

LİSANSÜSTÜ ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM ETKİLİLİĞİ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ¹

EXAMINATION OF LIFE EFFECTIVENESS LEVELS OF GRADUATE STUDENTS IN TERMS OF SOME VARIABLES

*Sultan YAVUZ EROĐLU², Hakan KAHYA³

²Muřalparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Muř, Türkiye

³Siirt Üniversitesi, Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, Siirt, Türkiye

*e-mail: sultan-yvz@windowlive.com

ÖZET

Bu çalışmada, Beden eğitimi ve spor anabilim dalında öğrenim gören lisansüstü öğrencilerinin yaşam etkililiklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 2020-2021 güz döneminde farklı üniversitelerde öğrenim gören 65 erkek 32 kadın toplamda 97 yüksek lisans ve doktora öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu ve Neill, Marsh & Richards (2003) tarafından geliştirilen Ekşi, Kaya & Sancar (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "yaşam etkililiği ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde, Independent- Samples T Testi, ikiden fazla bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki farkın tespiti için OneWay ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarında; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam etkililiği alt boyutlarından zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş görev liderliği, duygusal kontrol ve etkin inisiyatifin erkekler lehine, yaş değişkenine göre sosyal yetkinlik, iş görev liderliği ve özgüven alt boyutlarında 18-24 yaş grubu lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür (p<0,05).

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, spor, yaşam etkililiği

JEL KODU: I23

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the life effectiveness of postgraduate students studying in the physical education and sports department in terms of some variables. The sample group of the research consists of 97 graduate and doctoral students in total, 65 males and 32 females, studying at different universities in the 2020-2021 fall semester, which was determined by convenience sampling method. Personal information form and "life effectiveness scale" developed by Neill, Marsh & Richards (2003) and adapted into Turkish by Ekşi, Kaya & Sancar (2018) were applied in the study. In the analysis of the data, the Independent-Samples T Test was used, and the OneWay ANOVA test was used to determine the difference between more than two independent variables and dependent variables. In the analysis results; 18-24 age group in the sub-dimensions of time management, social competence, success motivation, mental flexibility, job task leadership, emotional control and effective initiative in favor of men, social competence according to age variable, job task leadership and self-confidence sub-dimensions according to the gender variable of the participants. significant differences were observed in favor of (p<0.05).

Key Words: Physical education, sport, life effectiveness

JEL CODE: I23

GİRİŐ

İnsanoğlu yaşamı boyunca yaşamın kendisi için ne anlam ifade ettiğini arayıp durmuştur. Yaşam anlamı; "güç, yoğunluk ve insanların anlam, önem ve hayatlarının amaçlarını şekillendirme ya da onları güçlendirme çabaları ya da arzuları" olarak tanımlanmaktadır. İnsanoğlu hayatının ne anlam ifade ettiğini ararken bu arayışı hayatının doğal bir parçası

¹ Bu Çalışma; 5. Uluslar arası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresinde Sözlü Sunum Olarak Sunulmuştur.

olarak yapmalı ve bu arayış insanoğlu için yeni fırsatların kapısını aralamaya teşvik edici olmalıdır (Steger ve ark., 2008).

Yaşamın anlamı yaratılmaz, yaşamın anlamı ancak bir arayışa girmek şartıyla bulunabilir. Yaşam anlamının farkında olunmasa da anlam, bulunduğumuz her an ve her yerde birçok biçim ve formda bulunmaktadır. Yaşamın anlamının ne olduğu sorusu sorulmadan önce, ne yaptığımız, ne için yaptığımız, yaşadığımız hayatın, işimizin bizim için anlamının ne olduğu soruları cevaplanmalıdır. Yaşadığımız her gün anlamlı cevaplarla doludur (Pattakos, 2010).

