

**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**EGZERSİZ VE SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS
DUYGU DURUMU VE BENLİK SAYGILARININ
İNCELENMESİ**

Elif TAŞKUYU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2018-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI

EGZERSİZ VE SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS
DUYGU DURUMU VE BENLİK SAYGILARININ
İNCELENMESİ

Elif TAŞKUYU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Zehra CERTEL

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2018-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 21/ 12/ 2018

İmza

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Zehra CERTEL
Akdeniz Üniversitesi



Üye : Doç. Dr. Bahri GÜRPINAR
Akdeniz Üniversitesi



Üye : Doç. Dr. Sefa Şahan BİROL
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi



Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

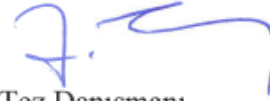
Prof. Dr. Narin DERİN

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Elif TAŞKUYU



Tez Danışmanı

Doç. Dr. Zehra CERTEL

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim sürecinde ve tez çalışmam boyunca bilimsel ve eleştirel bakış açısıyla beni yönlendiren, çalışmanın her evresinde hoşgörölü, sabırlı, anlayışlı ve özverili tavırlarıyla bana destek olan yüksek lisans danışmanım Sayın Doç. Dr. Zehra CERTEL'e,

Bu çalışmanın her aşamasında bana anlayışla, sabırla yardımcı olan, bilgi birikimi, yol göstericiliği ve çevirilerde desteğini aldığım Arş. Gör. Ali TATLICI' ya

Son olarak, sevgilerini, desteklerini ve bana olan inançlarını her daim hissettiğim aileme...

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Amaç: Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygılarını cinsiyet, bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre incelemek ve sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygısı arasında ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışma grubunu, 2017-2018 öğretim yılında Akdeniz Üniversitesinin değişik fakültelerinde öğrenim gören 200 lisanslı sporcu ve 200 egzersiz yapan toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenilirliği sınanan “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (SOPDDÖ-2)” ve Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için, verilerin analizinde, t-testi ve Pearson Korelasyon katsayısı testi kullanılmıştır.

Bulgular: Egzersiz ve spor yapan kadın öğrencilerin sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin belirli geri bildirim alt boyutunda, spor yapan öğrencilerin bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre zamanın dönüşümü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğrencilerin egzersiz veya spor yapma durumuna göre görev zorluğu-beceri dengesi, açık hedefler, belirli geri bildirim ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Egzersiz ve spor yapan öğrencilerin sürekli optimal performans duygu ile benlik saygıları arasında pozitif yönde orta ve düşük ilişkiler bulunmuştur.

Sonuç: Öğrencilerin egzersiz ve spor yapma durumuna göre, görev zorluğu-beceri dengesi, açık hedefler, belirli geri bildirim ve amaca ulaşma deneyiminde alt boyutlarında spor yapan öğrencilerin sürekli optimal performans duygu durum düzeyleri daha yüksektir. Öğrencilerin sürekli optimal performans duygu durumları arttıkça benlik saygıları da artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Optimal performans duygu durumu, benlik saygısı, spor, egzersiz

ABSTRACT

Aim: To examine the dispositional flow state and self-esteem of university students in terms of doing exercise and sports gender, individual and group sport and to reveal the relationship between dispositional flow and self-esteem.

Method: The research was in relational screening model. Study sample group was composed of 200 licensed athletes and 200 exercising, totally 400 university students from Akdeniz University, studying in 2017-2018 academic year. As a data collection tool, “dispositional flow state scale-2 (SOPDDÖ-2)” that was developed by Jackson and Eklund (2004) and Turkish version validity and reliability tested by Aşçı et al. and Rosenberg Self-Esteem Scale developed by Rosenberg (1965) and adapted by Çuhadaroğlu (1986) were used. In the analysis of the data, since the data were normally distributed, the t-test was used in paired comparisons and Pearson's correlation coefficient test was used to determine the relationship.

Result: A statistically significant difference was found in the specific feedback sub-dimension of the dispositional flow state of female students performing exercise and sports and in the sub-dimension of the transformation of time in terms of performing individual and group sports. A statistically significant difference was found in favor of the students performing sports in the sub-dimensions of the task difficulty-skill balance, open goals, specific feedback and goal-reaching experience according to the exercise or sports situation of the students. Medium and low relation were found in the positive way between dispositional flow state and self-esteem of students performing exercise and sport.

Conclusion: Dispositional flow state level of the students performing sports was higher in the sub-dimensions of the task difficulty-skill balance, open goals, specific feedback and goal-reaching experience in terms of the exercise or sports situation of the students. As the students' dispositional flow increase, their self-esteem increases.

Keywords: Dispositional flow state, self-esteem, sport, exercise.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Optimal Performans Duygu Durumu	3
2.1.1. Optimal Performans Duygu Durumu Kavramı ve Modeli	3
2.1.2. Optimal Performans Duygu Durumunu Önleyen ve Kesintiye Uğratan Faktörler	9
2.1.3. Optimal Performans Duygu Durumu İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	12
2.2. Benlik Saygısı	14
2.2.1. Benlik Kavramı	14
2.2.2. Benlik Saygısı	15
2.2.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	18
2.2.4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı	19
2.2.5. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM	24
3.1. Araştırma Modeli	24
3.1.1. Araştırmanın Problemi	24
3.1.2. Alt Problemler	24
3.1.3. Hipotez	25
3.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	25
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	25
3.3. Verilerin Toplanması	29
3.3.1. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği- 2 (SOPDDÖ-2)	29

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg's Self Esteem Scale)	32
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	32
3.4. Verilerin Analizi	32
4. BULGULAR	34
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	34
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	38
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	41
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	43
5. TARTIŞMA	45
5.1. Birinci Alt Problemle İlgili Tartışma	45
5.2. İkinci Alt Problemle İlgili Tartışma	52
5.3. Üçüncü Alt Problemle İlgili Tartışma	56
5.4. Dördüncü Alt Problemle İlgili Tartışma	59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	61
7. KAYNAKLAR	65
EKLER	81
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	
EK-2: Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu-2 Ölçeği	
EK-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	
EK-4: Etik Kurul Kararı	
ÖZGEÇMİŞ	87

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Egzersiz Yapan Öğrencilere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler	26
Tablo 3.2. Spor Yapan Öğrencilere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler	28
Tablo 4.1. Egzersiz Yapan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre SOPDD ve Benlik Saygısı T- Testi Sonuçları	34
Tablo 4.2. Spor Yapan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre SOPDD ve Benlik Saygısı T- Testi Sonuçları	35
Tablo 4.3. Egzersiz ve Spor Yapan Kadın Öğrencilerin SOPDD ve Benlik Saygısı T-Testi Sonuçları	36
Tablo 4.4. Egzersiz ve Spor Yapan Erkek Öğrencilerin SOPDD ve Benlik Saygısı T-Testi Sonuçları	37
Tablo 4.5. Egzersiz Yapan Öğrencilerin Bireysel ve Grup Egzersizi Yapma Durumuna Göre SOPDD ve Benlik Saygısı T-Testi Sonuçları	39
Tablo 4.6. Spor Yapan Öğrencilerin Bireysel ve Grup Spor Yapma Durumuna Göre SOPDD ve Benlik Saygısı T-Testi Sonuçları	40
Tablo 4.7. Öğrencilerin Egzersiz veya Spor Yapma Durumuna Göre SOPDD ve Benlik Saygısı T-Testi Sonuçları	42
Tablo 4.8. Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinin SOPDD ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	43
Tablo 4.9. Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin SOPDD ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	44

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1.	Csikszentmihalyi'nin OPDD Modeli	5
Şekil 2.2.	OPDD' nun Şematik Gösterimi	6



SİMGELER ve KISALTMALAR

% : Yüzde

b : Basıklık

ç : Çarpıklık

N : Katılımcı Sayısı

OPDD : Optimal Performans Duygu Durumu

p : Anlamlılık düzeyi

r : Korelasyon Katsayısı

SOPDD : Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu

SOPDDÖ : Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

Ss : Standart Sapma

t : t değeri

\bar{X} : Aritmetik Ortalama

1. GİRİŞ

Günümüzde bireyler başarı, mutluluk ya da kendini gerçekleştirebilmek için kendini daha iyi ifade edebileceği, bulunduğu ortamdaki mutlu olabileceği ve yaptığı aktiviteden keyif alabileceği farklı yollar aramaktadır. Spor ve egzersize yönelik aktivite ortamları bireylere bunları gerçekleştirme olanağı sunmaktadır. Sportif etkinlikler “bireyin kaslarını, zihinsel yetilerini, algılarını, hızlı karar vermesini gerektirir. Bu özellikler sportif etkinliklerin bedensel-ruhsal-toplumsal yönlerinin olduğunu gösterir” (Cüceloğlu, 2005).

Spor veya egzersiz faaliyetleri sırasında bireyler farklı duygular yaşamaktadır. Her birey farklı psikolojik ihtiyaçlara gereksinim duymaktadır. Spor ve egzersiz psikolojisi bireylere bu faaliyet ortamları için faydalı bilgiler ve farklı yaklaşımlar sunmaktadır. Son zamanlarda, spor ve egzersiz ortamlarında sergilenen davranışlara, duygu durumlarına ve performans kalitesine etki edecek psikolojik faktörler spor ve egzersiz psikolojisi araştırmacılarının odak noktası haline gelmiştir. Bu faktörlerden biri de ilk kez Csikszentmihalyi'nin tanımladığı optimal performans duygu durumu/akış kavramıdır. Pozitif psikolojinin önemli bir kavramı olan OPDD bireyin kendi deneyimleri sırasında zihin ve beden birliktedir çalıştığı, meydana geldiğinde kişide özel bir his bırakan farklı bir gerçeklik durumudur (Csikszentmihalyi, 1990).

Sporcuların optimal performans deneyimi konusunda bilinçlenmesi, performanslarını ve becerilerini iyileştirmede ve olumlu duygular geliştirmelerinde önemli bir yere sahiptir. Bu duygu durumu psikolojik bir yapı olduğundan dış etkenlerden çok kişinin kendi iç algısıyla ilişkilendirilebilir. Bireyin kendi içindeki mutluluk arayışı, iç dünyasını kontrol etmesi üstüne kurulu olan OPDD deneyimini anlamak bir anlamda benliğin çabalarını anlamak açısından önemlidir. Bu noktada kişinin kendi yeteneklerini tanıması, kendi duygu durumlarının farkında olması, kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını, kanaatlerini değerlendirmesi yani benlik saygısını bilmesi bireylerin başarılarında, performanslarında önemli bir yere sahiptir. Kişiliği etkileyen en önemli faktör benliktir (Onur, 2000). Yıldız'a (2006) göre “benlik kavramı, kişinin sahip olduğu ve kendisi hakkında doğru olduğunu düşündüğü inançlar ve imgeler dizisidir. Bir bireyi kendisinden başka birinin daha iyi tanıması ve geçirdiği süreçleri bilmesi mümkün değildir”. Benlik,

bireyselleşmenin son noktasıdır. Çünkü kişiye özel farklılık ve niteliklerin tümüdür. Benlik saygısı ise bireylerin kendilerini farklı etkenler yardımıyla değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan durumu beğenme derecesidir. Literatürde benlik saygısı kavramı, “Öz değer, kendilik algısı, benlik tasarımı, kendine güven duygusu” olarak da ifade edilmektedir (İşleroğlu, 2012). Üniversite öğrencileri genç yetişkinlik dönemindedirler. Bu dönemdeki bireylerin kimlik gelişimleri özellikle meslek ve sosyal gelişimleri açısından önem kazanmaktadır. Yeni bir çevreye uyum sağlamak, yeni ilişkiler kurmak öğrenci için bazı sorunları beraberinde getirir. Bu değişim süreci öğrencilerin benlik saygısını etkilemektedir (Yıldırım, 2017).

Sportif aktiviteler ile benlik arasında olumlu bir ilişki vardır (Özşaker, 2013; Kırımoğlu ve ark., 2013). Kişinin yaptığı aktivite ile sosyalleşmesi, hayat sorunlarından bir süre uzaklaşması, kendine güvenin artması, stresi azaltması, yaşamdan doyum alması egzersiz ve sporun kişi üzerindeki olumlu etkileridir (Yetim, 2000; Zorba, 2008).

Alanyazın taramasında SOPDD (Sirkeci, 2018; Altıntaş ve ark., 2010) ve benlik saygısı (Çelikaşlan Mete, 2018; Erbaş ve ark., 2015) ile ilgili birkaç çalışma bulunmaktadır. Yabancı alanyazında OPDD ile benlik kavramı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya (Jackson ve ark., 2001) ve Türkçe alanyazında da “düzenli egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumunun yordayıcıları olarak algılanan görünüm ve benlik saygısı” başlıklı bir çalışmaya rastlanmıştır (Erkmen, 2017). Ancak hem egzersiz hem spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ile benlik saygısı kavramlarını birlikte ele alan karşılaştırma yapan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygısını incelemektir. Üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygılarının belirlenmesi, olumlu duygulara sahip, yaşadığı performansın daha çok farkında olan, kendine güveni yüksek, içsel olarak güdülenebilen, yüksek düzeyde benlik saygısına sahip, kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını, değerlendirebilen bireyler yetişmesinde ve sporcuların performansını arttırmasına yönelik psikolojik faktörleri inceleyerek buna uygun antrenman yöntemleri ve çalışmalar belirlenmesine alan yazınında önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Optimal Performans Duygu Durumu

2.1.1. Optimal Performans Duygu Durumu Kavramı ve Modeli

II. Dünya savaşı sırasında çocukluğunu yaşamakta olan Csikszentmihalyi insanların evlerini, işlerini, paralarını kaybetmelerinden dolayı zor duruma düştüklerini görmüştür. Bu zor koşullar insanları mutsuzluğa, umutsuzluğa sürüklemiştir. Fakat bazı insanların hedefleri doğrultusunda hareket ettiğini ve bu insanların daha güçlü olduklarını fark etmiştir. Csikszentmihalyi bu güçlü insanları diğerlerinden ayıran özellikleri ve bireylerin nasıl hissettiklerini, bu hislerin temelini nasıl oluştuğunu anlamaya çalışmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Csikszentmihalyi (1990) yaptığı ilk çalışmalarında cerrahlar, atletler, müzisyenler, satranç ustaları ve sanatçılar gibi zamanlarının çoğunda kendi istedikleri aktiviteler ile geçiren insanlarla yapmıştır ve bu insanların kendi tercih ettikleri aktivitelerdeki hissettiklerine OPDD (flow) adını vermiştir.

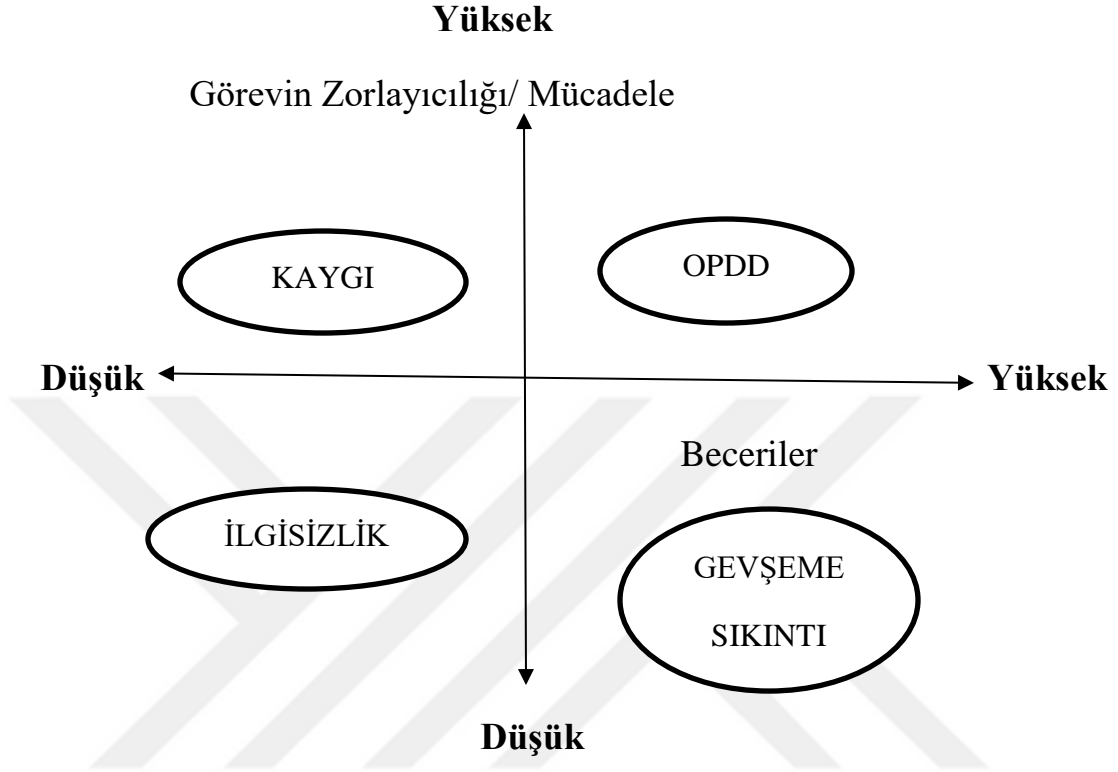
OPDD kavramı, 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" (Sıkıntı ve Kaygının Ötesinde) adlı kitabında bireyleri serbest zaman aktivitelerine iten nedenleri açıklamak amacı ile ilk olarak kullanılmıştır. Yapılan görüşmelerin sonucunda "yoğun olarak bir işle ilgilenme ve zevk almayı OPDD" olarak ifade etmiştir. Bu yoğun duygu durumu bilişsel gelişimi desteklemektedir. Birçok aktivite sırasında yaşanabilen bu duygu durumu, bireyin yaptığı aktivite yoluyla zevk ve yaratıcılık duygularını deneyimlemesine, yaşanan anla bütünleşmesine ve edindiği değerlerin üzerine yoğunlaşmasına uygun koşullar sunmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bireylerin yaptığı bu aktivite seçimleri OPDD deneyimini yaşayabilmek için önemli bir faktördür. Bu sebepten dolayı hangi aktivitede bu deneyimin yaşandığı kişiden kişiye değişmektedir. Bu deneyimi yaşamamanın yaş sınırlaması yoktur ve her yerde yaşanabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1988). Deneyim, gerçekleştirdiği bu pozitif katkılarla hem aktiviteleri keyifli hale getirmekte hem de bireylerin kişisel gelişimine katkıda bulunmaktadır.

OPDD olarak adlandırılan bu yoğun his bilişsel gelişimi beslemektedir. Csikszentmihalyi"ye (2005) göre bilincin normal durumu ruhsal (psişik) dağınıklıktır ve birey için ne yararlı ne de zevkli bir durumdur. Bireyin yapmak istedikleri ile çelişen ya

da onun niyetlerini gerçekleştirmekten alıkoyan bilgiler (acı, korku, öfke, kaygı, kıskançlık gibi) ruhsal dağınıklık bir diğer deyişle bilinçte düzensizlik oluşturmaktadır. Bilinçte oluşan bu düzensizlik durumu bireyin dikkatinin başka nesnelere yönelmesine sebep olmaktadır. Bu durum ruhsal enerjiyi kullanılamaz hale getirmektedir. Benlik zihni meşgul ederek ruhsal enerjinin tükenmesine sebep olmaktadır. OPDD, bilinçte düzenlilik durumunu temsil etmektedir. OPDD deneyimi sırasında benlik kendisini tehdit altında hissetmez. Yani zorlu bir tırmanışta tırmanıcı tamamen dağcı rolündedir. Ters bir durumda hayatından olur. Bireyin yeteneklerine göre uygun zorluğu olan aktivitelere bireyler konsantre olarak zihinsel veya fiziksel kontrolü sağlaması, kendi belirlediği amaçlar yönünde aktiviteden geribildirim alabilmesi bilinçte düzenliliği sağlayarak üst düzey yaşantı olarak da tarif edilen OPDD halini oluşturmaktadır. Bu aşamada bireyin bilincindeki bilgiler ve amaçları uyumlu olmakta ve ruhsal enerji birey enerji sarf etmeden ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 2005).

