yönelik İçsel Motivasyon ($r=.204$, $p<.001$), Başarıya Yönelik İçsel Motivasyon ($r=.168$, $p<.001$), Belirlenmiş Dışsal Motivasyon ($r=.219$, $p<.001$), Dışsal Motivasyon Dış Düzenleme ($r=.173$, $p<.001$), arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki hesaplanırken; Uyarım Yaşamaya Yönelik İçsel Motivasyon ($r=.204$, $p>.005$), İçe Yansıyan Dışsal Motivasyon ($r=.090$, $p>.005$) ve motivasyonsuzluk ($r=.047$, $p>.005$), arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

Tablo 4. Öğrencilerin Yaşam Doyumu ve Akademik Motivasyon Seviyelerini Yordamasına Yönelik Regresyon Tablosu

	β	t	p	R	R ²	F	p
Akademik Motivasyon				253	064	4,425	000
Bilmeye Yönelik İçsel Motivasyon	,106	1,658	,098				
Başarıya Yönelik İçsel Motivasyon	,107	1,360	,175				
Uyarım Yaşamaya Yönelik İçsel M.	,016	,269	,788				
Belirlenmiş Dışsal Motivasyon	,135	1,972	,049				
İçe Yansıyan Dışsal Motivasyon	-,135	-1,872	,062				
Dışsal Motivasyon Dış Düzenleme	,034	,510	,610				
Motivasyonsuzluk	-,002	-,036	,971				

F(7,453)

Tablo 4 incelendiğinde Akademik Motivasyon ile yaşam doyumunu arasında oluşturulan model anlamlı bir ilişki sunmaktadır ($R=.253$, $R^2=.064$; $p<.005$). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde; “Belirlenmiş Dışsal Motivasyon” ($t=1.972$, $p = .049$), “İçe Yansıyan Dışsal Motivasyon” ($t=-1.872$, $p = .062$), yaşam doyumunun akademik motivasyonu yordadığı ve toplam varyansın % 64 ünü açıkladığı görülmüştür. ($F 7,453 = 4.425$, $p < .001$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Günümüzde insanların akademik anlamda başarılı olmaları yaşamları boyunca kendilerini etkileyecek çok kritik bir evredir. Üniversite öğrencilerinin akademik çalışmalarını en etkili şekilde devam ettirmeleri, onlardan beklenen görev ve sorumluluklar arasındadır (Aydın ve Koçak, 2016; Serdar vd., 2017).

Akademik başarıyı etkileyen değişkenlerin içinde öğrenme yaşantılarının lokomotifini olan akademik motivasyon ve güdülenme dünyadaki eğitim sistemlerinin ana unsurlarından biri haline gelmiştir. Hal böyleyken akademik motivasyonun nelerden etkilendiği de dikkat çekici bir konu haline gelmiştir. Yapılan bu çalışmada da yaşam doyumunun akademik motivasyon ile ilişkisini incelemenin faydalı olacağı düşünülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde;