İnsan yaşamının önemli bir zaman dilimine denk gelen üniversite eğitiminin, öğretim aracılığı ile insan olanaklarının gelişimine katkı sağladığı, araştırma ve danışmanlık yoluyla da öğrencilerin yaşam kalitesinin yükseltilmesine yardımcı olduğu bildirilmektedir (Kateba, 1999). Yaşam kalitesi bireylerin kendini geliştirebilmesi, hayatını kolaylaştırabilmesi ve mutlu olabilmesi için bir takım şeylere erişebilme amacı olarak tanımlanmakta ve bireyin iyi olma durumunu ifade etmektedir (Güney, 2004). Genellikle “iyi oluş” anlamına gelen yaşam kalitesi kavramı; mutluluk, tatmin, uyum, iyi olma hali ve yaşamın öznel bir değerlendirilmesi olarak da açıklanabilmekte ve aynı zamanda kişinin günlük yaşam faaliyetlerini, duygusal ve psikolojik halini, aile içi ve dışı toplumsal ahengini, çevreden etkilenmelerini içermektedir (Erdem, 2005).

Yaşam kalitesinin, günümüzde tüm bilimler açısından kabul görecektek tek bir tanımı bulunmamaktadır (Bilir ve ark, 2005). Ancak tüm tanımlardaki ortak nokta insan faktörü ve onun öznel değerlendirme sistemidir. Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini “kişinin kendi amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve çıkarlarına göre bir kültür ve değer sisteminde kendi yaşamını algılaması” olarak tanımlamıştır. Burada önemli olan nokta, yaşam kalitesi hedeflerine ulaşmak için temel teşkil eden standartların dışarıdan empoze edilmemesi, kişinin yaşamını tümüyle kendisinin değerlendirmesi ve bu değerlendirmenin sürdürülebilir olmasıdır (Bilir ve ark., 2005; Top, Özden & Sevim, 2003). Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini (quality of life), "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar. Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır (Zorba, 2008).

Etkililik ise, kaynakları en iyi şekilde değerlendirerek mümkün olan en iyi sonucun alınması biçiminde literatürde yer almaktadır. Etkililik, örgütlerin, gerçekleştirdikleri faaliyetlerin sonucunda amaçlara ulaşma derecesini belirleyen bir performans boyutudur (Horngren, ve ark, 2000). Öz-etkililik, bireyin olayları kontrol edebilme, eylemi başarı ile yapabilme yargısı ve insanın kazandığı bir davranışı değiştirebilmesi için gerekli olan en önemli özellik olarak tanımlanır (Aksayan ve ark., 1998). Yapılan çalışmalarda bireyin öz-etkililik- yeterlik algısının sağlığı geliştiren davranışların başlatılması ve sürdürülmesinde önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Prestwich ve ark., 2014). Güçlü öz-etkililik algısına sahip bireyler, daha zor durumlarda sağlığı korumaya eğilimlidirler ve bunun için hedefler belirler. Belirledikleri hedefleri amaca ulaşmada temel güdülenme kaynakları olarak kullanırlar ve uygulama konusunda kararlıdırlar (Bandura,1997).

Ülkemizde büyük bir öneme sahip olan lisansüstü öğrencilerinin yaşam etkililiklerinin ortaya konulması çalışmamızın amacını oluşturmaktadır.

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel tarama modeline göre modellenmiştir. Deneklerin var olan özelliklerine hiçbir değişiklik yapılmaksızın veri toplanarak, var olan durum hakkında deneklerin görüşleri alınmaya çalışılmıştır. Betimleme yöntemi geçmişe ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. Olayı değiştirme ve etkileme çabası göstermeden bilmek istenen şeyi gözleyip belirleyebilmektir (Şenyüzlü, 2013). Bu doğrultuda lisansüstü öğrencilerinin yaşam etkililikleri düzeylerinin belirlenmesi amaçlandığı için betimsel tarama modeline dayanmaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 2020-2021 güz döneminde farklı üniversiteler beden eğitimi ve spor anabilim dalında öğrenim gören 65 erkek 32 kadın toplam 97 yüksek lisans ve doktora öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri

Veri toplama aracının ilk bölümünde, araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. İkinci bölümde Neill, Marsh & Richards (2003) tarafından geliştirilen Ekşi, Kaya & Sancar (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "yaşam etkililiği ölçeği" uygulanmıştır. YEÖ, zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif, öz güven yapılarına ilişkin üçer maddelik sekiz alt faktörden ve 24 maddeden oluşmaktadır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS.22 programı kullanılmış olup, yaşam etkililiği ile değişkenler arasında ortalama puanlar açısından farklılıkların olup olmadığı ortaya koyulmuştur. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla yapılmış olan normallik testi sonucunda (Büyüköztürk, 2017), verilerin normal dağılım özelliğine sahip olmalarından dolayı parametrik testlerden İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları Tablosu