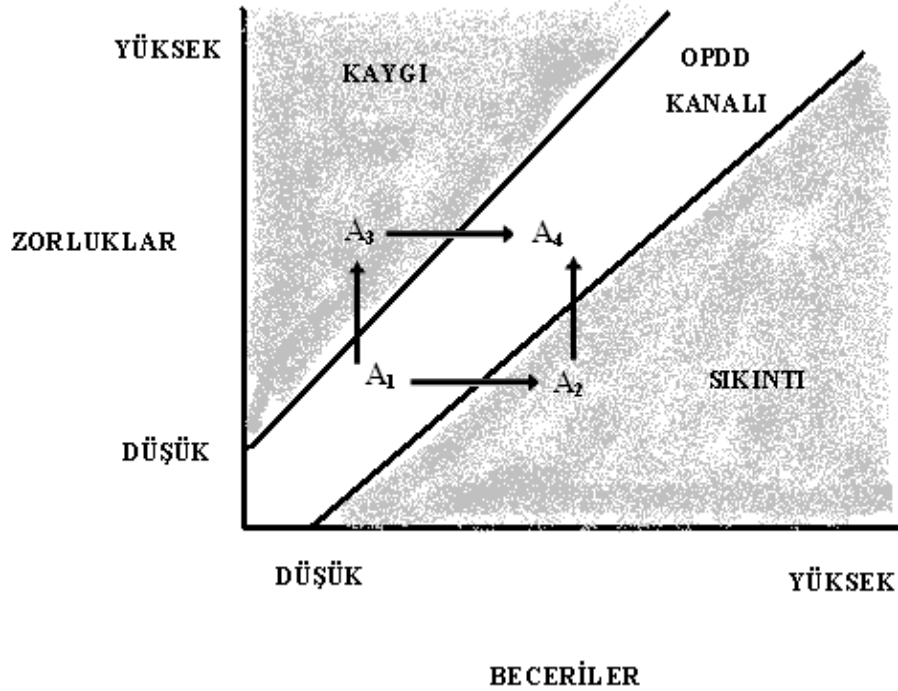
Csikszentmihalyi'ye göre spor ve egzersiz ortamındaki OPDD, kişinin yaptığı aktivitedeki yetenekleri ile algılanan zorluk düzeyi arasındaki uyumu dengede hissettiği zaman oluşan bütüncül bir his ve keyif durumudur (Csikszentmihalyi, 1990). Başka bir ifadeyle, “yapılan aktivitenin mücadele içermesi ve bireyin bu mücadele ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde yeteneğe sahip olduğunu hissetmesi durumunda oluşan içsel hazdır (Moneta, 2004a)”.

OPDD oluşumunu açık bir şekilde ortaya koymak için Csikszentmihalyi tarafından önerilen model şekil 2.1' de verilmiştir.



Şekil 2.1. “Csikszentmihalyi’nin OPDD modeli (Jackson ve Eklund 2004)”.

Bu modele göre OPDD oluşması için, görevin zorluğu ile beceri düzeyinin aynı düzeyde olması gerekir. Yukarıda görüldüğü gibi görev zorluğu ile becerinin farklı düzeylerde kesişmesi kişilerin farklı duygular yaşamasına sebep olur (Şekil 2.1). Şekil 2.1’ e göre OPDD, bireyin yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren aktiviteleri başarabilecek beceriye sahip olması ve bu görevler üzerinde kontrol sağlamasıyla oluşmaktadır. Eğer mücadele gerektiren görevler yüksek, beceri düzeyi düşükse bu durum OPDD engelleyecek ya da durduracaktır. Sonrasında ise birey kaygılı bir hale gelecektir. Aktivitenin zorluğu düşük, bireyin becerileri yüksek olduğu durumda ise kişi bıkkınlık, rahatlık yaşamaktadır. Bireyin beceri düzeyi düşük ve görevin mücadele içermemesi durumunda ise ilgisizlik duygularını yaşamaktadır (Jackson ve Eklund, 2004).



Şekil 2.2. OPDD'nun şematik gösterimi (Csikszentmihalyi, 1990).

Csikszentmihalyi (1990) OPDD' nu bir diyagram üzerinde örnek ile açıklamıştır (Şekil 2.2). Şekil 2.2'nin alt tarafı bir aktiviteyi temsil etmektedir ve bu aktivite tenistir. OPDD' nun en önemli bileşenleri olan zorluklar ve beceriler diyagramının iki kolunda gösterilmektedir. A harfi Alex'i, tenis oynamayı öğrenmekte olan bir çocuğu ifade etmektedir. Alex diyagramda dört farklı noktayı göstermektedir. İlk tenis oynamaya başladığında (A1) Alex'in çok fazla becerisi yoktur ve karşısındaki tek zorluk, topu filenin yukarısına atmaktır. Bu aşama çok zor bir iş değildir fakat bu zorluk ilkel becerilerine tam olarak uygun olduğu için Alex bundan keyif alacaktır. Bu noktadayken büyük ihtimal OPDD içinde olacaktır. Ancak bu noktada uzun süre kalamaz ve bir zaman sonra antrenman yapmaya devam ederse yetenekleri daha çok gelişecektir ve topu sadece filenin üzerinden atmaktan sıkılacaktır (A2). Alex kendisinden daha güçlü, daha çok antrenman yapmış bir rakiple karşılaşarsa, bu durumda topu havaya atmaktan daha büyük zorluklar olduğunun farkına varacaktır. Bu aşamada kötü performansıyla ilgili kaygılanacaktır (A3). Hem sıkılmada hem de kaygıda olumlu deneyimler olmadığı için Alex OPDD'na dönmek için güdülenecektir (Csikszentmihalyi, 1990).

Diyagramdan anlaşılacağı gibi Alex, sıkılırsa (A2) ve yine OPDD içinde olmak isterse yalnız bir seçeneği vardır: karşısına çıkan güçlükleri aşmak (bir başka seçeneği de tenisi tamamen bırakmaktır). Alex kendi becerisine uygun, yeteneklerinden biraz daha iyi becerisi olan yeni bir rakibi bulduğunda tekrar OPDD içinde olacaktır (A4). Eğer Alex kaygılı ise (A3), yeniden OPDD'na dönebilmesi için yeteneklerini geliştirmesi gerekmektedir. Teorik olarak karşısına çıkan güçlükleri azaltabilir ve başladığı ilk yerdeki OPDD'na (A1) geri dönebilir. Ancak kişi, uygulamada zorlukların farkına vardığından onları görmezden gelmesi çok zordur. Diyagram Alex'in hem A1'de hem de A4'de OPDD yaşadığı durumları göstermektedir. Her iki durumda da OPDD anında aynı derecede keyifli olmasına rağmen ikisi arasında bazı farklılıklar vardır. A4, daha fazla güçlük içerdiği ve bireyden daha fazla beceri gerektirdiği için A1'den daha karmaşık bir deneyimdir. Fakat A4 karmaşık ve keyifli olmasına rağmen durağan bir durumu temsil etmez. Alex tenis oynamaya devam ettikçe, ya o düzeydeki normal fırsatlardan sıkılacaktır ya da nispeten düşük becerilerden dolayı kaygı veya hayal kırıklığı yaşayacaktır. Bu yüzden zevk alma isteği onu yine OPDD'na dönmeye itecektir. Ancak bu sefer A4'ten bile daha yüksek, daha zorlu bir karmaşıklık seviyesi için güdülenecektir (Csikszentmihalyi 1990).

OPDD kavramı sportif başarı açısından önemli bir etkidir. Birey sportif aktiviteyi zorlanmadan yaptığı hissini yaşamasıyla beraber aktiviteyle tamamen bütünleşip bütün eylemlerinde bilişsel olarak kendi kontrolü olduğunu hissetmektedir. OPDD'na ulaşmak, bireylerde otomatikleşme hissi vermesiyle yüksek düzeyde kendine güven oluşturur ve bireyin en iyi performansını sergilemesini sağlamaktadır (Fournier ve ark., 2007).

Asakawa (2004) ise OPDD, bireyin yapmış olduğu sportif faaliyetler sırasında gerekli becerilere sahip olduğunu düşünmesi ile yaptığı faaliyete konsantre olup yeterli düzeyde güdülendiği ve keyif aldığı zamanlarda ortaya çıkan optimal bir zihin durumu olarak tanımlamıştır.

Optimal performans deneyimi sonucu yaşanan bu duygu durumu sportif faaliyetlerde, sanatın değişik alanlarında, iş ortamlarında ve daha birçok aktivite esnasında bireyler tarafından yaşanabilmektedir (Aşçı ve ark., 2007).

Bir besteci için OPDD, defalarca denedikten sonra uygun kelimeyi bulduğu andır. Bir atlet için OPDD yüz metre çizgisine doğru koşarken kendi rekorunu kırdığı saniyelerdir. Bir yönetici için OPDD çalışanlarının yüzündeki memnuniyet ifadesidir. Her bireyin kendini yetiştirmek ve geliştirmek için çeşitli fırsatları olmaktadır. Bir atletin kasları asla unutamayacağı bir yarış sırasında aşırı derecede yorulabilir, bu atlet o anda akciğerlerinin neredeyse patlayacağını hissedebilir ve yorgunluktan bitkin düşebilir. Bir gün geri dönüp baktığında o anlar atlet için yaşamının en unutulmaz anları olmuştur. Liao (2006) OPDD, bireyin kendisini güzel duygulara bıraktığı ve bilişsel olarak etkili, yeterlilik hissinin elde etmiş, mutlu, güdülenmiş hissettiği psikolojik durum olarak tanımlamıştır.

Egzersiz yapan bireylerin yaptıkları aktiviteye konsantre olmasında, egzersizi sürdürme sıklığında, sportif etkinlikler üzerinde “bilişsel yeterliği ile kontrolü olduğunu hissetmesinde ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel hazzın artmasında OPDD’nun etkili olduğu” belirtilmiştir (Altıntaş ve ark., 2010). Ayrıca sporcuların yüksek performans elde etmelerinde, içsel güdülenme düzeyinin artmasında (Altıntaş ve ark., 2013), zihinsel dayanıklılıklarının artmasında (Altıntaş, 2015), kaygının azalmasında, motivasyonlarının artmasında OPDD etkilidir.

Spor yapan bireyler müsabaka esnasında veya antrenman sırasında stres, heyecan, kaygı gibi psikolojik durumlar yaşadığında bireylerin performans kalitesini negatif ya da pozitif etkilemektedir. Sporcuların yetenekleri ve aldıkları taktik becerilerin yanında, o sıradaki psikolojik durumları da performans kalitesini belirleyen etkenlerdendir. Sportif performansın belirleyici psikolojik yapılarından biri de OPDD’dur. İki çeşidi mevcuttur. Durumluk OPDD bireyin fiziksel aktivite sırasında yaşadığı duygu durumunu ifade eder ve hemen aktivite sonrasında ölçülmesi gerekir. Sürekli OPDD ise aktiviteye katılan bireyin üzerindeki genel duygu durumudur (Jackson ve Marsh, 1996).

OPDD deneyimini sıklıkla yaşayan kişiler kendilerini daha mutlu, daha güçlü, daha çok motive olmuş, yaşam kalitesi yüksek hissetmektedirler. Bireyler OPDD deneyimi yaşadıklarında hangi aktivite olursa olsun, deneyimi yaşamadıkları zamana göre daha olumlu duygulara sahip olduklarını ifade etmektedirler. OPDD deneyimini yaşayan her birey farklı bir keşif duygusu tadarak kendinde yeni bir yaratıcılık geliştirebilmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Bireyin kendi içindeki mutluluk arayışı, iç dünyasını kontrol

etmesi üstüne kurulu olan OPDD deneyimini anlamak bir anlamda benliğin çabalarını anlamak açısından önemlidir.

2.1.2. Optimal Performans Duygu Durumunu Önleyen ve Kesintiye Uğratan Faktörler

OPDD'nu önleyen ya da kesintiye uğratan faktörlerin neler olduğunu anlamak önemlidir (Jackson 1995). OPDD'nun ortaya çıkmasını önleyen ya da kesintiye uğratan belli başlı özellikler olmasına rağmen bireyler arasında bu özellikler farklılaşabilir. OPDD'nu önleyen ve kesintiye uğratan faktörler aşağıda sıralanmıştır:

Optimal Performans Duygu Durumunu Önleyen Faktörler

1. Uygun olmayan fiziksel hazırlık ve hazır olma duygusu
 - a. Yaralanma
 - b. Yorgunluk
 - c. Fiziksel olarak iyi hissetmeme
2. Uygun olmayan çevresel ve durumsal şartlar
 - a. Dış stresler
 - b. İstenmeyen kalabalık tepkileri
 - c. Olayın kontrol edilemez etkileri
3. Güven eksikliği ya da olumsuz bir ruhsal durum içinde olma
 - a. Olumsuz düşünme
 - b. Kendinden şüphe duyma
 - c. Ruhsal durumu üzerinde kontrolü olmama
4. Uygun olmayan odaklanma
 - a. Çok fazla düşünmek
 - b. Başkalarının ne yapıyor olduğu konusunda endişelenmek
 - c. Takım arkadaşlarının çabaları ile hayal kırıklığına uğramak.
5. Yarışma öncesi hazırlık ile ilgili problem
 - a. Yarışma öncesi yetersiz hazırlık
 - b. Yarışmadan önce dikkat dağınıklığı
 - c. Yarışma öncesi hazırlığın kesintiye uğraması
6. Performans gösterecek motivasyondan yoksun olmak

- a. Hedeflere sahip olmamak
 - b. Zorluğun olmaması
 - c. Düşük uyarılma ya da motivasyon
7. Yarışma öncesi uygun olmayan uyarılma seviyesi
- a. Rahatlamış hissetmemek
 - b. Çok rahatlamış hissetmek
8. Olumsuz takım oyunu ve etkileşimler
- a. İyi performans göstermeyen takım
 - b. Kendini takımın bir parçası hissetmemek
 - c. Takım içinde olumsuz iletişim
9. Performansın kötü gidiyor olması
- a. Yapılmaması gereken hatalar
 - b. Zayıf teknik
 - c. Olan şeylerin planlandığı gibi gitmemesi

Optimal Performans Duygu Durumunu Kesintiye Uğratan Faktörler

1. Uygun olmayan çevresel ve durumsal etkiler
- a. Oyunda kesinti
 - b. Rakip tarafın ne yapıyor olduğu
 - c. Olumsuz hakem kararları
 - d. Uygun olmayan, olumsuz ya da hiçbir geri bildirim olmaması
2. Fiziksel anlamda hazır hissetme ya da fiziksel durum ile ilgili problemler
- a. Fiziksel hazırlığın eksikliği
 - b. Yarışma esnasında yaralanma
 - c. Yorgunluk
3. Takım performansı ya da etkileşimleri ile ilgili problemler
- a. Sahada olumsuz konuşmalar
 - b. Takımın iyi oynamaması
 - c. Takım etkileşimlerinin eksikliği
4. Uygun olmayan odaklanma
- a. Rakibin yeteneği ile ilgili endişe duymak
 - b. Ayakta uyuma

- c. Konsantrasyon kaybı
5. Kendinden şüphe etmek ve kendi üzerinde baskı kurmak
- a. Kendinden şüphe duymak
 - b. Kendi üzerinde baskı kurmak (Weinberg ve Gould, 2011)

Swann ve arkadaşları (2012a) elit spor alanındaki 17 çalışmanın sistematik bir derlemesinde, OPDD'nu kolaylaştıracak, önleyecek veya bozacak on faktörü özetlemiştir: odaklanma, hazırlık, motivasyon, uyarılma, düşünce ve duygular, güven, çevresel ve durumsal koşullar, geribildirim, performans, takım oyunu ve etkileşim (Swann, 2016). Bu temel etkilenme faktörlerine ek olarak, OPDD kolaylaştırıcıları belirli sporlara özgü olarak ortaya çıkmıştır. Örneğin, jokeylerde akım oluşumu üzerine yapılan bir çalışmada, Jackman ve ark. (2014), OPDD'nu kolaylaştırmak için at ve jokey arasındaki en iyi ilişkiyi pozitif at davranışı ve performans olduğunu bildirdi. Dolayısıyla OPDD, iç durumların (örn. Odaklanma, uyarılma, motivasyon, güven, düşünceler ve duygular), dış faktörlerin (örn. Çevresel ve durumsal koşullar, örneğin hava durumu veya sporcuya uygun yol), davranışsal faktörlerin (örn. Hazırlık)- bu da tartışmasız tüm faaliyetlerde geçerlidir- etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Genç futbolcularda yapılan başka bir çalışmada futbol maçı sırasında futbolcuların OPDD yaşamasını kolaylaştıran etkenin performans geri bildirim ve antrenörlerden alınan destek olduğu tespit edilmiştir (Bakker ve ark, 2011).

Bu çalışmaların ilerlemesine rağmen, OPDD'nun hala nadir, zor ve önceden tahmin edilemeyeceği düşünülmektedir. Bu tür faktörlerin OPDD'nu nasıl etkilediği üzerinde çok az durulmuştur. Araştırmacılar tartışmalı bir şekilde, etkileyen temel faktörlerin anlaşıldığı bir noktaya ulaşmıştır. Nitekim bugüne kadar spor dalında OPDD oluşumunun en fazla anlaşılması akışla veya engellemeyle ilişkili faktörlere dayanmaktadır, yani nedensellik araştırılmamıştır. Swann ve diğerlerinin (2015b) Avrupa Turu golfçülerinde kolaylaştırıcı faktörler ve OPDD boyutları arasındaki etkileşimleri niteliksel olarak keşfetmek için kullandıkları bağlanma analizi (Maxwell 2011) gibi yeni metodolojik yaklaşımlara ihtiyaç duyulabilir. Örneklemin gösterdiği gibi, bu çalışma etkili hazırlamayı ve yüksek kaliteli performansı OPDD oluşumunda en etkili olarak bildirmiş; buna karşın güvenin ve konsantrasyonun, deneyimin altında yatan kilit yapılar olarak ortaya çıkmıştır. Ayrı bir çalışmada, profesyonel golfçüler bu OPDD'nun, performanstaki güven ve

momentumu nispeten kademeli olarak birikmesi şeklinde oluştuğunu bildirdi (Swann ve ark., 2016).

2.1.3. Optimal Performans Duygu Durumu İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

OPDD ile ilgili farklı disiplinler tarafından yapılan, değişik psikolojik kavramlarla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar aşağıda özetlenmiştir. OPDD ile yapılan ilk çalışmalarda her gün yaptığımız aktivitelere (bilgisayar kullanmak, televizyon izlemek, dans etmek vb.) yer verilmiştir. Spor ortamında optimal performans deneyiminin incelendiği çalışmalar ilerleyen zamanlarda ele alınmıştır.

Birey OPDD halindeyken dikkatini sadece yaptığı işe verir. Bu da bireyin çeşitli alanlardaki faaliyetlerde deneyimi yaşamasına olanak tanımaktadır. Çalışmalara göre oyun oynarken, hobisi olan bir işle uğraşırken, spor ya da egzersiz yaparken, yazı yazarken yaşanabilen bu deneyim geniş bir alana yayılmaktadır (Novak ve ark., 2000, Siekpe, 2005). OPDD'nun, çevrimiçi oyunlar (Chiang ve ark., 2011; Teng ve Huang, 2012), tüketicilerin çevrim içi satın alma eylemleri (Sharkey ve ark., 2012), pazarlama (Drengner ve ark., 2008), internet kullananların çevrimiçi eylemleri (Chang ve Zhu, 2012; Zhou, 2013; Chang, 2013) gibi alanlarda deneyimlemek mümkündür. Ayrıca internet ortamında gezinen tüketiciler baktıkları web sitesinde kontrol hissini yaşayarak OPDD'na erişmekte ve web sitesine pozitif bir tutum geliştirmektedir (Sicilia ve Ruiz, 2007).

OPDD iş yaşamında da deneyimlenebilmektedir (Csikszentmihalyi, 2005; Wu ve Liang, 2011). Eisenberger ve arkadaşları (2005) göre iş hayatında OPDD'nu yaşayan çalışanların işlerini yapmaktaki performansları da yükselmektedir. OPDD deneyimi yaşanan alanlardan biri de turizmdir. Özellikle turizmde, macera etkinliklerinde bu duygu durumunun daha çok yaşandığı görülmektedir (Jones ve ark., 2000; Fave ve ark., 2003; Pomfret, 2006; Wu ve Liang, 2011). Macera turizmde yapılan bir başka çalışmada OPDD deneyimini dağcılık aktivitelerinde incelemişlerdir. Bu aktiviteyi yapan turistler OPDD yaşayarak mutluluğa ulaştıklarını belirtmişlerdir (Tsauro ve ark., 2013). Turizmin bu alanında yaşanan OPDD deneyimi turistlerin işletmeye bağlılıklarını artırmaktadır. Turistlerin bu aktivitelere yönelmelerinde güdüleyici bir etken olmaktadır. Bunun yanında kendi kişisel gelişimlerini arttırmak için fırsat bulmaktadırlar.