Yaşam doyumunu ile akademik motivasyon arasındaki korelasyon tablosunda; bilmeye yönelik içsel motivasyon, başarıya yönelik içsel motivasyon, belirlenmiş dışsal motivasyon, dışsal motivasyon dış düzenleme alt boyutları ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumunu öznel iyi olmanın, algılar ve düşüncelerle beslenen bilişsel boyutuna karşılık gelen kavramdır (Argyle, 2001). Kişinin hayatını bilişsel olarak nasıl değerlendirdiği, nasıl algıladığı ile ilgilidir (Park ve Huebner, 2005). Diğer bir deyişle kişinin hayatına bir bütün olarak nasıl baktığı ve bilişsel olarak hayatını nasıl değerlendirdiği yaşam doyumunu belirler (Pavot vd., 1991). Yüksek yaşam doyumunu, ruh sağlığı ve sosyal ilişkiler açısından olumlu etkiler sağladığından önem arz eder (Bray ve Gunnell, 2006). Yaşam doyumunu, bireyin kendine atfettiği değer ve buna bağlı olarak hayatına ilişkin saptadığı ölçütlerle, algıladığı yaşam koşulları arasındaki benzerlik ya da farklılıklar üzerine şekillenmektedir (Pavot ve Diener, 1993) Öte yandan akademik motivasyonda da bireyin davranışlarını ceza ve pekiştirici gibi dış uyarıcılardan çok, bireyin inançları, beklentileri, amaçları, değerleri gibi unsurlar belirler (Woolfolk, 1998). Bilişsel kuramcılar motivasyonun bireyin yaşamındaki anlam ve tatmini aktif bir şekilde araştırması sonucu oluştuğunu ve bu nedenle, motivasyonun içsel olduğunu savunurlar. Birey bir davranışta bulunmadan önce zihinsel süreçlerini kullanarak bir değerlendirme yapar ve kendisine hedefler belirler. Bu hedeflere ulaşmak için nasıl hareket edeceğine karar verir ve uygular. Bu nedenle, bilişsel perspektiften bakıldığında motivasyon, insanlar neden belirli şekillerde davranır ve yaptıkları seçimleri hangi faktörler etkiler gibi sorunsallarla ilgilidir (Williams ve Burden, 1999). Motivasyonun aynı zamanda tatmin edici performanslar sergilemek ve etkinliklere ilgi uyandırmak için arabulucu bir rolü de bulunmaktadır (Schunk, vd., 2008). Yapılan bu tanımlara bakıldığında yaşam doyumunun bileşenleri ile akademik motivasyon tanımlarında geçen ifadeler oldukça yakındır. Yaşam doyumunu kişinin kendine atfettiği değerini bilişsel yanını gösterirken akademik motivasyonda öğrenmeye yönelmedeki güdüleyicilerle ilgilidir. Dolayısıyla yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin akademik motivasyonlarının da yüksek olması beklendiği bir durumdur.

Yaşam doyumuna ilişkin akademik çalışmalarda sık sık temel kaynak olarak ele alınan çalışmalarında Emmons ve Diener (1985), üniversite öğrencilerinden oluşan, 74 (38 kız, 36 erkek) ve 62 (38 kız, 24 erkek) kişilik iki farklı örnekte kişilik ile öznel iyi oluş boyutları arasındaki korelasyonu incelemişlerdir. Araştırmanın yaşam doyumuna ilişkin sonuçlarına göre, yaşam doyumunu sosyal beceriler ve içsel duygu durumu ile ilişkilidir.

Gilman ve Huebner (2006), 485 ergenin katılımı ile yaptıkları araştırma sonunda yaşam doyumunu yüksek ergenlerin diğerlerinden daha iyi sosyal ilişkiler kurduğunu ve bu kişilerde kaygı, depresyon gibi içsel problemlerin daha nadir görüldüğünü ortaya koymuştur. Bu kişilerde umut ve özdenetim hislerinin de nispeten yüksek olduğu bulgular arasında yer almaktadır.

Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalara baktığımızda yaşam doyumunun akademik başarı, yalnızlık, cinsiyet (Tuzgöl Dost, 2007; Çivitci, 2012), olumsuz çocukluk deneyimleri, yaşamda anlam arayışı (Cömert, Özyeşil ve Özgülük, 2016), benlik saygısı (Yetim, 2003) gibi çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği görülmektedir. Yapılan araştırmalar yaşam doyumunu ile ruh sağlığı, mutluluk, sosyoekonomik kaynaklar ve başarı arasında iki yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Proctor, Linley ve Maltby, 2009).