Demografik Özellikler		Frekans	%
Cinsiyet	Erkek	65	67
	Kadın	32	33
Medeni Durum	Evli	45	46,4
	Bekar	52	53,6
Yaş	18-31	55	56,7
	32 ve üzeri	42	43,3
Lisansüstü Derecesi	Yüksek Lisans	85	87,6
	Doktora	12	12,4
Bir Kamu Kurum/Kuruluşta Çalışma	Evet	71	73,2
	Hayır	26	26,8
Yaşanılan İl	Batı	51	52,6
	Doğu	46	47,4
Mezun Olunan Üniversite	Batı Üniversiteleri	64	66
	Doğu Üniversiteleri	33	34

Tablo 1'e göre katılımcıların cinsiyete göre 65'i (%67) erkek, 32' si (%33) kadın, medeni duruma göre 45'i (%46,4) evli, 52' si (%53,6) bekar, yaşa göre 55'i (%56,7) 18-31 yaş grubunda, 42' si (%43,3) 32 yaş ve üzeri, master derecesine göre 85'i (%87,6) yüksek lisans öğrencisi, 12' si (%12,4) doktora öğrencisi, bir kamu kurum/kuruluşunda çalışma durumuna göre 71'i (%73,2) bir kamu kurum/kuruluşunda çalışmakta, 26'sı (%26,84) bir kamu kurum/kuruluşunda çalışmamakta, yaşadıkları İle göre 51'i (%52,6) batı illerinde, 46'sı (%47,4) doğu illerinde yaşamakta, mezun oldukları üniversiteye göre 64'ü (%66) batı üniversitelerinden mezun, 33'ü (%34) doğu üniversitelerinden mezun olarak dağılmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşam Etkililiği Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Sd	df	t	P
Zaman yönetimi	Erkek	65	17,83	4,36	95	2,54	0,01
	Kadın	32	15,16	5,78			
Sosyal yetkinlik	Erkek	65	19,58	4,12	95	2,89	0,00
	Kadın	32	16,50	6,31			
Başarı motivasyonu	Erkek	65	20,25	3,96	95	2,06	0,04
	Kadın	32	18,16	5,94			
Zihinsel esneklik	Erkek	65	20,11	3,78	95	2,75	0,01
	Kadın	32	17,44	5,70			
İş görev liderliği	Erkek	65	19,57	4,16	95	2,19	0,03
	Kadın	32	17,31	5,83			
Duygusal kontrol	Erkek	65	18,75	4,75	95	4,02	0,00
	Kadın	32	14,22	6,08			
Etkin inisiyatif	Erkek	65	20,26	4,12	95	2,13	0,04
	Kadın	32	18,09	5,72			
Özgüven	Erkek	65	20,12	3,94	95	1,71	0,09
	Kadın	32	18,38	6,05			

Tablo 2'ye göre katılımcıların yaşam etkililiği düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p < 0,05$). Yaşam etkililiği alt boyutlarından zaman yönetimi,

sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş görev liderliği, duygusal kontrol ve etkin inisiyatifte erkekler lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Ancak özgüven alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Yaşam Etkililiği Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	Farkın Kaynağı
Zaman yönetimi	Gruplararası	64,23	3	21,41	0,85	0,47	
	Gruplar içi	2344,52	93	25,21			
	Toplam	2408,74	96				
Sosyal yetkinlik	Gruplararası	444,27	3	148,09	6,62	0,00	A>B,C,D
	Gruplar içi	2079,55	93	22,36			
	Toplam	2523,81	96				
Başarı motivasyonu	Gruplararası	140,02	3	46,67	2,12	0,10	
	Gruplar içi	2051,92	93	22,06			
	Toplam	2191,94	96				
Zihinsel esneklik	Gruplararası	114,12	3	38,04	1,80	0,15	
	Gruplar içi	1960,89	93	21,08			
	Toplam	2075,01	96				
İş görev liderliği	Gruplararası	250,92	3	83,64	3,85	0,01	A>B,D
	Gruplar içi	2021,10	93	21,73			
	Toplam	2272,02	96				
Duygusal kontrol	Gruplararası	166,43	3	55,48	1,80	0,15	
	Gruplar içi	2864,13	93	30,80			
	Toplam	3030,56	96				
Etkin inisiyatif	Gruplararası	176,55	3	58,85	2,70	0,05	
	Gruplar içi	2025,49	93	21,78			
	Toplam	2202,04	96				
Özgüven	Gruplararası	195,44	3	65,15	3,03	0,03	A>D
	Gruplar içi	1996,61	93	21,47			
	Toplam	2192,04	96				
A: 18-24	B:25-31	C: 32-38	D: 39 ve üzeri				