OPDD'nun tanımlanması ile ilgili yapılan bir çalışmada sporcular akışı, “acı hissetmemek, bitmeyen enerji kaynağı, vücudun müthiş hissetmesi” gibi kavramlarla tanımladığı ortaya konmuştur (Swann ve ark., 2012).

Sporda OPDD ile ilgili yapıları keşfetmek için korelasyon çalışmaları yapılmıştır. Araştırmacılar, bir sporcunun OPDD'nu deneyimleme ihtimalini artırabileceğini düşündükleri belirli kavram ya da kişilik özelliklerini incelemiştir. Örneğin, içsel güdülenme (Jackson ve ark., 1998), görev yönelimi (Moreno Murcia ve ark., 2008), eğilimli akış ve sporcu katılımı (Hodge ve ark., 2009), zihinsel tokluk (Crust ve Swann 2013), dikkatlilik (Cathcart ve ark., 2014), güven (Koehn, 2013), psikolojik beceri yeterliliği (Jackson ve ark., 2001) arasında ilişkiler bulunmuştur. Motivasyon eksikliği, kaygı ve olumsuz geri bildirim ise (Swann ve ark., 2012) OPDD'nun yaşanmasını olumsuz yönde etkileyen psikolojik faktörlerdendir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bu psikolojik faktörlerin yanı sıra kişilik özelliklerinin de OPDD'nu etkileyen faktörler arasında yer aldığı görülmüştür. Kişilik özellikleri ile OPDD arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada sinirli ve kaygılı kişilerin OPDD'nu deneyimleme ihtimalinin düşük olduğu, çalışkan ve kendi kontrolünü sağlayan kişilerin ise bu duygu durumunu daha kolay deneyimledikleri bulunmuştur (Ulen ve ark., 2012). Başka bir çalışmada dışa dönük bireylerin akışı deneyimleme ihtimallerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Ross ve Keiser, 2014).

OPDD ile ilişkili başka bir kavram yaşam doyumdur. Yıldız ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada “sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi” incelenmiştir. Çalışmaya farklı branşlardan 207 sporcu katılmıştır. Elde edilen verilere göre OPDD ile yaşam tatmini arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Çalışma sonunda “OPDD'nun yaşam tatmininin bir belirleyicisi olduğu” tespit edilmiştir.

Gözmen ve Aşçı (2016)'nın elit sporcularla yaptığı çalışmasında kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin OPDD'nu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre sporcuların kişilik özelliklerinden olan gelişime açıklık ve öz denetim ile OPDD arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş. Bunun yanında sporcuların

kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile OPDD arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgularda elit sporcuların gelişime açıklık ve öz denetim kişilik özellikleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin OPDD'nu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan başka bir çalışmada genç orta mesafe koşucuları üzerinde zihinsel canlandırma antrenmanlarının SOPDD ve sportif performans üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcılara 1 ay boyunca zihinde canlandırma antrenmanı yaptırılmıştır. Çalışma sonunda genç orta mesafe koşucularının SOPDD düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Koehn ve Diaz-Ocejo, 2016).

2.2. Benlik Saygısı

2.2.1. Benlik Kavramı

İnsanlar hayatları boyunca farklı çevrelerde, farklı koşullarda yaşamaktadır. Eğitim durumları, yetiştirme tarzları, aile ve arkadaş ilişkileri bireylerin dünyayı tanımalarında etkilidir. Bireylerin yaşları ilerledikçe yaşantılarının içinde bazı bölümleri benim/kendim şeklinde sınırlandırmaktadır. Bu sınır çerçevesindeki tüm yaşantılar benlik kavramı olarak ifade edilmektedir (Murdock, 2013).

Psikoloji bilimi benlik kavramını insan davranışlarını anlamada önemli bir konu olarak kabul etmektedir. Amerika psikolojisinin kurucusu William James (1950) benlik türlerini bilinen ve bilen ben olarak ikiye ayırmıştır (Yılmaz, 2016). Benliğin bilinen yönünü benlik kavramı, bilen yönünü öz-farkındalık olarak ifade etmiştir. Benlik kavramı, kim olduğumuza dair bildiklerimizdir. Öz-farkındalık ise kendimiz hakkında düşünme eylemidir. Benliğin bu iki yönü birleşerek bütün bir kimlik duygusu oluşturur (Aronson ve ark., 2012). Brown'un (1998) ifadesine göre kişi kendisini gördüğünü söylese, görme işini yapan bilinen bendir (özne benlik). Görülen ise bilen bendir (nesne benlik). Yani özne benlik, yaşayan, hisseden, plan yapabilen, hayal kuran kısımdır. Nesne benlik ise deneyimin, yaşantının nesnesidir ve pasiftir. Yani etkilenen kısımdır (Özen ve Gülaçtı, 2010).

Benlik, kişinin yetenekleri, sınırları, görünüşü gibi bireysel varoluş ile ilgili özelliklerin, inançların, tavırların tümünü barındıran, kendisi hakkında oluşturduğu zihinsel bir şemadır (Yıldız ve Çapar, 2010).

Bireylerin güçlü ve doğru bir ben kavramı oluşturabilmeleri zaman almaktadır. Çünkü benliğin gelişimi hemen olmaz. Hayatı yaşadıkça, deneyimler kazandıkça gelişir ve yaşamının sonuna kadar bu gelişim devam eder. Aile yapısı, arkadaş ilişkileri, okul yaşantısı, hayattan edindiği tecrübeler, ailesi ya da çevresiyle uyumu benliğin gelişimini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Benliğin gelişimi açısından en önemli dönemler ergenlik dönemi ve ilk yetişkinlik dönemidir (Gözüylmaz, 2011). Bireyler ergenlik döneminde soyut düşünme becerisi kazanmaktadır. Kendi özelliklerini tümüyle algılamaya başlar. Arkadaşlık ve fiziksel çekicilik benlik gelişimini etkileyen önemli faktörlerdendir.

2.2.2. Benlik Saygısı

Literatürdeki araştırmaların birçoğunda değişken olarak kullanılan benlik saygısı için birçok farklı tanım bulunmaktadır. Benlik saygısı en sade tanımıyla kişinin kendisini değer vermesi ve başarılı hissetmesi olarak ifade edilir (Altun, 2003). Benlik saygısı bir başka tanıma göre özsaygı, bireyin kendi kişiliğine karşı geliştirdiği olumlu tutumdur (Ulusoy, 2013). Yani bir kişinin kendini nasıl gördüğü ile ulaşmayı arzuladığı ideal benlik arasındaki fark bize o kişinin özsaygı düzeyini göstermektedir. Bireyin hali hazırdaki benlik imgesinin ideal benliğe ulaşma süreci, kişinin bu süreçte kendini nasıl değerlendirdiği önemli bir noktadır (Pişkin, 2003).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde benlik saygısı dördüncü basamakta yer almaktadır. Bu basamak saygıyı, takdiri ve kendini güveni ifade etmektedir. Bu hiyerarşiye göre, benlik saygısının yüksek olması bir kişinin kendini gerçekleştirebilmesinin ön koşuludur. Ayrıca Maslow ihtiyaçları sıralarken, bir bireyin kendine saygı gösterme ve başkaları tarafından saygı görme ihtiyacı karşılanmadığı takdirde bireylerin kendisini aşağılık ve değersiz hissedeceğini belirterek benlik saygısının önemli bir ihtiyaç olduğuna dikkat çekmiştir (Harputlu, 2005).

Rosenberg, benlik saygısını bireyin kendisine karşı geliştirdiği olumlu veya olumsuz tutum şeklinde ifade etmiştir. Birey kendini değerlendirirken olumsuz bir tutum içinde ise benlik saygısı düşük, olumlu bir tutum içinde ise benlik saygısı yüksek olarak değerlendirilmektedir (Cevher ve Buluş, 2007).

Coopersmith'e göre benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili doğru bulduğu veya doğru bulmadığı özellikleri hakkında bir öz değerlendirme şeklidir. Kişinin kendine verdiği değere karşılık gelen bu kavram, bireyin reddedilme veya kabul edilme beklentilerinin sonucudur (Güner ve ark., 2008).

Saint Paul benlik saygısını, kişinin insani öneminin farkında olarak hayatındaki zorluklarla baş edebilmesi için kendi özgür iradesini ve yeteneklerini kullanarak güvenlik duygusunu da kapsayan, kendi değerinin farkındalığı ile yaptığı değerlendirme şekli olduğunu ifade etmiştir (Kunal, 2016).

Decay ve Kenny'e göre ise benlik saygısı kişinin kendini olumlu değerlendirme ihtiyacı üzerine kurulu olan motivasyonel gücün kaynağıdır (Adams ve Gullota, 1989). Bandura ise benlik saygısını, kişinin hedeflerine ulaşabileceği duygusunun derecesi olarak ifade etmiştir (Morris, 2002). Baumeister, benlik saygısını gerçeklikten ziyade algı olduğunu söylemiştir (Koruklu, 2010).

Benlik kavramı, benliği tanımlarken değerlendirme kısmında yetersiz kalmaktadır. Benlik kavramı belirli alanlardaki değerlendirmeleri kapsarken; benlik saygısı genel değerlendirmeleri içerir. Benlik saygısı, kendilik değeri ve benlik imajı anlamına da gelmektedir. Bireyin kişilik gelişiminde önemli bir aşamayı temsil etmektedir. Benlik saygısı, bireyin davranışlarını yönlendiren, olaylar ve durumlar karşısındaki tepkilerini belirleyen ve kendisi hakkındaki değerlendirmelere yön veren başlıca unsurdur. Bunun yanında benlik saygısı, kişinin gelecek yaşamını planlayabilmesini, yaşamdan doyum almasını, ailesiyle ve çevresiyle sağlıklı iletişim kurabilmesini, hedeflerine yönelik çabalamasını, başarılı olmasını ve uyum göstermesini sağlar (Erşan ve ark., 2009).

Bazı yazarlara göre kendini sevmek, kendini görmek ve kendini duymak benlik saygısının niteliğini sağlayan üç önemli bileşendir (Kunal, 2016). Benlik saygısı, hayat şeklimizi,

kararlarımızı, tepkilerimizi ve kişiliğimizi biçimlendirmemizi sağlar. Benlik saygısı, bebeklikten yetişkinliğe kadar tüm ihtiyaçların düzenli ve tutarlı bir biçimde ilgi ve sevgi ile karşılanması sonucu oluşmaktadır (Koruklu, 2010). Yani bu yaşam boyu süren bir süreçtir ve öğrenilmiş bir yaşantıdır.

Birey ergenlik döneminde soyut düşünme becerisi kazanmasıyla birlikte kendini ve çevreyi tüm yönleriyle algılamaya başlar. Ergenlik döneminde benlik saygısını etkileyen en önemli unsur arkadaşlık ve fiziksel çekiciliktir. Bu dönemdeki birey için fiziksel çekicilik, kendinden memnun ve hoşnut olmasının yanında başarı tarafından gelecek tutum ve davranışları etkileyebileceği için benlik saygısını olumlu yada olumsuz etkilemektedir. Yani bu dönemde fiziksel olarak kendinden memnun bireyler olumlu benlik saygısı geliştirirken, fiziksel özellikleri bakımından olumsuz tutumlara sahip bireylerin benlik saygısında düşüşler yaşayabilir. Benlik saygısı gelişiminde geriye ve ileriye gidişler olabilmektedir. Bu dönemdeki diğer bir etken olarak gelişen olumlu arkadaşlık ilişkileri benlik saygısının gelişimine olumlu yönde katkı sağlar. Arkadaşları tarafından sevilmeyen, kabul edilmeyen soyutlanan kişilerde ise düşük benlik saygısı görülür. Ergenliğin son dönemlerinde bireylerin kişilik gelişimlerinin tamamlanması ile birlikte benlik saygıları da pozitif yönde gelişmeye başlamaktadır (Ormrod, 2003). Yapılan bir çalışmada yaş arttıkça benlik saygısının arttığı bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça kendilerini daha iyi tanıdıklarından ve kabullendiklerinden dolayı olgunlaşma ile birlikte benlik saygısının da geliştiğini ifade etmişlerdir (Sarıkaya, 2015).

Benlik saygısının gelişiminde önemli dört etken vardır:

1. Diğer insanlar tarafından kabul görülmek,
2. Elde edilen kazanımlar, mevcut statü ve başarılar,
3. Beklenti ve isteklere sahip olunması ve gerçekleştirilmesi için çaba harcanması,
4. Kişinin kendini savunabiliyor olması (Kumbaroğlu, 2013).

Rosenberg (1986), benlik saygısının gelişimini sağlayan beş tür psikolojik seçicilik mekanizmasından söz etmiştir. Kişinin kendine yönelik düşünce ve tutumlarını etkileyen bu seçicilik mekanizmaları şunlardır; yorumlamada seçicilik, kendine değer biçiminde

seçicilik, kişilerarası seçicilik, durumsal seçicilik ve standartlarda seçiciliktir (Yiğit, 2010).

Spor ve egzersiz alanlarında da benlik saygısının 3nemli bir yeri vardır. Yapılan çalışmalarda, spor ve egzersiz yapmanın bireylerin benlik saygısını olumlu y3nde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (G3n, 2006; Gacar ve Yanlı, 2012; Polat, 2014; Işık, 2018).

2.2.3. Benlik Saygısını Etkileyen Fakt3rler

- İçinde yaşanılan topluma ait değerler
- Cinsiyet
- Yaş
- Bireyin ve anne, babanın eğitim seviyeleri
- Toplumun k3lt3rel yapısı
- Kardeş sayısı
- Doğum sırası
- Çekirdek ya da geniş aile tipi
- Beden imgesi
- İletişim yetenekleri
- Sigara alkol vs. alışkanlıklar
- Akademik başarı
- Ekonomik durum
- Annenin ya da babanın mesleği
- Boş vakitlerini değerlendirme şekli
- Meslek
- Fiziksel ya da kronik rahatsızlıklar, kayıplar
- Eşler arasındaki uyum
- evre (arkadaş, 3đretmen, iş, komşu)
- Bireyin psikolojik durumu, ruhsal rahatsızlıklar
- Diğerleri tarafından değerli g3r3lme
- Amaçlara sahip olma

- Denetim odağı
- Yaşamla ilgili deneyimler
- Sosyal destek düzeyleri
- Kendini değerlendirme (Öz, 2004; Işık, 2018)

2.2.4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Benlik saygısı yüksek ve düşük benlik saygısı olarak iki grupta incelenmektedir. Bireyin yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olması gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkın derecesini belirtir.

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendileri ve becerileri hakkında pozitif düşüncelere sahiptirler. Kendilerine güven duyguları gelişmiştir. Her türlü zorlukla başa çıkabilir ve sorunlar karşısında problem çözme becerileri yüksektir. Kendini iyi kötü bütün özellikleriyle kabul ederler ve eleştiriye açıktırlar (Çağlayan, 2011).

Bu kişiler kendilerinin zayıf ve olumsuz yönlerinin farkındadır ve eksiklerini gidermeye çalışırlar. Değişime açık ve girişkendirler. Arkadaş çevresinde güvenilir bir kişi olduğunun farkındadır. Benlik saygısı yüksek olanlar, hedeflerine ulaşmak için gayret gösteren, başarılı olmak için sürekli çalışan, üretken olan, düzenli hayatlara sahip kişilerdir (Akyıldırım, 2017).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerle konuşmak, anlaşmak kolaydır. Böyle insanlar iyimser, neşeli, mutlu, hoşgörülüdür ve başkalarının düşüncelerini dinlemeye açıktırlar. Bu insanlar kendi ihtiyaçlarını giderebilmişlerdir, başka insanların gereksinimlerine zaman ayırabilirler. Güçlü ve sağlam kişiliklere sahip olduklarından risk alabilirler. Kendi hatalarını itiraf edebilirler ancak bunlar benlik saygılarını çok az etkiler (Kılıç ve ark., 2007).

Benlik saygı düzeyi yüksek olan bireyler başarısız olduklarında yeni yöntemler ve yollar bulurlar. Böyle kişiler için başarısızlık, gelişmek için bir fırsat olduğunu savunurlar. Dolayısıyla bu insanlarda yüksek özgüven, başarıya isteği ve iyimserlik gibi pozitif özellikler bulunmaktadır. Bu pozitif özellikler sayesinde depresyona dayanıklıdır ve stresle başa çıkabilirler. Ruh sağlıkları iyidir ve ilişkilerde toleranslıdırlar. Ayrıca benlik

saygısı yüksek olan kişilerin akademik başarıları da yükselmektedir (Dinçer ve Öztunç, 2009).

İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın büyük olması kişinin benlik saygısı düzeyinin düşük olduğunu gösterir. Düşük benlik saygısına sahip olan birey, çevresine ve kendine karşı olumsuz bir tutum içindedir. Böylece birey sevme duygusunu kaybeder ve insanlardan uzaklaşmaya başlar (Aydemir, 2014).

Benlik saygısı düşük bireyler, kendi yetenekleri konusunda şüpheye düşerler. Karşılaştıkları zorluklarla başa çıkamayacaklarını düşünüp umutsuzluğa kapılırlar. Başka insanların düşüncelerinden kolaylıkla etkilenirler. Kendini değersiz bulurlar ve eleştirilmek istenmezler (Çağlayan, 2011).

Benlik saygısı düzeyi düşük olan bireyler, başkaları tarafından kontrol edilirler. Bu yüzden öz güvenleri düşüktür ve başarısız olma eğilimleri vardır. Kendi başarısızlıklarını başka sebeplere bağlarlar. Başka insanlara güvenmezler. Bu bireyler kendilerine değer vermezler ve kendilerini diğer bireylerden aşağıda gördükleri için aşağılık duygusuna sahiptirler (Coopersmith, 1981).

Benlik saygısı düşük bireyler, övgüleri kabul etmek istemezler. Kendilerine yapılan eleştirilere karşı savunmaya geçerler. Bu bireyler başkalarına bağımlıdırlar. Bu kişiler sabırsız, utangaç ve beklemekten hoşlanmayan bir yapıya sahiptirler. Böyle bireyler zorlama ve baskı yöntemlerini daha çok kullanma eğiliminde olmaktadır. Herhangi bir başarısızlık durumunda kendileri suçlu ve değersiz hissederler (Akyıldırım, 2017).

Benlik saygısı düşük olan bireylerin, kişilerarası uyumu zayıftır. Sosyal ilişkileri yetersizdir. Diğer insanların olumlu destek ve cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarlar. Kendi yetenek ve ilgilerini geliştirmek için fazla çaba sarf etmezler. Bu bireyler yeni deneyimler yaşamakta ve farklı aktivitelere katılmakta tereddüt ederler. Başarısız olma ya da dışlanma korkusu sebebiyle risk almaktan kaçınırlar. Yaptıkları bir işte başarısız olduklarında hemen bırakırlar, kolay vazgeçerler (Oğuz, 2016).

Benlik saygısının düşük olması, bireyin hayatında farklı problemlere neden olmaktadır. Kaygı, intihar davranışları, motivasyon eksikliği, yeme bozuklukları, depresyon gibi

duygusal ve davranışsal bozukluklar bu problemlere örnek olarak gösterilebilir (Mann ve ark., 2004; İşleroğlu, 2012).

2.2.5. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Alan yazınında benlik saygısını farklı değişkenlere göre inceleyen, benlik saygısının başka kavramlarla ilişkisini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bu bölümde benlik saygısı ile ilgili yapılan bazı çalışmalar aşağıda sunulmuştur.

Taşgit (2012) yaptığı yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerini incelemiştir. Çalışmaya kamu yönetimi, iktisad, işletme bölümlerinden ve beden eğitimi spor yüksekokulundan 562 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyete, bölüme, sınıfa, babanın eğitim düzeyine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile karar verme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Özşaker (2013) 380 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve benlik saygılarını değerlendirmiştir. Çalışma sonunda öğrencilerin benlik saygısı ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bir farklılık bulunmamıştır. Spor yapan öğrencilerin benlik saygısı ve iletişim becerileri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özgüngör (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, “kimlik statüleri ile başarı yönelimleri arasındaki ilişkilerin benlik saygısı düzeyine göre değiştiğini” ifade etmiştir. Benlik saygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin başarı düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yüksek benlik saygısının kimlik statüsünü olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Damar'ın (2015) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumları ve benlik saygısı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya özel bir üniversite de lisans ve yüksek lisans düzeyinde eğitim gören 150 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonunda Benlik Saygısı Ölçeğinden alınan puan ile ADÖ' nün Problem Çözme alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Benlik saygısının yüksek olması

bireyin, problemle başa çıkma becerileri, mücadele etme, girişken olma, mutlu olması ile ilişkilidir. Bu çalışmada düşük benlik saygısı olan bireylerin, problem çözme becerilerinin de düşük seviyede olduğunu göstermiştir. Ayrıca Benlik Saygısı Ölçeğinden alınan puan ile umutsuzluk arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Yılmaz (2016) yaptığı çalışmada benlik kavramı ile ilgili temel yaklaşımlardan ve benlik kavramı için yapılmış bazı tanımlardan söz etmiştir. Bunun yanında benliğin sosyalleşme ile ilişkisine, benliğin gelişim süreçlerine değinmiştir. James, Freud, Erikson, Rogers, Allport gibi benlik ile ilgili çalışmalar yapan bazı araştırmacıların görüşleri aktarılmıştır.