Sonuç olarak çalışmamızda yaşam doyumunun akademik motivasyonun bir yordayıcısı olduğu ve aralarında genel olarak pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eğitim Programlarında veya ders dışı çeşitli etkinliklerle kişilerin yaşam doyumunun artırılmaya çalışılmasının akademik motivasyon açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar ve öneriler

- ❖ Araştırmada akademik motivasyonu etkileyebilecek farklı değişkenlere de yer verilebilir
- ❖ Akademik motivasyonu geliştirmeye yönelik uygulamalı eğitimler düzenlenip sonuçlar değerlendirilebilir
- ❖ Farklı üniversitelerde veya bölümlerde daha fazla katılım sağlanarak kapsam geçerliliği artırılabilir
- ❖ Eğitim programları oluşturulurken müfredatın yanı sıra motivasyonu artırıcı konulara da yer verilebilir
- ❖ Çalışmada akademik motivasyon ve yaşam doyumunun yanı sıra farklı kişilik özellikleri ölçülüp akademik başarıya etkileri daha derinlemesine incelenebilirdi.
- ❖ Akademik motivasyon ile yaş cinsiyet bölüm gibi değişkenlerin ilişkisi de incelenebilirdi
- ❖ Çalışma grubu sadece üniversite öğrencilerinden değil mezun kişilerden de oluşturularak daha geniş bir çalışma grubu oluşturulabilirdi.
- ❖ Uygulanan ölçekler 1. Sınıftan başlanıp son sınıfa kadar uygulanıp boylamsal çalışma yapılabilir böylece ön test son test yapılabilirdi.

KAYNAKLAR

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge.
- Bray, I., ve Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(5), 333-337.
- Cömert, I. T., Özyeşil, Z. A., ve Özgülük, S. B. (2016). Satisfaction with life, meaning in life, sad childhood experiences, and psychological symptoms among Turkish students. *Psychological Reports*, 118(1), 236-250. doi:10.1177/0033294115626634
- Çakır, V.O., Şahin, S., Serdar, E., ve Parlaklıç, S. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi, *Journal of Tourism Theory and Research Online*, 2(2), 135-142.
- Çivitci, A. ve Topbaşoğlu, T. (2012). Akılcı duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 13-29.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. 2000. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 1, 227-268.
- Demir GÜDÜL M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumunu, akademik erteleme ve yaşam doyumunu ile ilişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Eskişehir.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999), Subjective Well-Being, three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
- Gilman, R., ve Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301
- Karasar N. (2007) *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (17.baskı), Ankara, Nobel Yayın Dağıtım: 49-53.
- Myers D., ve Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6, 1-19.
- Park, N. ve Huebner, E.S. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 444-456.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self reported measures of subjective well being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C.R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross method convergence of well being measures, *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts, *Journal of Educational Psychology*, 95, 667-686.
- Pintrich, P. R., ve Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research and applications*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *J Happiness Studies*, 10, 583-630.
- Schunk, D. H., Meece, J. L., ve Pintrich, P. R. (2013). *Motivation in Education* (4.Basım). USA: Pearson.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., ve Meece, J., L. (2008). *Motivation in Education* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall

- Serdar, E., Harmandar Demirel, D., Demirel, M., ve Çakır V.O. (2017). Üniversite öğrencilerin boş zaman yönetimleri ile akademik başarı arasındaki ilişki, *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(4), 72-82.
- Turan, M.B., Erol, Z. Karaoğlu, B. (2016). The analysis of predictive power on teaching profession's features of attitude and students' levels of leadership in school of physical education and sports, *İÜ Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 6(3), 1303-1414.
- Turan, M.B. Karaoğlu, B., Pepe, O., ve Kaynak, K. (2016). Özel yetenek sınavlarına giren adayların genel öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 1(1),17-26.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 132- 143.
- Vallerand, R.J., Pelletier L. G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C., ve Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education, *Educational, and Psychological Measurement*, 52, 1003- 1017.
- Wentzel, K. R., & Wigfield, A. (2009). Introduction. K. R. Wentzel & A. Wigfield (Ed.) *Handbook of Motivation in School* içinde (s.1-9). USA: Routledge.
- Williams, M. ve Burden R. L. (1999). *Psychology for Language Teachers*. Edition, Cambridge University Press, Cambridge.
- Woolfolk E. A. (1995). *Educational Psychology*. Boston: Allyn and Bacon Press.
- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61, 297-317.
- Yoltaş, A.R., (2007), *Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA, US: Academic Press