Tablo 3'e göre katılımcıların yaşam etkililiği düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0,05$). Yaşam etkililiği alt boyutlarından sosyal yetkinlikte 18-24 yaş grubunun 25-31, 32-38, 39 ve üzeri yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). İş ve görev liderliği alt boyutunda 18-24 yaş grubunun 25-31, 39 ve üzeri yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Özgüven alt boyutunda 18-24 yaş grubunun 39 ve üzeri yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Ancak zaman yönetimi, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, duygusal kontrol ve etkin inisiyatif alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaşam Etkililiği Düzeylerinin Medeni Durumu Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	X	Sd	Df	T	p
Zaman yönetimi	Evli	45	16,58	4,87	95	-0,68	0,50
	Bekar	52	17,27	5,15			
Sosyal yetkinlik	Evli	45	17,38	5,59	95	-2,17	0,03
	Bekar	52	19,60	4,50			
Başarı motivasyonu	Evli	45	18,24	4,89	95	-2,59	0,01
	Bekar	52	20,69	4,42			
Zihinsel esneklik	Evli	45	18,13	5,08	95	-2,20	0,03
	Bekar	52	20,17	4,05			
İş görev liderliği	Evli	45	17,69	5,09	95	-2,18	0,03
	Bekar	52	19,81	4,48			
Duygusal kontrol	Evli	45	15,89	6,22	95	-2,28	0,02
	Bekar	52	18,44	4,79			
Etkin inisiyatif	Evli	45	18,53	5,16	95	-1,97	0,05
	Bekar	52	20,42	4,30			
Özgüven	Evli	45	18,18	5,24	95	-2,71	0,01
	Bekar	52	20,73	4,02			

Tablo 4' e göre katılımcıların yaşam etkililiği düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Yaşam etkililiği alt boyutlarından sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif ve özgüvende bekarlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Ancak zaman yönetimi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Yaşam Etkililiği Düzeylerinin Öğrenim Derecesi Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları

	Öğrenim Derecesi	N	X	Sd	df	t	p
Zaman yönetimi	Yükseklisans	85	16,67	5,21	95	-1,46	0,15
	Doktora	12	18,92	2,64			
Sosyal yetkinlik	Yükseklisans	85	18,19	5,25	95	-1,97	0,05
	Doktora	12	21,25	3,19			
Başarı motivasyonu	Yükseklisans	85	19,32	4,96	95	-1,32	0,19
	Doktora	12	21,25	2,77			
Zihinsel esneklik	Yükseklisans	85	19,14	4,78	95	-0,48	0,63
	Doktora	12	19,83	3,71			
İş görev liderliği	Yükseklisans	85	18,55	5,05	95	-1,47	0,14
	Doktora	12	20,75	2,70			
Duygusal kontrol	Yükseklisans	85	17,22	5,65	95	-0,16	0,87
	Doktora	12	17,50	5,65			
Etkin inisiyatif	Yükseklisans	85	19,28	5,00	95	-1,45	0,15
	Doktora	12	21,42	2,19			
Özgüven	Yükseklisans	85	19,34	4,86	95	-1,13	0,26
	Doktora	12	21,00	4,02			

Tablo 5' e göre katılımcıların yaşam etkililiği düzeylerinin master derecesi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Yaşam etkililiği alt boyutlarından zaman yönetimi, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif ve özgüvende anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Ancak sosyal yetkinlik alt boyutunda doktora eğitimi alanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Yaşam Etkililiği Düzeylerinin Bir Kamu Kurum/Kuruluşta Çalışma Durumu Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları

Bir Kamu Kurum/ Kuruluşunda Çalışma		N	X	Sd	df	t	p
Zaman yönetimi	Evet	71	16,69	4,87	95	-0,84	0,40
	Hayır	26	17,65	5,41			
Sosyal yetkinlik	Evet	71	18,83	4,52	95	0,84	0,40
	Hayır	26	17,85	6,55			
Başarı motivasyonu	Evet	71	19,41	4,74	95	-0,50	0,62
	Hayır	26	19,96	4,96			
Zihinsel esneklik	Evet	71	19,00	4,59	95	-0,79	0,43
	Hayır	26	19,85	4,86			
İş görev liderliği	Evet	71	19,06	4,61	95	0,77	0,44
	Hayır	26	18,19	5,56			
Duygusal kontrol	Evet	71	17,23	5,41	95	-0,09	0,93
	Hayır	26	17,35	6,27			
Etkin inisiyatif	Evet	71	19,37	4,69	95	-0,61	0,54
	Hayır	26	20,04	5,13			
Özgüven	Evet	71	19,32	4,66	95	-0,76	0,45
	Hayır	26	20,15	5,14			

Tablo 6'ya göre katılımcıların yaşam etkililiği düzeylerinin bir kamu kurum/kuruluşta çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Yaşam Etkililiği Düzeylerinin Yaşadıkları Bölge Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları

Yaşadıkları Bölge		N	X	Sd	df	t	p
Zaman yönetimi	Batı	51	17,24	4,65	95	0,59	0,56
	Doğu	46	16,63	5,42			
Sosyal yetkinlik	Batı	51	18,86	4,17	95	0,60	0,55
	Doğu	46	18,24	6,04			
Başarı motivasyonu	Batı	51	20,14	3,59	95	1,26	0,21
	Doğu	46	18,91	5,79			
Zihinsel esneklik	Batı	51	19,63	3,91	95	0,89	0,37
	Doğu	46	18,78	5,36			
İş görev liderliği	Batı	51	19,39	4,25	95	1,21	0,23
	Doğu	46	18,20	5,44			
Duygusal kontrol	Batı	51	17,37	5,47	95	0,21	0,83
	Doğu	46	17,13	5,84			
Etkin inisiyatif	Batı	51	20,12	3,63	95	1,24	0,22
	Doğu	46	18,91	5,79			
Özgüven	Batı	51	20,31	4,09	95	1,68	0,10
	Doğu	46	18,70	5,36			

Tablo 7' ye göre katılımcıların yaşam etkililiği düzeylerinin yaşadığı bölge değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Yaşam Etkililiği Düzeylerinin Mezun Olunan Üniversite Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları

	En Son Mezun Olunan Üniversite Bölgesi	N	X	Sd	df	t	p
Zaman yönetimi	Batı Üni	64	17,09	5,08	95	0,40	0,69
	Doğu Üni	33	16,67	4,93			
Sosyal yetkinlik	Batı Üni	64	18,83	4,87	95	0,70	0,49
	Doğu Üni	33	18,06	5,63			
Başarı motivasyonu	Batı Üni	64	19,59	4,83	95	0,11	0,92
	Doğu Üni	33	19,48	4,75			
Zihinsel esneklik	Batı Üni	64	19,14	4,75	95	-0,25	0,80
	Doğu Üni	33	19,39	4,51			
İş görev liderliği	Batı Üni	64	18,92	4,99	95	0,27	0,79
	Doğu Üni	33	18,64	4,68			
Duygusal kontrol	Batı Üni	64	17,03	5,99	95	-0,55	0,58
	Doğu Üni	33	17,70	4,88			
Etkin inisiyatif	Batı Üni	64	19,80	4,82	95	0,72	0,48
	Doğu Üni	33	19,06	4,77			
Özgüven	Batı Üni	64	19,84	4,98	95	0,85	0,40
	Doğu Üni	33	18,97	4,38			