Koçak'ın (2016) yaptığı çalışmada hafif düzey zihinsel engelli ergenlerde yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programlarının benlik saygısına etkisini incelenmiştir. Araştırma 39 zihinsel engelli uygulama grubu, 41 zihinsel engelli kontrol grubundan oluşmaktadır. “Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı daha önce zihinsel engellilerle çalışmış antrenörler eşliğinde” deney grubuna haftanın 2 günü, ikişer saat rekreasyonel sportif aktiviteler 2 ay boyunca yaptırılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir rekreasyonel sportif aktivite yaptırılmamıştır. Araştırma bulguları sonunda yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programının uygulandığı deney grubu lehine benlik saygısı puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre sportif rekreasyon aktivitelerinin zihinsel engelli çocukların benlik saygıları üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

Yapılan başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Haliç Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 245 kadın, 160 erkek gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada elde edilen bulgularda bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür. Bu durum bireylerin benlik saygısı düzeyi düştükçe, yaşam doyumu düzeyinde de düşme olduğunu göstermektedir. Elde edilen diğer bir bulgu ise bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin algılanan sosyal destek ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür. Bu durum ise bireylerin

benlik saygısı düzeyleri düştükçe algıladıkları sosyal destek düzeylerinde de düşme görüldüğü söylenmektedir (Yıldırım, 2017).

Güleç ve Özbek Ayaz'ın (2017) 420 üniversitesi öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada öğretmen adaylarının benlik saygıları ve mesleki benlik saygılarını çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin benlik saygısının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, mezun olunan lise türü, yükseköğretimdeki tercih sırası ve ailede öğretmen olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer bir değişken olan anabilim dalına göre ise anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Fen bilgisi eğitimi anabilim dalındaki öğretmen adaylarının benlik saygılarının İngiliz dili eğitimi alan öğretmen adaylarının benlik saygılarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erpalabıyık (2018) yaptığı yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinin gençlik liderlik özellikleri ile benlik saygısı ve özgüven algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin özgüvenlerinin iyi düzeyde olduğu, benlik saygılarının yüksek düzeyde olduğu ve gençlik liderlik özelliklerini iyi düzeyde sergiledikleri belirlenmiştir. İlişki analizine göre üniversite öğrencilerinin gençlik liderlik özellikleri ile özgüven ve benlik saygıları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin özgüvenleri üzerinde hem gençlik liderlik özelliklerinin hem de benlik saygısının pozitif yönde bir etkisi olduğu, benlik saygıları arttıkça özgüvenlerinin de artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın problemi, alt problemler, hipotez, araştırmanın evreni ve örnekleme, sınırlılıklar, veri toplama araçları ve verilerin analizi bölümleri yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma tarama modelinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. “Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama araştırması” denmektedir (Büyüköztürk ve Ark., 2011). İlişkisel araştırmalar ise “iki ya da fazla değişken arasındaki ilişkileri betimlemek amacıyla yapılan araştırmalardır” (Ed. Tanrıoğen, 2009). Çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre ölçek çalışmasıdır.

3.1.1. Araştırmanın Problemi

“Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygısı bazı değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır ve sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?” Bu problemi çözümlmek için aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

3.1.2. Alt Problemler

1. Egzersiz ve spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin egzersiz ve spor yapma türüne (bireysel, grup) göre SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?
3. Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?
4. Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

3.1.3. Hipotez

1. Egzersiz ve spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmaktadır.
2. Öğrencilerin egzersiz ve spor yapma türüne göre SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmaktadır.
3. Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmaktadır.
4. Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygıları arasında ilişki vardır.

3.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, Akdeniz Üniversitesi' nde 2017-2018 öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
2. Öğrencilerin ölçeğe verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi' nin değişik fakültelerinde öğrenim gören ve lisanslı olarak spor yapan 200 sporcu öğrenci ve serbest zaman etkinliği olarak (rekreatif amaçlı) egzersiz yapan 200 öğrenci oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırma örneklemini 400 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Burada araştırmacı "ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşıncaya kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örnekleme oluşturmaya başlar (Cohen ve Manion, 1998).

Araştırmada gönüllük ilkesi göz önünde bulundurulmuştur. Gönüllü olan öğrencilerle yüz yüze görüşme yapılarak ölçekler uygulatılmıştır. Yaklaşık olarak ölçek yanıtlama süresi 10 dakikadır. Egzersiz yapan öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri tablo 3.1'de, spor yapan öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Egzersiz yapan öğrencilere yönelik tanımlayıcı istatistikler

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	94	47.0
	Erkek	106	53.0
Egzersiz yapan Fakülte	Spor Bilimleri F.	8	4.0
	Ziraat F.	14	7.0
	Eğitim F.	21	10.5
	İİBF	20	10.0
	İletişim F.	12	6.0
	Hemşirelik F.	21	10.5
	Mühendislik F.	11	5.5
	Turizm F.	22	11.0
	Edebiyat F.	25	12.5
	Güzel Sanatlar F.	14	7.0
	Hukuk F.	14	7.0
	İlahiyat F.	9	4.5
	Fen F.	9	4.5
	Sınıf	1	25
2		63	31.5
3		62	31.0
4		50	25.0
Egzersiz yapma türü	Bireysel	159	79.5
	Grup	41	20.5
Egzersiz çeşitleri	Fitness	51	25.5
	Yürüyüş	26	13.0
	Koşu	20	10.0
	Futbol	18	9.0
	Yüzme	16	8.0
	Basketbol	12	6.0
	Pilates	10	5.0
	Bisiklet	10	5.0
	Vücut Geliştirme	8	4.0
	Kick boks	7	3.5
	Dans	6	3.0
	Voleybol	5	2.5
	Tenis	5	2.5
	Taekwondo	4	2.0
Muaythai	2	1.0	

Tablo 3.1 incelendiğinde, egzersiz yapan öğrencilerin % 47.0 (n=94)'si kadın, %53.0 (n=106)'ü erkektir. Bu öğrencilerin % 4.0 (n=8)'ü spor bilimleri fakültesi, % 7.0 (n=14)'i ziraat fakültesi, % 10.5 (n=21)'i eğitim fakültesi, % 10.0 (n=20)'ü İİBF, % 6.0 (n=12)'si iletişim fakültesi, % 10.5 (n=21)'i hemşirelik fakültesi, % 5.5 (n=11)'i mühendislik fakültesi, % 11.0 (n=22)'i turizm fakültesi, % 12.5 (n=25)' i edebiyat fakültesi, % 7.0 (n=14)'si güzel sanatlar fakültesi, % 7.0 (n=14)'si hukuk fakültesi, % 4.5 (n=9)'i ilahiyat fakültesi, % 4.5 (n=9)'i fen fakültesinde öğrenim görmektedir.

Egzersiz yapan öğrencilerin %12.5 (n=25)'i 1. sınıf, %31.5 (n=63)'i 2. sınıf, %31.0 (n=62)'i 3. sınıf, %25.0 (n=50)'i 4. sınıf öğrencisidir. Bu öğrencilerin %79.5 (n=159)'i bireysel egzersiz türü yaparken, %20.5 (n=41)'i grup yapılan egzersiz türünü oluşturmaktadır. Egzersiz yapan öğrencilerin yaş ortalaması=21.24±1.62 yıl, egzersiz yapma ortalaması ise 1.95±1.27 yıldır. Öğrencilerin yaptığı egzersiz türlerinden, %25.5 (n=51)'i fitness, %13.0 (n=26)'i yürüyüş, %10.0 (n=20)'i koşu, %8.0 (n=16)'i yüzme, %5.0 (n=10)'i pilates, %5.0 (n=10)'i bisiklet, %4.0 (n=8)'i vücut geliştirme, %3.5 (n=7)'i kick boks, %2.5 (n=5)'i tenis, %2.0 (n=4)'i taekwondo, %1.0 (n=2)'i muaythai bireysel egzersiz türü olarak gruplandırılırken; %9.0 (n=18)'i futbol, %6.0 (n=12)'i basketbol, %3.0 (n=6)'i dans, %2.5 (n=5)'i voleybol grup egzersiz türü olarak gruplandırılmıştır.

Tablo 3.2. Spor yapan öğrencilere yönelik tanımlayıcı istatistikler

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	84	42.0
	Erkek	116	58.0
Fakülte	Spor Bilimleri F.	160	80.0
	Ziraat F.	4	2.0
	Eğitim F.	4	2.0
	İİBF	5	2.5
	İletişim F.	4	2.0
	Hemşirelik F.	2	1.0
	Mühendislik F.	4	2.0
	Turizm F.	7	3.5
	Edebiyat F.	4	2.0
	Güzel Sanatlar F.	3	1.5
	Hukuk F.	3	1.5
	Sınıf	1	51
2		35	17.5
3		80	40.0
4		34	17.0
Spor yapma türü	Bireysel	116	58.0
	Grup	84	42.0
Spor dalı	Futbol	47	23.5
	Taekwondo	19	19.5
	Voleybol	14	7.0
	Basketbol	12	6.0
	Hentbol	11	5.5
	Atletizm	11	5.5
	Tenis	9	4.5
	Yüzme	9	4.5
	Karate	8	4.0
	Badminton	7	3.5
	Kick boks	7	3.5
	Masa tenisi	6	3.0
	Triatlon	6	3.0
	Boks	5	2.5
	Judo	5	2.5
	Oryantiring	5	2.5
	Güreş	5	2.5
	Cimnastik	4	2.0
	Halter	4	2.0
	Okçuluk	3	1.5
Tırmanma	3	1.5	

Tablo 3.2 incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin %42.0 (n=84)'si kadın, %58.0 (n=116)'ü erkektir. Bu öğrencilerin % 80.0 (n=160)'i spor bilimleri fakültesi, % 2.0 (n=4)'i ziraat fakültesi, % 2.0 (n=4)'i eğitim fakültesi, % 2.5 (n=5)'i İİBF, % 2.0 (n=4)'si iletişim fakültesi, % 1.0 (n=2)'i hemşirelik fakültesi, % 2.0 (n=4)'si mühendislik fakültesi,

% 3.5 (n=7)'i turizm fakültesi, % 2.0 (n=4)' si edebiyat fakültesi, % 1.5 (n=3)'i güzel sanatlar fakültesi, % 1.5 (n=3)'si hukuk fakültesinde öğrenim görmektedir. Egzersiz yapan öğrencilerin %25.5 (n=51)'i 1. sınıf, %17.5 (n=35)'i 2. sınıf, %40.0 (n=80)'i 3. sınıf, %17.0 (n=34)'i 4. sınıf öğrencisidir. Bu öğrencilerin %58.0 (n=116)'i bireysel spor türü yaparken, %42.0 (n=84)'i grup yapılan spor türünü oluşturmaktadır. Spor yapan öğrencilerin yaş ortalaması=20.73±2.01 yıl, spor yapma yıl ortalaması ise 6.62±3.11 yıldır.

Öğrencilerin yaptığı spor dallarından, %19.5 (n=19)'i taekwondo, %5.5 (n=11)'i atletizm, %4.5 (n=9)'i tenis, %4.5 (n=9)'i yüzme, %4.0 (n=8)'i karate, %3.5 (n=7)'i badminton, %3.5 (n=7)'i kick boks, %3.0 (n=6)'i masa tenisi, %3.0 (n=6)'i triatlon, %2.5 (n=5)'i boks, %2.5 (n=5)'i judo, %2.5 (n=5)'i oryantiring, %2.5 (n=5)'i güreş, %2.0 (n=4)'i cimnastik, %2.0 (n=4)'i halter, %1.5 (n=3)'i okçuluk, %1.5 (n=3)'i tırmanma bireysel spor türü olarak gruplandırılırken; %23.5 (n=47)'i futbol, %7.0 (n=14)'i voleybol, %6.0 (n=12)'i basketbol, %5.5 (n=11)'i hentbol grup spor türü olarak gruplandırılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler “Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2 (Dispositional Flow State Scale-2)” (Ek-2), “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg’s Self Esteem Scale)” (Ek-3) ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişiler Bilgi Formu” ile toplanmıştır (Ek-1).

3.3.1. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği- 2 (SOPDDÖ-2)

SOPDD’ları, Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenilirliği sınıanan “SOPDDÖ-2 (Dispositional Flow State Scale-DFS-2)” ile belirlenmiştir. SOPDDÖ-2, fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Birey bu ölçeği doldururken yaptığı aktiviteler sırasında genel olarak optimal performans duygulanımını ne sıklıkla yaşadığını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir. Ölçek 36 madde ve 9 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler Görev Zorluğu-Beceri Dengesi (1., 10., 19., 28. maddeler), Eylem-Farkındalık Birleşimi (2., 11., 20., 29. Maddeler), Açık (net) Hedefler (3., 12., 21., 30. Maddeler), Belirli Geri Bildirim (4., 13., 22., 31. Maddeler), Göreve Odaklanma (5., 14., 23., 32

maddeler), Kontrol Duygusu (6., 15., 24., 33. Maddeler), Kendilik Farkındalığının Azalması (7., 16., 25., 34. Maddeler), Zamanın Dönüşümü (8., 17., 26., 35. Maddeler), Amaca Ulaşma Deneyimi (9., 18., 27., 36. Maddeler)'dir. Ölçekte yer alan her madde "Hiçbir Zaman (1)" ile "Her Zaman (5)" arasında değişen beşli likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Aşçı ve arkadaşları (2007), "SOPDDÖ-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayılarını 0.55 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.87 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında" hesaplamışlardır. Bu araştırmada ise iç tutarlık katsayıları, "Görev Zorluğu/Beceri Dengesi .54, Eylem – Farkındalık Birleşimi .65, Açık (net) Hedefler .71, Belirli Geri Bildirim .71, Göreve Odaklanma .51, Kontrol Duygusu .69, Kendilik Farkındalığının Azalması .79, Zamanın Dönüşümü .67 ve Amaca Ulaşma Deneyimi için .67 olarak" bulunmuştur.

"Yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları her alt boyutun 4 maddeden oluştuğu 9 alt boyutlu, toplam 36 maddeden oluşan ölçeklere ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Aşçı ve ark., 2007)". SOPDDÖ-2' de yer alan dokuz alt boyutun açıklaması aşağıda yapılmıştır:

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi: SOPDD deneyiminin en önemli bileşenidir. "Görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki denge algısı" olarak ifade edilmektedir (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013).

Eylem – Farkındalık Birleşimi: "Görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılaması" durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Eröz, 2011; Kelecek, 2013). Birey tamamen tüm dikkatini yaptığı şeye verdiği zaman yaşamaktadır. Bu noktada zihnin ve bedenin bir olduğu görülür. Bir aktivite sırasında kişinin farkındalığının, yapmakta olduğu eylemle birleşmesidir. Bu şekilde eylemi yaparken hareket etme vasıtasıyla bir durum oluşturarak düşünmeden ve otomatik olarak geliştirilen tepki verme duygusudur. Sporcu performansı ile ilgili 'nasıl'ları çok düşünmez yalnızca yapar (Carter, 2013).

Açık (net) Hedefler: Bireyin "hareketin gerekliliklerini bildiğini hissetmesi ve hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissetmesi" durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Bireyin belli bir aktiviteye katıldığında, hareketlerle ilgili neyi

başarmaya çalıştığını bilme durumu ya da ortaya koyduğu performansın amaçlarına uygun olup olmadığını bilmek için gerekli olan algısal bir durumdur. Bu alt boyut bireyin amaçlarına ulaşmak için sergilediği davranışlarda dikkat ve konsantrasyona olanak sağlamaktadır. Bireyin kendisini bütünüyle aktiviteye vermesine yardımcı olacak bir ön koşul olarak düşünülebilir (Çetinkalp, 2011).

Belirli Geri Bildirim: “Hareketlerin gereklilikleri ve amaçları doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin ortaya koyduğu performanstan çaba kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme” durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Kelecek, 2013). Bireyin sergilediği performansı değerlendirmesine olanak tanıyan bilginin, aktivite sırasında bireyin performansını olumlu yönde etkileyen geri bildirim farklı kaynaklardan otomatik olarak teslim alınmasını ifade eder (Bayköse, 2014).

Göreve Odaklanma: Bireyin yaptığı göreve tamamen odaklanması durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Kelecek, 2013).

Kontrol Duygusu: Kişinin yaptığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetmesidir (Aşçı ve ark., 2007; Kelecek, 2013).

Kendilik Farkındalığının Azalması: “Bireyin aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermemesidir” (Aşçı ve ark., 2007; Kelecek, 2013).

Zamanın Dönüşümü: Bireyin yapmış olduğu aktivitenin içerisinde kaybolması, aktiviteye tamamen dâhil olabilmesi ve aktivite sırasında kendini zamana kaptırıp zamanın nasıl geçtiğini hissetmemesi durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Kelecek, 2013).

Amaca Ulaşma Deneyimi: “Bireyin yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin, ödüdür” (Aşçı ve ark., 2007; Kelecek, 2013). Bu alt boyut bireyin aktiviteyi deneyimlemek ve yapmış olduğu aktiviteyi sadece aktivite yapmak amacıyla gerçekleştirdiği, dışsal pekiştireçler peşinde olmadan amaçlarına ulaşmış olması sonucu yaşadığı kazanımsal bir durumdur (Jackson ve Eklund, 2004).

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg's Self Esteem Scale)

Ölçek Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek çoktan seçmeli 63 sorudan oluşmuş kendini değerlendirme ölçeğidir. 12 alt kategoriden oluşan ölçeğin, benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışması "Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanan ölçek, dörtlü dereceleme (çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış) tipidir". Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, "bireyin benlik saygısının yüksekliğini göstermektedir". Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasında, dört hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test çalışmasında iki ölçüm arasında $r = .71$ ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı $r = 0.75$ olarak belirlenmiştir. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanır. 1. 2. 4. 6. 7. maddeler olumlu, 3. 5. 8. 9. 10. maddeler olumsuz yüküldür. Bu çalışmada iç tutarlık katsayısı $.78$ olarak bulunmuştur.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan aktif olarak lisanslı spor yapan ve egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgi formunda, fakülte, sınıf, cinsiyet, yaş, yaptıkları spor dalı, egzersiz çeşidi, egzersiz ve spor yapma yılı bilgileri alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 18 paket programına girilerek istatistiksel analizleri yapılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri olarak frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları verilerin normal dağılmadığı yönündedir. Bu aşamada, verilerin diğer normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. SOPDDÖ'nin görev zorluğu-beceri dengesi (basıklık (b): $-.030$; çarpıklık (ç): $-.395$), eylem-farkındalık birleşimi (b: $.302$; ç: $-.440$), açık (net) hedefler (b: $.445$; ç: $-.699$), belirli geri bildirim (b: $.338$; ç: $-.575$), göreve odaklanma (b: $.984$; ç: $.757$), kontrol duygusu (b: $.153$; ç: $-.503$), kendilik farkındalığının azalması (b: $-.491$; ç: $-.345$), zamanın dönüşümü (b: $-.465$; ç: $-.247$), amaca ulaşma deneyimi (b: $.216$; ç: $-.777$) ve benlik saygısı ölçeğinin (b: $-.251$; ç: $-.366$) basıklık ve

Çarpıklık katsayıları bu şekilde bulunmuştur. Bu kapsamda katılımcıların cinsiyet, spor türü değişkenlerinde basıklık ve arpıklık katsayılarının +1 ile -1 aralığında olduğu belirlenmiştir. “Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği biçiminde yorumlanmaktadır (Hair ve ark., 2013)”. Bu nedenle, verilerin analizinde ikili değişkenlerde parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi ve ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson korelasyon katsayıları testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, alt problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi “1. Egzersiz ve spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Tablo 4.1’de Egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.1. Egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Görev zorluğu-beceri dengesi	Kadın	94	3.87	.55	.094	.925
	Erkek	106	3.87	.56		
Eylem-farkındalık birleşimi	Kadın	94	3.64	.75	.573	.567
	Erkek	106	3.58	.65		
Açık hedefler	Kadın	94	4.05	.62	.420	.675
	Erkek	106	4.01	.60		
Belirli geri bildirim	Kadın	94	3.87	.63	-1.448	.149
	Erkek	106	4.00	.63		
Göreve odaklanma	Kadın	94	4.02	1.44	.780	.436
	Erkek	106	3.90	.63		
Kontrol duygusu	Kadın	94	3.98	.61	.421	.674
	Erkek	106	3.95	.61		
Kendilik farkındalığının azalması	Kadın	94	3.55	.88	.612	.541
	Erkek	106	3.47	.90		
Zamanın dönüşümü	Kadın	94	3.93	.71	1.249	.213
	Erkek	106	3.80	.70		
Amaca ulaşma deneyimi	Kadın	94	4.23	.62	.762	.447
	Erkek	106	4.16	.61		
Benlik saygısı	Kadın	94	3.19	.53	-.975	.331
	Erkek	106	3.26	.42		

Tablo 4.1 incelendiğinde, egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi ($t=.094$, $p=.925$; $p>.05$), eylem-farkındalık birleşimi ($t=.573$, $p=.567$; $p>.05$), açık (net) hedefler ($t=.420$, $p=.675$; $p>.05$), belirli geri bildirim ($t=-1.448$, $p=.149$; $p>.05$), göreve odaklanma ($t=.780$, $p=.436$; $p>.05$), kontrol duygusu ($t=.421$, $p=.674$; $p>.05$), kendilik farkındalığının azalması ($t=.612$, $p=.541$;

$p > .05$), zamanın dönüşümü ($t=1.249$, $p=.213$; $p > .05$) ve amaca ulaşma deneyimi ($t=.762$, $p=.447$; $p > .05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-.975$, $p=.331$; $p > .05$).