Tablo 8'e göre katılımcıların yaşam etkililiği düzeylerinin mezun olduğu üniversite değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızın bulguları doğrultusunda konumuzla ilgili literatür taraması yapılmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda bulgularımıza ilişkili bulgular görülmediğinden değişkenler literatür desteği alınmadan yorumlanmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada ele aldığımız yaşam etkililiği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Yaşam etkililiği alt boyutlarından zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş görev liderliği, duygusal kontrol ve etkin inisiyatifte erkekler lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Yapılan literatür taramasında yaşam kalitesinde erkekler lehine anlamlı farklılık bulunan çalışmalar (Koç, 2020; Altay, 2019; Önal ve ark, 2017, Yıldırım, 2015; Vural, 2010) mevcuttur ve bulgumuzu destekler niteliktedir. Bunun toplumumuzda kadınların sosyal hayatta yaşamalarına rağmen toplumdaki ataerkil düzende kadının erkeklerin gerisinde tutulması ve kadınların sorumluluklarının fazla olması nedeniyle kadınların yaşam kalitelerinin (etkililiklerinin) erkeklere göre daha düşük olması beklenen bir durum olarak açıklanabilir.

Yaş değişkenine göre; 18-24 yaş grubunun anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). 18-24 yaş grubunun 25-31, 32-38, 39 ve üzeri yaş gruplarına göre sosyal yetkinlik, iş/görev liderliği ve özgüveni daha yüksek olduğu görülmüştür. Çıkan bu sonuç, bireylerin öğrencilik ve meslek hayatlarında yaşlarının küçük olması hayata karşı motivasyonlarının yüksek olması sebebiyle yaşam etkililiklerinde yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir.

Medeni durum değişkenine göre; bekarlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Bunun nedeninin bekarların, evlilere göre ev, iş, aile sorumluluğu gibi kaygılarının daha az olması ve

becarların yaşlarının genellikle genç yaş aralığında bulunmasından kaynaklandığını söyleyebilir.

Master derecesi değişkeninde göre; doktora öğrencilerinin lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Doktora öğrencileri yüksek lisans mezunu olması sebebiyle, bunu bir tecrübe olarak değerlendirdiğimizde eğitim seviyesinin belli bir seviyeye ulaşmasıyla yaşam etkililiğinin de doğrudan artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Bir kamu kurum/kuruluşunda çalışma değişkenine göre; anlamlı farklılık görülmemiştir. Özellikle bir kamu kurum/kuruluşta çalışanların gerek maddi olarak gerekse sosyal yaşantı olarak çalışmayanlara göre yaşam etkililiğinin yüksek olması beklenirken bu çalışmada herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Yaşadığı bölge değişkenine göre; anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Yüksek Lisans ve Doktora öğrencileri eğitim seviyesi olarak belli bir seviyeye sahiptir. Bu nedenle yaşanan ilin ülkemizin batısı ve doğusunda olmasının bir öneminin olmadığı, bireyin kendisini geliştirmeye istekli olmasıyla ilgili olacağı şeklinde bulgumuz yorumlanabilir.

Mezun olduğu üniversite değişkenine göre; anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Bunun yukarıda belirttiğimiz yaşanan bölge gibi bireyin kendini tanıması ve kendisini geliştirmesi yönünde mezun olduğu üniversitenin herhangi bir fark oluşturmayacağını söyleyebiliriz.

Ülkemizde büyük bir öneme sahip olan lisansüstü öğrencilerinin yaşam etkililiklerinin artmasıyla birlikte ülkemizin gelişmişlik düzeyi de artacaktır. Dolayısıyla aynı konulu çalışma farklı illerde de yapılarak lisansüstü öğrencilerinin yaşam etkililiklerinin tespiti yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Aksayan, S., & Gözüm S. (1998). Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz-etkililik algısının önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi Dergisi*, 2(1), 35-42.
- Bandura, A. (1997). Self efficacy toward unifying theory of behaviorchange. *Psychological Review*, 84(3), 191-215.
- Bilir, N., Özcebe, H., Vazıoğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N., & Telatar, T. G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, *Journal of Medical Sciences*, 25, 663-668.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara. Pegem Akademi.
- Erdem, N. (2005). *Diyaliz hastalarında progresif gevşeme egzersizlerinin uyku ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güney, Z. (2004). *Sağlık yöneticilerinin yaşam kalitesinin belirlenmesi (Ankara ili örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Horngren, T. C., Foster, G., & Datar, M. S. (2000) *Cost accounting a managerialempphasis, tenth edition, prenticehall international, Inc London*.
- Kabeta, M. H. (1999). *University productive sector link ages fo rquality of life improvement*. Institute Of Distance Education.
- Koç, M. (2020). *Spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırı Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Pattakos, A. (2010). *Prisoners of ourthoughts*. California: Berrett-Koehler Publishers.