Tablo 4.2’de spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.2. Spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Görev zorluğu-beceri dengesi	Kadın	84	4.05	.64	-.225	.822
	Erkek	116	4.07	.59		
Eylem-farkındalık birleşimi	Kadın	84	3.75	.70	.345	.730
	Erkek	116	3.71	.62		
Açık hedefler	Kadın	84	4.20	.71	-.050	.960
	Erkek	116	4.20	.56		
Belirli geri bildirim	Kadın	84	4.09	.63	-.160	.873
	Erkek	116	4.10	.65		
Göreve odaklanma	Kadın	84	4.00	.68	-.339	.735
	Erkek	116	4.03	.59		
Kontrol duygusu	Kadın	94	4.06	.64	.576	.565
	Erkek	106	4.01	.61		
Kendilik farkındalığının azalması	Kadın	84	3.73	.92	1.466	.144
	Erkek	116	3.53	.98		
Zamanın dönüşümü	Kadın	84	3.96	.67	.556	.579
	Erkek	116	3.91	.67		
Amaca ulaşma deneyimi	Kadın	84	4.39	.59	1.299	.195
	Erkek	116	4.28	.62		
Benlik saygısı	Kadın	84	3.26	.44	.397	.691
	Erkek	116	3.28	.50		

Tablo 4.2 incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi ($t=-.225$, $p=.822$; $p > .05$), eylem-farkındalık birleşimi ($t=.345$, $p=.730$; $p > .05$), açık (net) hedefler ($t=-.050$, $p=.960$; $p > .05$), belirli geri bildirim ($t=-.160$, $p=.873$; $p > .05$), göreve odaklanma ($t=-.339$, $p=.735$; $p > .05$), kontrol duygusu ($t=.576$, $p=.565$; $p > .05$), kendilik farkındalığının azalması ($t=1.466$, $p=.144$; $p > .05$), zamanın dönüşümü ($t=.556$, $p=.579$; $p > .05$) ve amaca ulaşma deneyimi ($t=1.299$, $p=.195$;

$p > .05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .397$, $p = .691$; $p > .05$).

Tablo 4.3’de egzersiz ve spor yapan kadın öğrencilerin SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.3. Egzersiz ve spor yapan kadın öğrencilerin SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları

Ölçekler	Tür	N	\bar{X}	ss	t	p
Görev zorluğu-beceri dengesi	Egzersiz kadın	94	3.88	.55		
	Spor kadın	84	4.05	.64	1.872	.063
Eylem-farkındalık birleşimi	Egzersiz kadın	94	3.63	.74		
	Spor kadın	84	3.75	.70	1.105	.271
Açık hedefler	Egzersiz kadın	94	4.04	.63		
	Spor kadın	84	4.20	.71	1.571	.118
Belirli geri bildirim	Egzersiz kadın	94	3.87	.64		
	Spor kadın	84	4.09	.63	2.284*	.024
Göreve odaklanma	Egzersiz kadın	94	4.00	1.45		
	Spor kadın	84	4.00	.68	-.012	.991
Kontrol duygusu	Egzersiz kadın	94	3.96	.62		
	Spor kadın	84	4.06	.64	1.000	.319
Kendilik farkındalığının azalması	Egzersiz kadın	94	3.56	.89		
	Spor kadın	84	3.73	.92	1.265	.208
Zamanın dönüşümü	Egzersiz kadın	94	3.91	.70		
	Spor kadın	84	3.96	.67	.533	.595
Amaca ulaşma deneyimi	Egzersiz kadın	94	4.24	.61		
	Spor kadın	84	4.39	.59	1.680	.095
Benlik saygısı	Egzersiz kadın	94	3.20	.53		
	Spor kadın	84	3.26	.44	.854	.394

* $p < .05$

Tablo 4.3 incelendiğinde, egzersiz ve spor yapan kadın öğrencilerin SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi ($t = 1.872$, $p = .063$; $p > .05$), eylem-farkındalık birleşimi ($t = 1.105$, $p = .271$; $p > .05$), açık (net) hedefler ($t = 1.571$, $p = .118$; $p > .05$), göreve odaklanma ($t = -.012$, $p = .991$; $p > .05$), kontrol duygusu ($t = 1.000$, $p = .319$; $p > .05$), kendilik

farkındalığının azalması ($t=1.265$, $p=.208$; $p>.05$), zamanın dönüşümü ($t=.533$, $p=.595$; $p>.05$) ve amaca ulaşma deneyimi ($t=1.680$, $p=.095$; $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken; belirli geri bildirim alt boyutunda spor yapan kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=2.284$, $p=.024$; $p<.05$). Egzersiz ve spor yapan kadın öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=.854$, $p=.394$; $p>.05$).

Tablo 4.4’de Egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerin SOPDD ve benlik saygısı puanları t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.4. Egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerin SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları

Ölçekler	Tür	N	\bar{X}	ss	t	p
Görev zorluğu-beceri dengesi	Egzersiz erkek	106	3.86	.55		
	Spor erkek	116	4.07	.59	2.742*	.007
Eylem-farkındalık birleşimi	Egzersiz erkek	106	3.60	.65		
	Spor erkek	116	3.71	.62	1.329	.185
Açık hedefler	Egzersiz erkek	106	4.01	.60		
	Spor erkek	116	4.20	.56	2.421*	.016
Belirli geri bildirim	Egzersiz erkek	106	4.00	.63		
	Spor erkek	116	4.10	.65	1.199	.232
Göreve odaklanma	Egzersiz erkek	106	3.91	.63		
	Spor erkek	116	4.03	.59	1.446	.150
Kontrol duygusu	Egzersiz erkek	106	3.97	.61		
	Spor erkek	116	4.01	.61	.475	.635
Kendilik farkındalığının azalması	Egzersiz erkek	106	3.46	.88		
	Spor erkek	116	3.53	.98	.502	.616
Zamanın dönüşümü	Egzersiz erkek	106	3.82	.71		
	Spor erkek	116	3.91	.67	.928	.354
Amaca ulaşma deneyimi	Egzersiz erkek	106	4.16	.63		
	Spor erkek	116	4.28	.62	1.436	.152
Benlik saygısı	Egzersiz erkek	106	3.25	.42		
	Spor erkek	116	3.23	.50	-.226	.821

Tablo 4.4’ te egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerin SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları incelenmiştir. Tabloya göre SOPDD ölçeğinin eylem-farkındalık birleşimi

($t=1.329$, $p=.185$; $p>.05$), belirli geri bildirim ($t=1.199$, $p=.232$; $p>.05$), göreve odaklanma ($t=1.446$, $p=.150$; $p>.05$), kontrol duygusu ($t=.475$, $p=.635$; $p>.05$), kendilik farkındalığının azalması ($t=.502$, $p=.616$; $p>.05$), zamanın dönüşümü ($t=.928$, $p=.354$; $p>.05$) ve amaca ulaşma deneyimi ($t=1.436$, $p=.152$; $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerin sOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi ($t=2.742$, $p=.007$; $p<.05$) ve açık (net) hedefler ($t=2.421$, $p=.016$; $p<.05$) alt boyutlarında spor yapan erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-.226$, $p=.821$; $p>.05$).

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “Egzersiz ve spor yapan öğrencilerin spor yapma türüne göre SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Tablo 4.5’de Egzersiz yapan öğrencilerin bireysel ve grup egzersizi yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.5. Egzersiz yapan öğrencilerin bireysel ve grup egzersizi yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları

Ölçekler	Tür	N	\bar{X}	Ss	t	P
Görev zorluğu- beceri dengesi	Bireysel	159	3.86	.52		
	Grup	41	3.90	.67	-.373	.709
Eylem- farkındalık birleşimi	Bireysel	159	3.61	.69		
	Grup	41	3.62	.72	-.121	.904
Açık hedefler	Bireysel	159	4.04	.59		
	Grup	41	3.99	.70	.438	.662
Belirli geri bildirim	Bireysel	159	3.95	.59		
	Grup	41	3.90	.78	.427	.670
Göreve odaklanma	Bireysel	159	3.98	1.18		
	Grup	41	3.87	.68	.539	.591
Kontrol duygusu	Bireysel	159	3.99	.61		
	Grup	41	3.87	.59	1.153	.250
Kendilik farkındalığının azalması	Bireysel	159	3.47	.90		
	Grup	41	3.64	.82	-1.039	.300
Zamanın dönüşümü	Bireysel	159	3.86	.70		
	Grup	41	3.89	.71	-.293	.770
Amaca ulaşma deneyimi	Bireysel	159	4.21	.60		
	Grup	41	4.12	.69	.895	.372
Benlik saygısı	Bireysel	159	3.24	.48		
	Grup	41	3.17	.43	.904	.367

Tablo 4.5’ te, egzersiz yapan öğrencilerin bireysel ve grup egzersizi yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir. Egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz yapma türüne göre SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi ($t=-.373$, $p=.709$; $p>.05$), eylem-farkındalık birleşimi ($t=-.121$, $p=.904$; $p>.05$), açık (net) hedefler ($t=.438$, $p=.662$; $p>.05$), belirli geri bildirim ($t=.427$, $p=.670$; $p>.05$), göreve odaklanma ($t=.539$, $p=.591$; $p>.05$), kontrol duygusu ($t=1.153$, $p=.250$; $p>.05$), kendilik farkındalığının azalması ($t=-1.039$, $p=.300$; $p>.05$), zamanın dönüşümü ($t=-.293$, $p=.770$; $p>.05$) ve amaca ulaşma deneyimi ($t=.895$, $p=.372$; $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Egzersiz yapan öğrencilerin bireysel ve grup

egzersizi yapma durumuna göre benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=.904$, $p=.367$; $p>.05$).

Tablo 4.6’da spor yapan öğrencilerin bireysel ve grup egzersizi yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.6. Spor yapan öğrencilerin bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları

Ölçekler	Tür	N	\bar{X}	ss	t	P
Görev zorluğu- beceri dengesi	Bireysel	116	4.06	.55		
	Grup	84	4.06	.68	-.009	.993
Eylem- farkındalık birleşimi	Bireysel	116	3.74	.66		
	Grup	84	3.71	.64	.367	.714
Açık hedefler	Bireysel	116	4.24	.60		
	Grup	84	4.14	.66	1.084	.280
Belirli geri bildirim	Bireysel	116	4.15	.61		
	Grup	84	4.03	.68	1.337	.183
Göreve odaklanma	Bireysel	116	4.04	.62		
	Grup	84	3.99	.64	.623	.534
Kontrol duygusu	Bireysel	116	4.06	.61		
	Grup	84	3.99	.64	.739	.461
Kendilik farkındalığının azalması	Bireysel	116	3.64	.95		
	Grup	84	3.57	.96	.564	.573
Zamanın dönüşümü	Bireysel	116	4.04	.62		
	Grup	84	3.78	.71	2.745*	.007
Amaca ulaşma deneyimi	Bireysel	116	4.34	.58		
	Grup	84	4.30	.65	.474	.636
Benlik saygısı	Bireysel	116	3.25	.49		
	Grup	84	3.24	.46	.056	.956

* $P<.05$

Tablo 4.6’da spor yapan öğrencilerin bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir. Spor yapan öğrencilerin bireysel ve grup sporu yapma türüne göre SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi ($t=-.009$, $p=.993$; $p>.05$), eylem-farkındalık birleşimi ($t=.367$, $p=.714$; $p>.05$), açık (net) hedefler ($t=1.084$, $p=.280$; $p>.05$), belirli geri bildirim ($t=1.337$, $p=.183$; $p>.05$), göreve odaklanma

($t=.623$, $p=.534$; $p>.05$), kontrol duygusu ($t=.739$, $p=.461$; $p>.05$), kendilik farkındalığının azalması ($t=.564$, $p=.573$; $p>.05$) ve amaca ulaşma deneyimi ($t=.474$, $p=.636$; $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken; zamanın dönüşümü alt boyutunda bireysel olarak spor yapanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($t=2.745$, $p=.007$; $p<.05$). Spor yapan öğrencilerin bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=.056$, $p=.956$; $p>.05$).

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Öğrencilerinin egzersiz veya spor yapma durumuna SOPDD ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Tablo 4.7’de öğrencilerin egzersiz veya spor yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin egzersiz veya spor yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları

Ölçekler	Tür	N	\bar{X}	Ss	t	p
Görev zorluğu- beceri dengesi	Egzersiz yapan	200	3.87	.55	3.291*	.001
	Spor yapan	200	4.06	.61		
Eylem- farkındalık birleşimi	Egzersiz yapan	200	3.61	.70	1.704	.089
	Spor yapan	200	3.73	.65		
Açık hedefler	Egzersiz yapan	200	4.03	.61	2.814*	.005
	Spor yapan	200	4.20	.62		
Belirli geri bildirim	Egzersiz yapan	200	3.94	.63	2.474*	.014
	Spor yapan	200	4.10	.64		
Göreve odaklanma	Egzersiz yapan	200	3.96	1.09	.716	.475
	Spor yapan	200	4.02	.63		
Kontrol duygusu	Egzersiz yapan	200	3.97	.61	1.011	.313
	Spor yapan	200	4.03	.63		
Kendilik farkındalığının azalması	Egzersiz yapan	200	3.51	.88	1.128	.260
	Spor yapan	200	3.61	.95		
Zamanın dönüşümü	Egzersiz yapan	200	3.86	.70	.999	.318
	Spor yapan	200	3.93	.67		
Amaca ulaşma deneyimi	Egzersiz yapan	200	4.19	.62	2.106*	.036
	Spor yapan	200	4.32	.61		
Benlik saygısı	Egzersiz yapan	200	3.23	.47	.432	.666
	Spor yapan	200	3.25	.47		

*p<.05

Tablo 4.7’ de öğrencilerin egzersiz veya spor yapma durumuna göre SOPDD ve benlik saygısı t-testi sonuçları verilmiştir. Öğrencilerin egzersiz veya spor yapma durumuna göre SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi (t=3.291, p=.001; p<.05), açık (net) hedefler (t=2.814, p=.005; p<.05), belirli geri bildirim (t=2.474, p=.014; p<.05) ve amaca ulaşma (t=2.106, p=.036; p<.05) alt boyutlarında spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. SOPDD ölçeğinin eylem-farkındalık birleşimi (t=1.704, p=.089; p>.05), göreve odaklanma (t=.716, p=.475; p>.05), kontrol duygusu (t=1.011, p=.313; p>.05), kendilik farkındalığının azalması (t=1.128, p=.260; p>.05) ve zamanın dönüşümü (t=.999, p=.318; p>.05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin egzersiz veya spor yapma durumuna göre benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=.432, p=.666; p>.05).

4.4.Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?” şeklindedir. Tablo 4.8’de egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygısı ilişkileri verilmiştir.

Tablo 4.8 Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygısı arasında ilişki (n=200)

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Benlik saygısı	r=.266** p=.000	r=.242** p=.001	r=.426** p=.000	r=.333** p=.000	r=.128 p=.072	r=.371** p=.000	r=.353** p=.000	r=.235** p=.001	r=.308** p=.000

“Görev zorluğu-beceri dengesi (1), eylem-farkındalık birleşimi (2), açık (net) hedefler (3), belirli geri bildirim (4), göreve odaklanma (5), kontrol duygusu (6), kendilik farkındalığının azalması (7), zamanın dönüşümü (8), amaca ulaşma deneyimi (9)”.

“Korelasyon katsayısının +1.00 olması iki ölçek arasında pozitif ve mükemmel bir ilişkinin olduğunu gösterirken -1.00 olması negatif ve mükemmel bir ilişkinin olduğunu göstermektedir” (Tavşancıl, 2012). “İlişki 0.30’dan düşük olduğunda ilişkinin olmadığı, 0.30 ve 0.70 arasında orta düzeyde, 0.70 üzeri değer aldığındaki yüksek bir ilişki olduğu söylenebilir” (Büyüköztürk, 2010). Sonuçlar bu değerlendirmelere göre yapılmıştır.

Tablo 4.8’de egzersiz yapan üniversitesindeki öğrencilerinin SOPDD ölçeğinin alt boyutları ile benlik saygısı ölçeği arasındaki ilişki analizleri verilmiştir. Egzersiz yapan öğrencilerin benlik saygısı puanları ile SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi (r=.266, p=.000; p<.05), eylem-farkındalık birleşimi (r=.242, p=.001; p<.05), zamanın dönüşümü (r=.235, p=.001; p<.05) alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki saptanmıştır. Egzersiz yapan öğrencilerin benlik saygısı puanları ile açık (net) hedefler (r=.426, p=.000; p<.05), belirli geri bildirim (r=.333, p=.000; p<.05), kontrol duygusu (r=.371, p=.000; p<.05), kendilik farkındalığının azalması (r=.353, p=.000; p<.05), amaca ulaşma deneyimi (r=.308, p=.000; p<.05) arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki tespit

edilirken; göreve odaklanma arasında istatistiksel olarak bir ilişki bulunmamıştır ($r=.128$, $p=.072$; $p>.05$).

Tablo 4.9’da spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygısı ilişkisi verilmiştir.

Tablo 4.9. Spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ve benlik saygısı arasındaki ilişki ($n=200$)

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Benlik saygısı	$r=.364^{**}$ $p=.000$	$r=.254^{**}$ $p=.000$	$r=.421^{**}$ $p=.000$	$r=.419^{**}$ $p=.000$	$r=.371^{**}$ $p=.000$	$r=.365^{**}$ $p=.000$	$r=.128$ $p=.070$	$r=.290^{**}$ $p=.000$	$r=.514^{**}$ $p=.000$

“Görev zorluğu-beceri dengesi (1), eylem-farkındalık birleşimi (2), açık (net) hedefler (3), belirli geri bildirim (4), göreve odaklanma (5), kontrol duygusu (6), kendilik farkındalığının azalması (7), zamanın dönüşümü (8), amaca ulaşma deneyimi (9)”.

Tablo 4.9’de spor yapan üniversitesi öğrencilerinin SOPDD ölçeğinin alt boyutları ile benlik saygısı ölçeği arasındaki ilişki analizleri verilmiştir. Spor yapan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile SOPDD ölçeğinin alt boyutlarından olan görev zorluğu-beceri dengesi ($r=.364$, $p=.000$; $p<.05$), açık (net) hedefler ($r=.421$, $p=.000$; $p<.05$), belirli geri bildirim ($r=.419$, $p=.000$; $p<.05$), göreve odaklanma ($r=.371$, $p=.000$; $p<.05$), kontrol duygusu ($r=.365$, $p=.000$; $p<.05$), amaca ulaşma deneyimi ($r=.514$, $p=.000$; $p<.05$) arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon tespit edilmiştir. Spor yapan öğrencilerin benlik saygısı puanları ile eylem-farkındalık birleşimi ($r=.254$, $p=.000$; $p<.05$), zamanın dönüşümü ($r=.290$, $p=.000$; $p<.05$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki saptanırken; kendilik farkındalığının azalması arasında istatistiksel olarak bir ilişki bulunmamıştır ($r=.128$, $p=.070$; $p>.05$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulguları ile ilgili tartışmaya yer verilmiştir.

Bu araştırmanın amacı, egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygılarını cinsiyet, bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre incelemek ve sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygısı arasında ilişkiyi ortaya koymaktır.

5.1. Birinci Alt Problemlerle İlgili Tartışma

Araştırmada, egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Görev zorluğu-beceri dengesi alt boyutunda kadınlar ve erkekler aynı puan ortalamalarına sahipken; diğer sekiz alt boyutta kadın öğrencilerin puanları erkeklere göre daha yüksektir. Altıntaş ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmanın örneklemini farklı egzersiz programlarına katılan 234 egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır. Egzersiz katılımcılarının cinsiyetlerine göre yapılan analizler incelendiğinde, erkek ve kadınların OPDD'lerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Ersöz ve Eklund (2016) yaşları 19-35 arası olan 251 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarında egzersizde davranış düzenlenmesi ve OPDD'nu cinsiyete göre incelemişlerdir. Katılımcılar 16 farklı etkinlik türünden en fazla koşu, ağırlık kaldırma ve kardiyovasküler egzersizler yapmışlardır. 6 haftadan fazla devam eden bu egzersizler genel olarak 46 ila 90 dakika arasında değişmektedir. Çalışma sonucuna göre OPDD'nun cinsiyet açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Erkmen ve arkadaşlarının (2010) yaptığı diğer bir çalışmada altı ay üstü egzersiz yapan bireylerin sOPDD'nun beden algısı ve cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmesi yapılmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyete göre OPDD'nun farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Bu sonuçlar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Ersöz (2011)'ün 17-30 yaş arasında olan lisans ve lisansüstü katılımcılar üzerinde yaptığı çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre OPDD ölçeğinin kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken; diğer tüm alt

boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek katılımcıların bu alt ölçeklerdeki ortalamaları kadın katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.

Çetinkalp (2011) tarafından yapılan çalışmada 16 yaş ve üstü farklı üniversitelerde, çeşitli fakültelerde okuyan ve rekreatif aktivite olarak dans eden 402 dansçının OPDD ve fiziksel benlik algısı incelenmiştir. Dansçıların cinsiyetlerine göre SOPDDÖ'nin "eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü" alt boyutları araştırmamızı destekler nitelikte olmasına rağmen görev zorluğu-beceri dengesi, belirli geri bildirim, amaca ulaşma deneyimi alt boyutları araştırma bulgularımızla çelişmektedir.

Yapılan başka bir çalışmada kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların OPDD deneyimlerini "yaş, cinsiyet, eğitim durumu, tecrübe, haftalık egzersiz sayısı ve aktiviteye katılma düzeyi" gibi değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmaya katılan 82 kadın, 24 erkek katılımcının cinsiyete göre OPDD deneyiminin farklılaştığı tespit edilmiştir. Amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda olan bu farklılıkta kadın katılımcıların puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bu anlamlı farkın düşük düzeyde olduğu bulgusu ortaya konmuştur. OPDD'nun amaca ulaşma deneyimi dışındaki diğer sekiz alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Kaya ve ark., 2015)

Görüldüğü gibi literatürdeki çoğu çalışmalar araştırma sonucumuzu desteklerken bazı çalışmalar desteklememektedir. Bu çalışma ile çelişme sebepleri düşünüldüğünde araştırma bulgularının örneklem farklılıklarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızdan elde edilen bulgularda cinsiyet açısından bir fark bulunmamasının nedeni olarak, egzersiz yapan kadın ve erkek öğrencilerin egzersizi başarabilme algılarının benzer olduğunu, her iki grubunda içsel haz aldığını, hareketleri düşünmeden yaptıklarını, benzer düzeyde egzersize dâhil oldukları söylenebilir.

Bu araştırmada spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre SOPDD ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmadan elde edilen bu sonuç Russell (2001)'ın 42 sporcu üstünde yaptığı çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Russell (2001) çalışmasında cinsiyete göre OPDD'nun farklılık göstermediğini ortaya

koymuştur. Koehn (2007) tarafından elde edilen sonuçlarda araştırma bulgularımızı desteklemektedir. OPDD'nun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu, Stavrou ve ark. (2007) ve Moreno Murcia ve ark. (2008) tarafından yapılan çalışmalarla da ortaya konmuştur.

Bayköse (2014) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete göre SOPDDÖ'nden aldıkları puanlar araştırmamızı destekler nitelikte olmasına rağmen kendilik farkındalığının azalması alt boyutu araştırma bulgularımızla çelişmektedir. Yıldız ve arkadaşlarının (2015) değişik branşlardan 207 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre OPDD'nun farklılaştığını bulmuşlardır. Yıldız ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada kadın sporcuların puan ortalamaları erkek sporcuların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Yani kadınların OPDD düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.

Karakaş (2017) yaptığı yüksek lisans tezinde ise farklı branşlarda lisanslı, 16-28 yaş aralığında olan 346 sporcunun algılanan OPDD'lerini cinsiyete göre incelemiştir. Çalışma bulgularına göre erkek sporcuların OPDD'leri ile kadın sporcuların OPDD'leri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu sonuca göre erkek sporcuların OPDD düzeyleri kadın sporculardan daha yüksektir.

Yapılan bazı çalışmalar araştırma bulgularımızı desteklerken bazıları araştırma bulgularımızla çelişmektedir. Bu çalışmayla çelişme sebepleri düşünüldüğünde araştırma bulgularının örneklem farklılıklarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada cinsiyet açısından bir fark bulunmamasının nedeni olarak, cinsiyetin spor yapan öğrencilerin SOPDD puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada hem egzersiz yapan öğrencilerin hem de spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak her iki grupta da erkek öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Certel ve Bahadır (2012) takım sporu yapan 202 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyetlerine göre benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Erkek sporcuların puanları kadın sporcuların

puanlarından yüksek olsa da puanlar birbirine çok yakındır. Bu çalışma araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Yanlıç (2011)'ın yaptığı çalışmada oturarak voleybol oynayan engelli sporcuların benlik saygısı incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre oturarak voleybol oynayan engelli sporcuların benlik saygısı ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın sporcuların benlik saygı düzeyi erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Duman (2016) ve Yıldırım (2017) niversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin cinsiyetlerine ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuşlardır.

Büyükşahin ve Atıcı (2009)'nın yapmış olduğu başka bir çalışmada benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde Mullis ve Normandin (1992) yapmış olduğu araştırmada, ergenlerde benlik saygısının gelişimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamışlardır. Işık (2018)'ın yaptığı çalışmada düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkileri değerlendirilmiştir. Düzenli spor yapan bireylerin cinsiyetlerine göre benlik saygılarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürdeki bu çalışmalar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu bulgulardan yola çıkarak cinsiyet açısından bir farklılık bulunmamasının nedeni olarak, egzersiz ve spor yapmanın benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini, cinsiyetin hem egzersiz yapanlar hem de spor yapanlar açısından benlik puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Bu araştırma da egzersiz ve spor yapan kadın niversite ğrencilerinin SOPDD leğinin belirli geri bildirim alt boyutunda spor yapan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunurken; “görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazında bu araştırma ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Spor yapan kadınların daha rekabetçi, mücadele odaklı olmaları amaçlarına daha bağlı olmalarıyla açıklanabilir. Amacına bağlı bireyler hareketlerin gerekliliği doğrultusunda performans sergilerken kendi bedenlerinin farkındadırlar. Kendi yaptıklarının farkında

olan sporcular kendilerine daha net geri bildirim sağlarlar. Sporcuların davranışlarını hakkında fikir sahibi olması, geri bildirim sağlayabilmesi hareketlerin tekrarıyla ve uzun süren çalışma ile mümkündür. Bu çalışmada spor yapan kadınların belirli geri bildirim düzeylerinin egzersiz yapan kadınlara göre yüksek çıkmasının nedeni spor yapma deneyimlerinin fazla olmasıyla açıklanabilir.

Egzersiz ve spor yapan kadın öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları karşılaştırıldığında; spor yapan kadınların benlik saygısı puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlenmiştir ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazınında egzersiz yapan kadınlar ile spor yapan kadınları karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan kadınlar (Polat, 2014) ya da spor yapan ve yapmayan kadınlar (Güztepe, 2017) ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır.

Güztepe (2017) tarafından yapılan çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerdeki benlik saygısı ve içe dışa dönüklük kişilik yapıları incelenmiştir. Bu çalışma 16-18 yaşları arasında olan 89 kız, 47erkek olmak üzere toplam 136 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, kadın öğrencilerin spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak spor yapan kadın öğrencilerin benlik saygısı puanları spor yapmayan kadın öğrencilerin benlik saygısı puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Polat (2014)'ın yapmış olduğu çalışmada 200'ü egzersiz programına katılan 200'ü egzersiz programına katılmayan toplam 400 kadın katılımcıda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi incelenmiştir. Kadınların egzersiz yapıp yapmama durumuna göre yapılan analizler sonucunda benlik saygısı puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Gruplar karşılaştırıldığında egzersiz yapan kadınların egzersiz yapmayan kadınlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur.

Bingöl ve Alpkaya (2016)'nın yaptığı çalışmada spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya katılan kız öğrencilerden 42'si spor yaparken 72'si spor yapmamaktadır. Kız öğrencilerin spor yapma durumuna

göre benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapan kız öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elavsky ve McAuley (2007) aktif olmayan orta menopoz dönemindeki (ortalama yaş 49.9) 164 kadın üzerinde yaptıkları çalışmada yürüme ve yoganın öz yeterlik ve özsaygı üzerine etkilerini incelemişlerdir. Bir gruba yürüme (haftada 3 kez, birer saat) ve yoga (haftada 2 kez 90’ar dakika) yaptırılırken diğer gruba herhangi bir egzersiz yaptırılmamıştır. Çalışma sonunda egzersiz programlarının orta yaşlı kadınlarda özsaygıyı geliştirdiğini bulmuşlardır.

Yapılan başka bir çalışmada egzersizin depresyon, anksiyete ve özsaygı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Kore’de kız kolej öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada kontrol grubu ile egzersiz grubunu karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda egzersizin özsaygı düzeyini arttırdığını, depresyon ve anksiyeteyi azalttığını ortaya koymuşlar (Kim ve ark., 2004).

Bu çalışmada egzersiz ve spor yapan kadınların benlik saygılarında bir farklılık bulunmamasının nedeninin örneklem grubundan kaynaklandığı söylenebilir.

Bu araştırma da egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerinin SOPDD ölçeğinin “görev zorluğu-beceri dengesi ve açık (net) hedefler” alt boyutlarında spor yapan erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. “Eylem-farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi” alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Alanyazında bu araştırma ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Egzersiz fiziksel kapasitenizi zorlamadan beden ve ruh sağlığı için yapılırken spor beden ve ruh sağlığını geliştirmenin yanında belli kurallara göre, rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, yarışma, heyecan duyma ve kazanma amacı içerir. Bu yüzden egzersiz yapan bir kişiyle spor yapan bir kişinin aktivitedeki zorluk yaşama düzeyleri farklıdır. Bu çalışmada görev zorluğu-beceri dengesinde fark bulunmasının nedeni olarak spor yapan erkeklerin zorluk düzeyi ile o görevi başarma becerileri arasındaki ilişkinin

yükselmesinden, aktivitenin zorluk düzeyi arttıkça birey güdüleneceğinden ve bu da dikkat ve konsantrasyonu arttırmasıyla açıklanabilir. Bunun yanında spor yapan erkekler egzersiz yapan erkeklere göre aktivite de neyi başarmaya çalıştıklarının daha çok farkındadırlar.

Egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Alanyazınında egzersiz yapan erkekler ile spor yapan erkekleri karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan erkekler (Kulu ve ark., 2018) ya da spor yapan ve yapmayan erkekler (Güztepe, 2017) ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır.

Yegül (1999)'ün liseli erkek sporcular ve sporcu olmayanlar üzerinde yaptığı çalışmasında benlik saygıları ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgularda Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin benlik saygısı alt ölçeği puanlarında sporcu olan bireyler ile sporcu olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sarıbaş (2016) tarafından elde edilen sonuçlar da araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Sarıbaş (2016) yaptığı çalışmasında, 15-17 yaş grubu elit ve amatör olarak futbol oynayan 102 erkek futbolcunun yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerini incelemiştir. Elit ve amatör futbolcuların benlik saygısını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini kullanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda elit ve amatör futbolcuların benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak elit olarak futbol oynayan erkek katılımcıların benlik saygısı puanları amatör olarak futbol oynayan erkek katılımcıların benlik saygısı puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Gacar ve Yanlıç (2012) tarafından yapılan çalışmada 13-17 yaş ergen hentbolcuların benlik saygısı düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmaya 100 erkek gönüllü hentbolcu katılmıştır. Verileri toplamak için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. “Hentbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile ailenin aylık geliri, babanın ve annenin öğrenim durumu, sırdaşı olup olmama durumu ve boş zamanları değerlendirme uğraşının olup olmadığı” değişkenlerine göre aralarından anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır. Fakat hentbolcuların benlik saygısı ortalamalarının yüksek olduğu ve sporun benlik saygısını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan diğer bir çalışmada, 16-18 yaşları arasındaki spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı ve içe dışa dönüklük kişilik yapıları incelenmiştir. Çalışmaya 47 erkek, 89 kadın öğrenci katılmıştır. Bu çalışmadaki bulguların bir bölümünde spor yapan ve yapmayan erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları karşılaştırılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor yapan erkek öğrencilerin benlik saygısı puanlarının spor yapmayan erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güztepe, 2017).

Kulu ve arkadaşları (2018) bağımlılıkta düzenli egzersizin etkisini incelemiştir. İki farklı ilde yaptıkları çalışma da bir gruba bir ay boyunca düzenli egzersiz yaptırırken diğer gruba herhangi bir şey yaptırmamışlardır. Düzenli egzersiz yaptırılan grubun benlik saygısı düzeyi yükselirken diğer grupta bir değişiklik saptanmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında egzersiz ya da spor yapmak bireyleri bedensel, ruhsal ve psikolojik yönden olumlu etkilemektedir.

Bu araştırma grubundaki erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları arasında farklılık bulunmamasının nedeni olarak, hem bireysel hem grup sporları içerisinde kendilerine karşı olumlu bir tutum geliştirmeleri, başarılı hissetmeleri, yeteneklerini kullanarak oluşturduğu kendine güven duygusu ve değer vermesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

5.2. İkinci Alt Problemlerle İlgili Tartışma

Egzersiz yapan öğrencilerin bireysel ya da grup egzersizi yapma türüne göre SOPDD'ları farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin görev zorluğu- beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında bireysel egzersiz türü yapanların puanları daha yüksekken; açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında grup egzersizleri yapan öğrencilerin puanları daha yüksektir. Altıntaş ve arkadaşlarının (2010) farklı egzersiz programlarına katılan 234 gönüllü katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmada egzersiz türüne göre OPDD'nun kendilik farkındalığının azalması alt

boyutunda anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Bireysel egzersiz programına katılanların puanlarının grup egzersizlerine katılanlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. OPDD'nun diğer alt boyutlarında egzersiz türüne göre farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmada OPDD ölçeğinin kendilik farkındalığının azalması alt boyutu araştırma bulgularımızla çelişirken; ölçeğin diğer alt boyutları araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

İlhan (2017) yaptığı doktora tezinde egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD'larını egzersiz türüne göre incelemiştir. Çalışmaya katılan bireylerin 76'sı takım sporu, 224'ü bireysel spor ile ilgilenmektedir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin egzersiz türüne göre SOPDD düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmada bireysel spor yapan bireylerin SOPDD düzeylerinin takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışma, araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Egzersiz yapan öğrencilerin SOPDD'larında farklılık olmamasının nedeni olarak hem bireysel hem grup egzersizi yapan öğrencilerin kendi istekleri yönünde, kendilerini başarılı gördükleri etkinliklerde yer almalarından kaynaklandığı söylenebilir. Bunun yanında iki grubunda egzersiz türü seçimlerinin kendi tercihleri olması bireylerde içsel olarak güdülenmeyi arttırdığından OPDD düzeylerinde farklılık göstermemesinin nedeni olabilir.

Egzersiz yapan öğrencilerin bireysel ya da grup egzersizi yapma türüne göre benlik saygıları farklılık göstermemektedir. Bireysel egzersiz türü yapan öğrencilerin puanları grup egzersizleri yapan öğrencilere göre daha yüksektir. Sharma (2016)'da yaptığı çalışmada benzer sonuca ulaşmıştır. Sharma (2016) 17-25 yaş arasında bireysel ve takım egzersizleri yapan üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve benlik saygısının performans üzerine etkisini incelemiştir. Bireysel ve takım egzersizi yapma durumlarına göre benlik saygılarının farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Her iki grubunda benzer düzeyde benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada spor yapan öğrencilerin bireysel ya da grup sporu yapma türüne göre SOPDD ölçeğinin "görev zorluğu- beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net)

hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması ve amaca ulaşma deneyimi” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken; zamanın dönüşümü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu alt boyutta bireysel sporla uğraşan öğrencilerin puanları grup sporuyla uğraşanların puanlarına göre daha yüksektir. Russell (2001)’in 42 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında OPDD’nun spor türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Russell (2001) araştırmasında yalnızca takım sporu yapan sporcuların eylem-farkındalık birleşimi alt boyutu puanlarının bireysel sporlar yapan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma sonuçları incelendiğinde, zamanın dönüşümü alt boyutunda bizim çalışma bulgularımızla çelişirken; diğer bütün alt boyutlarda çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Yapılan başka bir çalışmada beden eğitimi derslerinde güdülenmenin OPDD üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümü için 286 takım sporu yapan, 65 bireysel spor yapan yaşları 12-15 arasında değişen 348 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin spora katılım türüne göre yapılan t-testi sonuçlarında; OPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi ve belirli geri bildirim alt boyutlarında takım sporu yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutlarında takım sporu yapanlar ile bireysel spor yapanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Ada, 2011). Bu çalışmanın bulguları, genel olarak çalışma bulgularımızı desteklerken; görev zorluğu- beceri dengesi, belirli geri bildirim ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında çalışma bulgularımızla çelişmektedir. Araştırma bulgularımızla çelişme sebebinin örneklem farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Szabo ve Kimiecik bireysel spor olan atletizmin koşu branşıyla uğraşan sporcuların OPDD deneyimini orta düzeyde yaşadıklarını belirtmiştir. Bu durumu koşmanın bir sonucu olduğu kanısına varmışlar (Akt. Horn, 2008). Yapılan başka bir çalışmada ise, rekabetçi düzeyi yüksek olan takım sporcularının rekabetçi düzeyi düşük olan takım sporcularından çok daha fazla OPDD deneyimini yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Ede, 2010).

Spor yapan öğrencilerin bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bireysel spor yapan

öğrencilerin benlik saygısı puanları grup sporu yapan öğrencilere göre daha yüksek olsa da puanlar birbirine yakındır. Certel ve Bahadır (2012) farklı kulüplerde takım sporu yapan sporcuların benlik saygısı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 81 kadın, 121 erkek sporcu katılmıştır. Çalışma, futbol (n=76), hentbol (73) ve basketbol(53) branşlarında gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgularda spor dalına göre öğrencilerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Basketbol, benlik saygısı puanı en yüksek olan spor dalı olsa da diğer iki spor dalının puanlarıyla birbirine çok yakın olduğu tespit edilmiştir.

Erşan ve arkadaşlarının (2009) “beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi” isimli çalışmasına 18-32 yaş grubundan olan 286 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin spor türüne göre Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin benlik saygısı alt ölçeğinden aldıkları puanlarda takım sporu yapanlar ile bireysel spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Aktop ve Erman (2002) tarafından yapılan diğer bir çalışmada bireysel spor ve takım sporu yapanların benlik saygısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu çalışma bizim araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Yapılan başka bir çalışmada 13-20 yaş arasındaki bireysel spor (atletizm, yüzme, kürek, cimnastik, okçuluk) ve takım sporu yapan (hentbol, voleybol, basketbol, futbol) 203 katılımcının benlik saygısı puanları karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgularda takım sporu yapan ile bireysel spor yapan bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak bireysel spor yapanların benlik saygısı puanları takım sporu yapan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çağlayan, 2011).