- Prestwich, A., Kellar, I., Parker, R., MacRae, S., Learmonth, M., Sykes, B., Taylor, N., & Castle H. (2014). How can self-efficacy be increased? Meta-analysis of dietary interventions. *Health Psychology Review*, 8(3), 270-285.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan B.A. & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Şenyüzlü, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Zorba E., (2008). *Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite*. 10Th. International Sports Sciences Congress, 82–85, Bolu İzzet Baysal Üniversitesi.

EXTENDED ABSTRACT

Throughout his life, mankind has been searching for what life means to him. meaning of life; It is defined as “power, intensity, and people's efforts or desires to shape or strengthen the meaning, significance, and purpose of their lives”. While human beings are searching for the meaning of their life, they should do this as a natural part of their life, and this search should encourage people to open the door to new opportunities (Steger et al, 2008). The meaning of life is not created, the meaning of life can only be found by making a quest. Although we may not be aware of the meaning of life, meaning exists in many forms and forms, wherever and whenever we are. Quality of life is defined as the aim of reaching certain things so that individuals can improve themselves, make their lives easier and be happy, and it expresses the individual's state of well-being (Güney, 2004). Today, there is no single definition of quality of life that will be accepted by all sciences (Bilir et al, 2005). However, the common point in all definitions is the human factor and its subjective evaluation system. The World Health Organization has defined quality of life as “a person's perception of one's own life in a culture and value system according to one's own goals, expectations, standards and interests”. In other words; quality of life defines the subjective perception of one's own health in the sociocultural environment in which they live (Zorba, 2008). Effectiveness, on the other hand, takes place in the literature in the form of getting the best possible result by making the best use of the resources. Effectiveness is a performance dimension that determines the degree to which organizations achieve their goals as a result of their activities (Horngren, et al, 2000). Self-efficacy is defined as the most important feature required for an individual to be able to control events, to be able to do the action successfully, and to change a behavior that one has acquired (Aksayan et al, 1998). Studies have emphasized that an individual's perception of self-efficacy is an important determinant in initiating and maintaining health-promoting behaviors (Prestwich et al, 2014). The aim of our study is to reveal the life effectiveness of postgraduate students, who have a great importance in our country. The research is a quantitative study and a descriptive survey model was used in the study. The sample group of the research consists of 97 graduate and doctoral students in total, 65 males and 32 females, studying at different universities in the 2020-2021 fall semester, which was determined by convenience sampling method. The personal information form created by the researchers and the "life effectiveness scale" developed by Neill, Marsh & Richards (2003) and adapted into Turkish by Ekşi, Kaya & Sancar (2018) were applied to the sample group. The scale includes questions covering Time management, Social competence, Achievement motivation, Mental flexibility, Job/task leadership, Emotional control, Effective initiative, and self-confidence. Normality test was performed in the analysis of the data, and since the data showed normal distribution, the Independent-Samples T Test was used to determine paired

comparisons, and the One Way ANOVA test was used to determine the difference between more than two independent variables and dependent variables. In the results of the analysis; 18-24 age group in the sub-dimensions of time management, social competence, success motivation, mental flexibility, job task leadership, emotional control and effective initiative in favor of men, social competence according to age variable, job task leadership and self-confidence sub-dimensions according to the gender variable of the participants. There were significant differences in favor of singles in the sub-dimensions of social competence, achievement motivation, mental flexibility, job task leadership, emotional control and self-confidence according to the variable of favor and marital status ($p < 0.05$). However, there was no significant difference in the level of life effectiveness of the participants according to the postgraduate degree, working status in an institution, the province where they lived and the university they graduated from ($p > 0.05$). As a result, the level of development of our country will increase with the increase in the life effectiveness of postgraduate students, who have a great importance in our country. In line with the findings of our study, a literature review was conducted on our subject. As a result of the literature review, there were no findings related to our findings, so the variables were interpreted without the support of the literature. With the increase in the life effectiveness of postgraduate students, who are of great importance in our country, the level of development of our country will also increase. Therefore, the study on the same subject can be carried out in different cities to determine the life effectiveness of graduate students.