Aktaş (2014)’ın farklı branşlarda spor yapan bireylerin benlik saygılarını incelediği çalışmasında bireysel ve takım sporu yapan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bireysel spor yapan bireylerin takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karakoç ve arkadaşlarının (2012) işitme engelli mili sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasına, 2009 Deafolimpik

Oyunlarında ülkemizi temsil eden 10 Judocu, 13 Voleybolcu ile spor yapmayan 30 işitme engelli gönüllü olarak katılmıştır. Bulgular incelendiğinde, işitme engelli milli judocular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygıları arasında milli judocuların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmadaki diğer bir bulguda ise işitme engelli milli voleybolcular ile spor yapmayanların benlik saygıları arasındaki karşılaştırmada işitme engelli milli voleybolcuların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. İşitme engelli milli judocular ile milli voleybolcuların benlik saygıları karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İşitme engelli milli judocuların benlik saygısı düzeyinin işitme engelli milli voleybolculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma araştırma sonucumuzla çelişmektedir. Çelişme sebebinin örneklem farklılığından kaynaklandığı ve bunun yanında bireysel ve takım olarak spor yapmalarının yanında farklı değişkenlerden de (arkadaş ilişkileri, aile desteği, fiziksel ortam, antrenör) etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir.

Bireysel ve takım sporu yapma durumuna göre benlik saygısında farklılık bulunmamasının nedeni olarak hem bireysel hem de takım sporlarının bireyleri bedensel, ruhsal ve psikolojik yönden geliştirerek benlik saygısı düzeylerini yükselmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

5.3. Üçüncü Alt Problemle İlgili Tartışma

Bu araştırmanın başka bir alt problemi olarak öğrencilerin egzersiz ve spor yapma durumuna göre SOPDD t-testi sonuçları karşılaştırılmıştır. SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim ve amaca ulaşma alt boyutlarında spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ölçeğin diğer beş alt boyutlarında bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ada (2011) yaptığı doktora tezinde “beden eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisini” incelemiştir. Çalışmaya, yaşları 12 ile 15 arası olan 347’si spor yapan, 189’u spor yapmayan toplam 536 öğrenci gönüllü katılmış. Araştırma bulgularında öğrencilerin spor yapıp yapmama durumuna göre OPDD ölçeğinin “göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi” alt boyutlarında spor yapanların lehine anlamlı bir

farklılık bulunmuştur. Ölçeğin diğer alt boyutlarında spor yapanlar ve yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ersöz ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada halk oyunları ile ilgilenen 17-35 yaş arası 102 katılımcının sOPDD'nu etkileyen değişkenler incelenmiştir. Bireylerin SOPDD'larının halk oyunları ile ilgilenme amaçlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda profesyonel olarak halk oyunları ile ilgilenen katılımcıların kontrol duygusu, belirli geri bildirim ve açık hedefler alt boyutlarında okul sporlarında halk oyunları ile ilgilenen bireylere göre daha yüksek puanlar aldıklarını bulmuşlardır. Bu çalışmanın kontrol duygusu, görev zorluğu-beceri dengesi ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutları araştırma bulgularımızla çelişirken, diğer alt boyutlarda ulaşılan sonuç araştırma bulgularımızı desteklemektedir

Bu çalışmada görev zorluğu-beceri dengesi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında farklılık bulunmasının nedeni olarak, spor yapan bireylerin kazanma hırslarının daha çok olması, daha ağır antrenman uygulaması yapmaları, hedeflerini daha net görebilmeleri ve ne yapabildiklerinin daha çok farkında olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin egzersiz ve spor yapma durumuna göre benlik saygısı ölçeği t-testi puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Alanyazınında egzersiz yapan ile spor yapan grubu karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan grup (Erbaş ve ark., 2015; Çınar, 2018) ya da spor yapan ve spor yapmayan grup (Gencer ve İlhan, 2012) ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır.

Güztepe (2017) yaptığı çalışmasında 16-18 yaş arasındaki spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı ve içe dışa dönüklük kişilik yapıları incelenmiştir. Bu çalışmaya 94 spor yapan, 42 spor yapmayan öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin spor yapma durumuna göre benlik saygısı puanları incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor yapan öğrencilerin benlik saygıları puanları spor yapamayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çağlayan (2011) yaptıkları çalışmalarında “13-20 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları” arasındaki farklılık incelenmiştir. Benlik saygısı puanlarını ölçmek için Rosenberg benlik saygısı ölçeği kullanılan çalışmaya 304 katılımcı katılmıştır. Çalışma sonunda spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak spor yapan bireylerin benlik saygısı puanlarının spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Eraslan ve arkadaşları (2015) yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısını yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelemişlerdir. Çalışma sonunda spor yapan ve yapmayan öğrencilerin benlik saygısı arasında bir farklılık bulunmamıştır.

Yapılan başka bir çalışmada rekreatif faaliyetlere katılan 9-14 yaş grubunun benlik saygısı ve sosyalleşme düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmaya 2016-2017 bahar döneminde Konya’da öğrenim gören 1204 öğrenci katılmıştır. Çalışma bulguları sonucunda rekreatif faaliyetlere katılan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri rekreatif faaliyetlere katılmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çınar, 2018). Yapılan çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Gencer ve İlhan (2012) tarafından yapılan çalışmada badmintoncuların benlik saygısı yapıları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmaya 42 milli, 14 milli olmayan toplam 56 badmintoncu katılmıştır. Elde edilen bulgularda badmintoncuların milli olma durumuna göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışma sonunda milli olan badmintoncuların benlik saygısı düzeylerinin milli olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Erbaş ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmaya beden eğitimi ve spor öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, sosyal bilgiler, matematik, fen bilgisi ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinden 453 öğretmen adayı katılmıştır. Katılımcıların egzersiz ve fiziksel aktivite boyutunda sporla ilgilenme değişkeni açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sporla ilgilenen öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan birçok çalışmada egzersiz ve spor faaliyetlerinin benlik saygısı üzerinde pozitif etkisinin olduğu

ortaya konulmuştur (Aşçı, 2004; Korkmaz, 2007; Finez ve ark., 2012; Hein ve Caune, 2014).

Özşaker (2008) 12-14 yaşındaki 865 öğrencinin katılımıyla yaptığı çalışmada spor yapma durumuna göre öğrencilerin motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerini incelemiştir. Çalışma sonucuna göre spor yapan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının spor yapmayan öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmamızla çelişme sebeplerinin spor ya da egzersiz yapan grubun antrenman durumları, sosyal çevre farklılığı, sosyo-ekonomik durumlar, yaş, sağlık durumu farklılığından ortaya çıkmış olabilir. Egzersiz ya da spor yapma durumuna göre benlik saygısında farklılık olmamasının nedeni olarak egzersiz yapan grubun benlik saygısını etkileyen birçok kavramın (müzik, sanat, dans, resim gibi aktiviteler ya da aile, çevre) etki etmiş olabileceği düşünülmektedir.

5.4. Dördüncü Alt Problemlerle İlgili Tartışma

Bu araştırmanın bir başka alt probleminde egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD ile benlik saygıları ilişkileri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre egzersiz yapan öğrencilerin benlik saygısı puanları ile SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, zamanın dönüşümü alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin benlik saygısı puanları ile “açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, amaca ulaşma deneyimi” arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilirken; göreve odaklanma alt boyutuyla arasında istatistiksel olarak bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde egzersiz yapan öğrencilerin SOPDD ile benlik saygısı arasında ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmanın başka bir bulgusu incelendiğinde, spor yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD alt boyutları ile benlik saygıları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Spor yapan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile SOPDD ölçeğinin alt boyutlarından olan “görev zorluğu-beceri dengesi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, amaca ulaşma deneyimi” arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon tespit edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı puanları ile

eylem-farkındalık birleşimi, zamanın dönüşümü arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki saptanırken; kendilik farkındalığının azalması alt boyutu ile arasında istatistiksel olarak bir ilişki bulunmamıştır. Jackson ve arkadaşları (2001) 236 oryantiring, sörf ve bisiklet sporcularının katılımıyla yaptıkları çalışmada OPDD, benlik kavramı, psikolojik beceriler ve performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya katılan sporcuların OPDD ve benlik kavramı arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara yer verilerek öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmanın amacı egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygılarını cinsiyet, bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre incelemek ve sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygısı arasında ilişkiyi ortaya koymaktır.

Egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SOPDD ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alt boyutların çoğunda kadın öğrencilerin SOPDD'ları erkek öğrencilerden daha yüksektir. Egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı farklılaşmamaktadır. Egzersiz yapan erkek öğrencilerin benlik saygısı kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Spor yapan öğrencilerinin cinsiyetlerine göre SOPDD ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı farklılaşmamaktadır. Spor yapan erkek öğrencilerin benlik saygısı kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Egzersiz ve spor yapan kadın üniversite öğrencilerinin SOPDD ölçeğinin belirli geri bildirim alt boyutunda spor yapan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunurken; diğer sekiz alt boyutta bir farklılık bulunmamıştır. Spor yapan kadın öğrenciler egzersiz yapan kadınlara göre SOPDD'larını yaşarken performanslarının nasıl olduğunun daha fazla farkındadırlar ve kendilerine daha iyi geri bildirim vermektedirler. Egzersiz ve spor yapan kadın öğrencilerin benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor yapan kadın öğrencilerin benlik saygısı düzeyi egzersiz yapan kadın öğrencilere göre daha yüksektir.

Bu araştırma da egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerinin SOPDD ölçeğinin görev zorluğu-beceri dengesi ve açık (net) hedefler alt boyutlarında spor yapan erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılığa rastlanırken; diğer yedi alt boyutta bir farklılığa

rastlanmamıştır. Spor yapan erkek öğrencilerin aktivitenin zorluk derecesi ile bireyin o zorluğu başarmaya ilişkin beceri düzeyinin egzersiz yapan erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, gerekli hedefleri açıkça bilip o doğrultuda hareketlerini sergilediği tespit edilmiştir. Egzersiz ve spor yapan erkek öğrencilerin benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Egzersiz yapan öğrencilerin bireysel ya da grup egzersizi yapma türüne göre SOPDD'ları farklılık göstermemektedir. Egzersiz yapan öğrencilerin bireysel ya da grup egzersizi yapma türüne göre benlik saygıları farklılık göstermemektedir. Bireysel egzersiz türü yapan öğrencilerin benlik saygıları grup egzersizleri yapan öğrencilere göre daha yüksektir.

Spor yapan öğrencilerin bireysel ya da grup sporu yapma türüne göre SOPDD ölçeğinin zamanın dönüşümü alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken; diğer sekiz alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Zamanın dönüşümü alt boyutunda bireysel spor yapan öğrenciler grup sporu yapan öğrencilere göre kendilerini daha çok aktivitenin içinde hissettiklerinden zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmamaktadırlar. Spor yapan öğrencilerin bireysel ve grup sporu yapma durumuna göre benlik saygısı puanlarında bir farklılık bulunmamıştır. Bireysel spor yapan öğrencilerin benlik saygısı puanları grup sporu yapan öğrencilere göre daha yüksek olsa da puanlar birbirine yakındır. İki grupta benzer düzeyde benlik saygısına sahiptir.

Öğrencilerin egzersiz ve spor yapma durumuna göre SOPDD ölçeğinin “görev zorluğu-beceri dengesi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim ve amaca ulaşma deneyimi” alt boyutlarında spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin zorluk ile beceri uyumunun yüksek olması, amaçlarını net bir şekilde bilmeleri, kendi performansları hakkında kendilerine geri bildirim verebilmeleri ve bir ödüle ihtiyaç duymadan sadece kendi içsel tatminleri için aktivite yapmaları egzersiz yapan öğrencilere göre daha yüksek bir OPDD'nu yaşadıklarını göstermektedir. Öğrencilerin egzersiz ve spor yapma durumuna göre benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile SOPDD ölçeğinin “görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi ve zamanın dönüşümü” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki saptanırken; “açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, amaca ulaşma deneyimi” arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki söz konusudur. Bu sonuca göre ilgili alt boyutlarda egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin SOPDD’ları arttıkça benlik saygısı düzeylerinin de arttığı sonucuna varılabilir. Benlik saygısı ile göreve odaklanma alt boyutu arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer sonuca göre spor yapan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile SOPDD ölçeğinin alt boyutlarından olan “görev zorluğu-beceri dengesi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, amaca ulaşma deneyimi” arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanırken; eylem-farkındalık birleşimi, zamanın dönüşümü arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki söz konusudur. Spor yapan üniversite öğrencilerinin söz konusu alt boyutlarda, SOPDD’ları arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Benlik saygısı ile kendilik farkındalığının azalması alt boyutu arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına yönelik olarak aşağıdaki önerilere yer verilmiştir;

- 1.Öğrencilerin egzersiz ve spor yaparken OPDD yaşamasını önleyecek ya da kesintiye uğratacak dış faktörlerin etkisi en aza indirgenmelidir.
- 2.Spor ve egzersiz yapan öğrencileri OPDD’ları belirlenerek daha yüksek OPDD için farklı çalışmalar ve antrenman programları düzenlenebilir.
- 3.Benlik saygısını arttırmak için egzersiz ve spor yapan katılımcılara danışmanlık hizmetleri sunulabilir.
4. Egzersiz ve spor yapan katılımcıların çalıştıkları alanlara ayna ve kameralar koyularak, katılımcıların kendilerini görmesi sağlanıp geri bildirim alma olanağı kolaylaştırılabilir.

5. Egzersiz ve spor yapan bireylerin teknik açıdan gelişiminin yanı sıra psikolojik açıdan da desteklemek amacıyla, hangi durumların OPDD'nun yaşanmasına engel olduğu, OPDD'nun nasıl yaşandığı, bu duygu durumuna gelebilmek için neler yapılacağı konusunda eğitmenlere, antrenörlere ve yöneticilere eğitimler verilebilir. Ayrıca bu konuda katılımcılarda bilgilendirilmelidir.
6. Egzersiz ve spor yapan katılımcılara, OPDD'nu deneyimleyen kişilerin videoları izletilerek bilişsel hazırlık yapılabilir.
7. Bu araştırmada cinsiyet, bireysel ya da grup sporu yapma, egzersiz ya da spor yapma değişken olarak alınmıştır. Bunun yanında egzersiz ve spor yapma yılları yakın seçilen bir örnekleme her iki grubun yıla göre OPDD ve benlik saygısı karşılaştırılabilir.
8. Hem egzersiz yapanlarda hem de spor yapanlarda aynı spor dalları seçilerek branşa göre sOPDD ve benlik saygısına bakılabilir.
9. OPDD ve benlik saygısı kavramını etkileyebilecek stres, kaygı, motivasyon, yaşam doyumu, algılanan güdüsel iklim, kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik gibi diğer psikolojik faktörlerde ele alınabilir.

7. KAYNAKLAR

Ada EN. Beden Eğitimi Derslerinde Güdüsel İklim ve Gdlenmenin Optimal Performans Duygu Durumu zerindeki Etkisinin İncelenmesi. E.. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, İzmir (Danışman: Yard. Doç. Dr. Ersin Altıparmak).

Adams SG, Gullota T. Adolesenct Life Experiences, Newyork: Brooks Cole Publishing Company. 1989.

Aktaş İ. Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi. A.. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Erzurum (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Süleyman Erim Erhan).

Aktop A, Erman KA. Takım Ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya 2002.

Akyıldırım PD., niversite ğrencilerinde Benlik Saygısı Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. A.. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtir Tarı Cömert).

Altıntaş A, Aşçı FH, ağlar E. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Egzersiz Davranışı. Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 21, 2: 71-78.

Altıntaş A, Kelecek S, Aşçı FH. Elit Sporcularda Durumsal Güdülenme ve Optimal Performans Duygu Durumu Arasındaki İlişi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2013; 4: 14-21.

Altıntaş A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü. A.. Sağlık Üniversitesi, Doktora Tezi, 2015, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Perican Bayar).

Altun E. Adölesan Gebelere Verilen Planlı Eğitimin Benlik Saygısı Ve Bebeği Algılama zerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Ensitüsü, Doktora Tezi, 2003.

Aronson E, Wilson TD, Akert RM. Social Psychology Çeviren: Gündüz O. Sosyal Psikoloji. 1. Basım, Kaknüs Yayınları, İstanbul; 2012, s: 241.

Asakawa K. Flow Experience and Autotelic Personality İn Japanese College Students: How Do They Experience Challenges İn Daily Life?. Journal of Happiness Studies, 2004; 5: 123–154.

Aşçı FH. Benlik algısı ve Egzersiz. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 2004; 15,4: 233-266.

Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, Jackson S. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarılama Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 2007; 18, 4: 182-196.

Aydemir S. Hemşirelerde Benlik ve Benlik Saygısı; Diyarbakır Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Örneği. B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2014, İstanbul.

Bakker A, Oerlemans W, Demerouti E, Bruins Slot B, Karamat Ali D. Flow and Performance: A Study Among Talented Dutch Soccer Players. Psychology of Sport and Exercise, 2011; 12: 442-450.

Bayköse N. Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Konya, (Danışman: Doç. Dr. Yalçın Kaya).

Bingöl C, Alpkaya U. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2016; 1, 1: 31-37.

Brown JD. The Self. Psychology Press, 1998.

Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi, 9. Baskı, 2011; 16.

Büyükşahin ÇG, Atıcı M. Lise 3.Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009; 6, 1.

Carter L. Running In The Zone: Mental Toughness, Imagery, and Flow In First Time Marathon Runners. USA: Temple University; 2013.

Cathcart S, McGregor M, Groundwater E. Mindfulness and Flow In Elite Athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 2014; 8: 119-141.

Certel Z, Bahadır Z. Takım Sporu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2012; 14, 2: 157-164.

Cevher FN, Buluş M. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. Akademik Dizayn Dergisi, 2007; 2: 52-64.

Chang YP, Zhu DH. The Role of Perceived Social Capital and Flow Experience in Building Users, Continuance Intention to Social Networking Sites in China, Computers in Human Behavior, 2012; 28, 3: 995-1001.

Chang CC. Examining Users Intention to Continue Using Social Network Games: A Flow Experience Perspective, Telematics and Informatics, 2013; 30: 311-321.

Chiang YT, Lin SSJ, Cheng, CY, Liu EZF. Exploring Online Game Players Flow Experiences and Positive Affect, The Turkish Online Journal of Educational Technology, 2011; 10, 1: 106-114.

Cohen L, Manion L. Research Methods in Education. Fourth Edition, London, 1998.

Coopersmith S. Self-Esteem Inventories. Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press, 1981.

Crust L, Swann C. The Relationship Between Mental Toughness And Dispositional Flow. European Journal Of Sport Science, 2013; 13: 215-220.

Csikszentmihalyi, M. Beyond Boredom and Anxiety, San Francisco: Josey-Bass, 1975.

Csikszentmihalyi, M. The Flow Experience and Its Significance For Human Psychology, In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), Optimal Experience: Psychological Studies Of Flow In Consciousness, Cambridge: Cambridge University Press, 1988; 15-35.

Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York: Harpers Perennial, 1990.

Csikszentmihalyi, M. Akış Mutluluk Bilimi. Çeviren: Akbaş S.K, HYB Yayıncılık: Ankara, 2005.

Cüceloğlu D. 'Mış' Gibi Yaşamlar. Remzi Kitabevi, 2005, İstanbul.

Çağlayan N. Bireysel ve Takım Sporunu Yapanlar İle Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. A.İ.B.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, Bolu, (Danışman: Yrd. Doç.Dr. Yılmaz Uçan).

Çelikkaslan Mete Z. Cinsiyet Farklılıklarının Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Üzerine Etkisi. Ü.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Mert Akcanbaş).

Çetinkalp CO. Optimal Performans Duygu Durumu ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, 2011, İzmir (Danışman: Prof. Dr. Gürbüz Aktaş).

Çınar M. Rekreatif Faaliyetlere Katılan 9-14 Yaş Grubunun Benlik Saygısı ve Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi. N.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Konya (Doç.Dr. Murat Erdoğan).

Çuhadaroğlu F. Adölesanlarda Benlik Saygısı. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara, 1986.

Damar SB. Üniversite Öğrencilerinde Anne-Baba Tutumu ve Benlik Saygısı İle Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ü.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Cemal Onur Noyan).

Dinçer F, Öztunç G. Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 2009; 22-33.

Drengner J, Gaus H, Jahn S. Does Flow Influence The Brand Image In Event Marketing?, Journal of Advertising Research, 2008; 138-147.

Duman S. Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Ve Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkisinin İncelenmesi. B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvendeğer Doksat).

Ede A. Self-Objectification and Sport Participation: Do the Gendered Makeup and Competitive Level of the Team Matter? Master of Thesis. University of North Texas, 2010.

Eisenberger R, Jones JR, Stinglhamber F, Shanock L, Randall AT. Flow Experiences at Work: For High Need Achievers Alone?, Journal of Organizational Behavior, 2005; 25: 755-775.

Elavsky S, McAuley E. Exercise and Self-Esteem In Menopausal Women: A Randomized Controlled Trial Involving Walking And Yoga. American Journal of Health Promotion, 2007; 22,2: 83-92.

Eraslan M, Çalışkan G, Baş M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 2015; 2,1: 48-54.

Erbaş MK, Ünlü H, Davarcı T. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015; 35, 2: 267-281.

Erkmen G, Zengin E, Aşçı FH. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumunun Beden Algısı ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Ekim, Antalya, 2010.

Erkmen G. Düzenli Egzersiz Katılımcılarının Optimal Performans Duygu Durumunun Yordayıcıları Olarak Algılanan Görünüm ve Benlik Saygısı. Spor bilimleri Dergisi, 2017; 28, 3: 144-154.

Erpalabıyık B. Üniversite Öğrencilerinin Gençlik Liderlik Özellikleri İle Benlik Saygısı ve Özgüven Algıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. S.Ü. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Siirt (Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Veysel Okçu).

Ersöz G. Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, 2011, İzmir (Danışman: Yrd.Doç.Dr. Ersin Altıparmak).

Ersöz G, Sözen H, Çetinkaya E. Halk Oyunları İle İlgilenen Bireylerin Optimal Performans Duygu Durumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. II. Uluslararası Halk Oyunları Kongresi, 30 Ekim-1 Kasım, Kemer, 2013.

Ersöz G, Eklund RC, Behavioral Regulations and Dispositional Flow İn Exercise Among American College Students Relative To Stages Of Change and Gender, Journal Of American College Health, 2016; 65, 2: 94-102.

Erşan E, Doğan O, Doğan S. Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 2009; 12: 35-42.

Fave AD, Bassi M, Massimini F. Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. Journal of Applied Sport Psychology, 2003; 15, 1: 82-98.

Finez L, Berjot S, Rosnet E, Cleveland C, Tice DM. Trait Self-Esteem And Claimed Self-Handicapping Motives İn Sports Situations. Journal of Sport Science, 2012; 30, 16: 1757-1765.

Fournier J, Gaudreau P, Demontrond-Behr P, Vıııııı J, Forest J, Jackson SA. French Translation Of The Flow State Scale-2: Factor Structure, Crosscultural İnvariance, And Associations With Goal Attainment. Psychology of Sport and Exercise, 2007; 8: 897-916.

Gacar A, Yanlıç N. 13 - 17 Yaş Ergen Hentbolcularının Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2012; 3,2: 45-50.

Gencer E, İlhan EL. Examining Badminton Athletes' Self-Esteem, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2012; 6,1: 94-101.

Gözmen A, Aşçı FH. Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumunun Yordanmasında Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin ve Mükemmeliyetçiliğin Rolü. Spor Bilimleri Dergisi, 2016; 27, 1: 40-48.

Gözüyılmaz A. Evli Ergenlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, 2011.

Güleç H, Özbek Ayaz C. Öğretmen Adaylarının Benlik Saygıları ve Mesleki Benlik Saygılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017; 6: 2: 556-579.

Gün E. Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Ç.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Adana (Danışman: Yard. Doç. Dr. Oğuz Kutlu).

Güner İ, Karadağ G, Çuhadar D, Uçan Ö. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2008; 3, 7: 29-42.

Güztepe SY. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerdeki Benlik Saygısı ve İçeride Dışa Dönük Kişilik Yapılarının İncelenmesi. B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Orhan Doğan).

Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE, Tatham RL. Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited, 2013.

Harputlu D. Kadın Mahkumlarda Benlik Saygısı ve Kendi Kendine Meme Muayenesi İlişkisi. E.Ü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2005.

Hein V, Caune A. Relationships Between Perceived Teacher's Autonomy Support, Effort and Physical Self-Esteem. *Kineziologija*, 2014; 46, 2: 218-226.

Hodge K, Lonsdale C, Jackson S. Athlete Engagement In Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents And Consequences. *The Sport Psychologist*, 2009; 23: 186-202.

Horn TS. *Advances in Sport Psychology*. T. Horn, eds. 3rd ed. Human Kinetics, 2008; s. 499.

İşık N. Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Ü.Ü. Sosyal bilimler enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. Işıl Göğcegöz).

İlhan A. Egzersiz Katılımcılarının Psikolojik Dayanıklılık, Optimal Performans Duygu Durumu ve Güdülenme İlişkisi. E. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Melih Balyan).

İşleroglu S. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, İzmir.

Jackman P, Van Hout MC, Lane A, Fitzpatrick G. Experiences Of Flow İn Jockeys During Flat-Race Conditions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2014; 13,3: 205-223.

Jackson SA, Marsh HW. Development and Validation of A Scale To Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1996; 18: 17–35.

Jackson SA, Kimiecik JC, Ford SK, Marsh HW. Psychological Correlates of Flow İn Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1998; 20: 358–378.

Jackson SA, Thomas PR, Marsh HW, Smethurst CJ. Relationships Between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, And Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001; 13: 129–153.

Jackson S. Factors Influencing The Occurrence Of Flow State In Elite Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1995; 7: 138-166.

Jackson SA, Eklund RC. *The Flow Scales Manual*. Fitness Information Technology, 2004.

James W. *The Principles of Psychology*. Vol 1. Reprint Edition, Dover Publications. 1950.

Jones CD, Hollenhorst SJ, Perna F, Selin S. Validation of the Flow Theory in an On-site White-Water Kayaking Setting. *Journal of Leisure Research*, 2000; 32, 2: 247-261.

Karakaş T. Sporcularda Algılanan Optimal Performans Duygu Durumu ve Sürekli Sportif Kendine Güven Duygusu İle Sportif Kimlik Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. M.S.K.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Muğla (Danışman: Doç. Dr. Mehmet Dallı).

Karakoç Ö, Çoban B, Konar N. İşitme Engelli Milli Sporcular İle Spor Yapmayan İşitme Engellilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 2012; 14, 1: 12-17.

Kaya B, Metin T, Kozak MA, Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2015; 12,2: 6-25.

Kelecek S. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim Ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. B.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, Ankara (Danışman: Prof. Dr. F. Hülya Aşçı).

Kılıç E, Taycan O, Belli AK, Özmen M. Kalıcı Ostomi Ameliyatının Beden Algısı, Benlik Saygısı, Es Uyumu Ve Cinsel İşlevler Üzerine Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2007;18,4: 302-310.

Kırımoğlu H, Filazoğlu G, Yıldırım Y. Çocuk ve Ergenlerin Spora Katılım Durumlarına Göre Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2013; 7, 3: 248-259.

Kim KB, Cohen SM, Oh HK, Sok SR. The Effects Of Meridian Exercise On Anxiety, Depression, And Self-Esteem Of Female College Students In Korea. Holist Nurs Pract. 2004;18, 5: 230-4.

Koçak E. Zihinsel Engelli Ergenlerde Sportif Rekreasyon Aktivitelerinin Benlik Saygısına Etkisi, S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Konya (Danışman: Öğr. Gör. Dr. Ezgi Ertüzün).

Koehn S. Opensity And Attainment Of Flow State, Victoria University, School Of Human Movement Recreation and Performance. Faculty Of Human Development, Doctorate Thesis, 2007.

Koehn S. Effects Of Confidence and Anxiety On Flow State In Competition. European Journal Of Sport Science, 2013; 13,5: 543-550.

Koehn S, Díaz-Ocejo J. Imagery Intervention To Increase Flow State: A Single-Case Study With Middle-Distance Runners In The State Of Qatar. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2016; 1-14.

Korkmaz NH. Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007; 20, 1: 49-65.

Koruklu N. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile İlişkili Bazı Değerşkenlerin İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2010; 1, 1: 1-20.

Kulu M, Özsoy F, Baykara S. Bağımlılıkta Düzenli Egzersizin Benlik Saygısına Etkisi, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2018; 19, 3: 244-249.

Kumbaroğlu ZB. Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre

Karşılaştırılması. G. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2013, Ankara.

Kunal, O. Benlik Saygısı, Yaşam için Bir Pasaport. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2016.

Liao L-F. A Flow Theory Perspective on Learner Motivation and Behaviour in Distance Education. *Distance Education*, 2006; 27, 1: 45-62.

Mann M. Hosman CM, Schaalma HP, DeVries NK. Self-esteem In A Broad-Spectrum Approach For Mental Health Promotion. *Health Education Research*, 2004; 19: 357–372.

Maxwell JA. *A Realist Approach For Qualitative Methods*. California: Sage. 2011.

Moneta GB. The Flow Experience Across Cultures. *Journal of Happiness Studies*, 2004a; 5, 2: 115-121.

Moreno Murcia JA, Cervelló Gimeno E, González-Cutre Coll D. Relationships Among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow In Adolescent Athletes: Differences By Gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 2008; 11, 1: 181–191.

Morris CG. *Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2002.

Mullis AK, Mullis RL, Normandin D. Cross-Sectional and Longitudinal Comparisons Of Adolescent Self Esteem, *Adolescence*. 1992; 27,105: 51-60.

Murdock N. *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Çeviren: Akkoyun, F. Ankara. Nobel Yayınları, 2013; s.158.

Novak TP, Hoffman DL, Yung YF. Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach”, *Marketing Science*, 2000; 19, 1: 22-42.

Oğuz N. Genç Yetişkinlerde Anne Baba Tutumunu, Anksiyete ve Benlik Saygısı İlişkisi. Ü.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2016, İstanbul.

Onur B. *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, 5. B. Ankara: İmge Kitapevi, 2000; 83.

Ormrod JE. Educational Psychology: Developing Learners. 4 th Edition. Merrill Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ, 2003.

Öz F. Benlik Kavramı. Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, Ankara, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, 2004; 83-94.

Özen Y, Gülaçtı F. Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?. Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010; 12,2: 21-37.

Özgüngör S. Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Kimlik Statüleri ile Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişki. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2014; 35: 33-46.

Özşaker M. 12–14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 2008, İzmir.

Özşaker M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education, 2013; 2,3: 29-39.

Pişkin M. Özsaygı Geliştirme Eğitimi. İçinde: Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde Rehberlik, 2003; 95-123.

Polat G. Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi. K. S. İ. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Kahramanmaraş (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Haydar İşler).

Pomfret G. Mountaineering Adventure Tourists: A Conceptual Framework for Research. Tourism Management, 2006; 27: 113-123.

Rosenberg M. Society and The Adolescent Self-İmage. Princeton, Princeton University Press, Princeton, 1965.

Rosenberg M. Self-Concept And Psychological Well Being In Adolescence. FL Academic Press, 1986.

Ross SR, Keiser HN. Autotelic Personality Through A Five-Factor Lens: Individual Differences İn Flow-Propensity. *Personality And Individual Differences*. 2014; 59: 3–8.

Russell WD. An Examination of Flow State Occurrence İn College Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 2001; 24, 1: 83-107.

Sarıbaş ÇÇ. 15-17 Yaş Elit Ve Amatör Futbolcuların Yeme Tutumu, Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. H.K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Gaziantep (Danışman: Doç.Dr. Şaziye Senem Başgül).

Sarıkaya A. 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, İstanbul.

Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. *Positive Psychology: An Introduction*, *American Psychologist*, 2000; 55: 5-14.

Sharkey U, Acton T, Kieran C. Optimal Experiences in Online Shopping: The Influence of Flow, *European Conference of Information Systems (ECIS)*. Barcelona Spain, 2012; 108.

Sharma VP. Influence Of Personality Traits and Self Concept On Performance As An Individual Or As A Team At College Level. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2016; 3,5: 15-17.

Sicilia M, Ruiz S. The Role of Flow in Web Site Effectiveness. *Journal of Interactive Advertising*, 2007; 8, 1: 33-44.

Siekpe JS. An Examination of the Multidimensionality of Flow Construct in a Computer-Mediated Environment. *Journal of Electronic Commerce Research*, 2005; 6, 1: 31-43.

Sirkeci Y. Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirmeleri İle Benlik Saygısı, Sporda Güdülenme ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ü.Ü. Sosyal Bilimler

Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Yrd. Doc. Dr. Hüseyin Ünübol).

Stavrou NA, Jackson SA, Zervas Y, Karteroliotis K. Flow Experience And Athletes' Performance With Reference To The Orthogonal Model Of Flow. *The Sport Psychologist*, 2007; 21: 438–457.

Swann C, Keegan RJ, Piggott D, Crust L. A Systematic Review Of The Experience, Occurrence, And Controllability Of Flow States In Elite Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012; 13, 6: 807–819.

Swann C. Flow in Sports, In L. Harmat, F. Orsted. Andersen, F. Ullen, J. Wright & G. Sadlo (Eds.), *Flow Experience: Empirical Research and Applications*, Switzerland: Springer International Publishing. 2016; 51-64.

Swann C, Piggott D, Crust L, Keegan R, Hemmings B. Exploring The Interactions Underlying Flow States: A Connecting Analysis Of Flow Occurrence In European Tour Golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2015b; 16: 60-69.

Swann C, Keegan R, Crust L, Piggott D. Psychological States Underlying Excellent Performance In Professional Golfers: "Letting It Happen" Vs. "Making It Happen." *Psychology of Sport and Exercise*, 2016; 23: 101-113.

Tanrıoğen A. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Anı Yayıncılık, 2009; s. 68.

Taşgit MS. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi. K.M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, Karaman (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hasan Şahan).

Tavşancıl E. *Tutumların Ölçülmesi ve Spss ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2012 s: 181.

Teng CI, Huang HC. More Than Flow: Revisiting the Theory of Four Channels of Flow. *International Journal of Computer Games Technology*, 2012; 1-9.

Tsaur SH, Yen CH, Hsiao SL. Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. *International Journal of Tourism Research*, 2013; 15: 360-374.

Ullen F, Manzano Ö, Almeida R, Magnusson PKE, Pedersen NL, Nakamura J, Csikszentmihalyi M, Madison G. Proneness For Psychological Flow İn Everyday Life: Associations With Personality And İntelligence. *Personality And Individual Differences*, 2012; 52, 2: 167–172.

Ulusoy A. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. (7.baskı). İstanbul: İdefix Yayınları, 2013.

Weinberg RS, Gould D. Foundations Of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetic*, 2011; 148-154.

Wu CHJ, Liang RD. The Relationship Between White-Water Rafting Experience Formation and Customer Reaction: A Flow Theory Perspective. *Tourism Management*, 2011; 32: 317-325.

Yanlış N. Oturarak Voleybol Oynayan Engelli Sporcularda Benlik Saygısı, F.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, Elazığ (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Serdar Orhan).

Yegül IB. Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1999, Ankara.

Yetim A. Sosyoloji ve Spor (2. b.). Ankara: Topkar Maatbacılık Yayınevi, 2000; 12-17.

Yıldırım T. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ayşegül Yetkin).

Yıldız M. Dinsel Yönelim Biçimleri ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Benlik Tasarımları Üzerine Bir Araştırma. *Tabula Rasa Felsefe, Teoloji*, 2006; 6, 17: 81-102.

Yıldız AB, Gülşen DBA, Yılmaz B. Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015; 9: 58-64.

Yıldız M, Çapar B. Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 2010; 10,1: 103-131.

Yılmaz AH. Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar Ve Tanımlamalar. Sosyal Bilimler Dergisi, 2016; 48: 79-88.

Yiğit H. Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. S.Ü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010, Konya.

Zhou T. The Effect of Flow Experience on User Adoption of Mobile TV. Behaviour & Information Technology, 2013; 32, 3: 263-272.

Zorba E. Yaşam ve Egzersiz. Muğla: Gazi Haber Dergisi, 2008; 44-47.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Bu araştırma siz değerli öğrencilerin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygınızın değerlendirilmesi amacıyla yapılmaktadır. Bu nedenle sizlerin görüşlerine başvurulmaktadır. Anketten elde edilen veriler bilimsel amaç için kullanılacaktır. Bu nedenle lütfen isim belirtmeyiniz. Araştırmanın doğru sonuçlara ulaşabilmesi için lütfen tüm maddeleri içtenlikle ve en doğru şekilde işaretleyiniz. Araştırmaya yapacağınız katkı için şimdiden teşekkür ederiz.

Elif TAŞKUYU

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2. Öğrenim gördüğünüz fakülte:.....

3. Sınıfınız :.....

4. Yaşınız:.....

5. Herhangi bir spor dalında lisansınız var mı? Var Yok

6. Soruya yanıtınız evetse spor dalınız:.....

7. Bu spor dalıyla kaç yıldır uğraşıyorsunuz?.....

8. Düzenli olarak herhangi bir fiziksel aktivite yapıyor musunuz? Evet

Hayır

8. Soruya yanıtınız evetse yaptığınız egzersiz türü:.....

9. Kaç yıldır bu egzersizi yapıyorsunuz? :

EK-2: Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu-2 Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığımda					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Birşeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5

17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissedirim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlasıyla faydalıdır.	1	2	3	4	5

EK-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki cümleleri okuyarak sizin için uygun olan şıkkı işaretleyiniz

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
5. Kendime gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
7. Genel olarak kendimden memnunum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
9. Bazen kesinlikle kendimin işe yaramadığını düşünüyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

EK-4: Etik Kurul Kararı



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 70904504/
Konu :

276


24.07/2017

Sayın

Yrd.Doç.Dr.Zehra CERTEL
Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksel Okulu
Öğretim Üyesi

Değerlendirilmek üzere Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na başvuruda bulunduğunuz, "Egzersiz ve Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Benlik Saygılarının İncelenmesi" adlı çalışmaya ait Kurul Kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Prof.Dr.Arda TAŞATARGİL
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Eki: Etik Kurul Kararı

Adres : Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 1. Kat ANTALYA
Tel : (242)249 69 54
Faks : (242) 249 69 03
e-posta : etik@akdeniz.edu.tr

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

2017

KARAR

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Morfoloji Binası A Blok 1. Kat No: A1-05 Kampüs /ANTALYA
	TELEFON	0 (242) 249 69 54
	FAKS	0 (242) 249 69 03
	E-POSTA	etik@akdeniz.edu.tr
	ETİK KURULODU	2012-KAEK-20
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI	Yrd.Doç.Dr.Zehra CERTEL	
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Egzersiz ve Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Benlik Saygılarının İncelenmesi	
KARAR BİLGİLERİ	Karar No454:	Tarih: 19.07.2017
	Yukarıda bilgileri verilen çalışmanın yapılmasında bilimsel ve etik açısından sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir. Araştırmacıya çalışmalarında başarılar dileriz.	

Prof.Dr. Arda TAŞATARGİL
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanı

Öğr.Gör.Dr.Mustafa Levent ÖZGÖNÜL
Başkan Yardımcısı

Prof.Dr.Murat CANPOLAT
Üye

Prof.Dr.Dilara İNAN
Üye

Prof.Dr.Necmiye HADİMİOĞLU
Üye

Prof.Dr.Selahattin KUMRU
Üye

Doç.Dr.Gülşüm Özge BAYDAL
Üye

Doç.Dr.Dijle KİPMEN KORGUN
Üye (İzinli)

Doç.Dr.Oğuz DURSUN
Üye

Yrd.Doç.Dr.Mehtap TÜRKAY
Üye (İzinli)

Yrd.Doç.Dr.Banu NUR
Üye

Dr.Ünal HÜLÜR
Üye (İzinli)

Turgut ALTUN
Üye

Av. Mustafa AÇIKEL
Üye (İzinli)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	ELİF	Uyruğu	T.C
Soyadı	TAŞKUYU	Tel no	05414674630
Doğum tarihi	01.11.1994	e-posta	elif.taskuyu@hotmail.com

Eğitim Bilgileri

	Mezun olduğu kurum	Mezuniyet yılı
Lise	Necla-Yaşar Duru Çok Programlı Lisesi	2012
Lisans	Akdeniz Üniversitesi	2016
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi	
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı
İngilizce	Yökdil	61.25

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)