

# KADIN VE ERKEK SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Bülent AĞBUĞA

*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

## ÖZET

Başarı elde edebilmek için kişilerin optimal duygu durumlarının hangi seviyede olması gerektiği tespit edilmelidir. Özellikle cinsiyet farklılıklarına bakılarak kişilerin optimal performans duygu durumlarını inceleyerek daha doğru bir çalışma ortamı sağlanabilir. Bu yüzden, araştırmanın amacı kadın ve erkek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 167 kadın ( $X$  yaş = 21.26,  $SS=2.31$  yıl), ve 183 erkek ( $X$  yaş = 23.74 8,  $SS=2.28$  yıl), olmak üzere toplam 240 spor bilimleri fakültesi öğrencisi gönüllü katılmıştır. Katılımcıların “optimal performans duygu durumları” için Türkçeye Aşçı vd. (2007) tarafından kazandırılan “Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçekleri-2” kullanılmıştır. Bu ölçeklerde her bir alt boyutu 4 maddeden oluşan 9 alt boyut ve toplam 36’şar maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerde yer alan her bir madde 5’li ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde açıklayıcı ve bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucu erkek lisans öğrencilerinin genel optimal performans duygu durumlarının kadın lisans öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür ( $t = -3.71$ ,  $p < .001$ ). Alt boyutlardan sadece “kontrol duygusu” alt boyutunda kadın lisans öğrencilerinin erkek lisans öğrencilerinin sonuçlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t = -2.48$ ,  $p < .01$ ). “Eylem-farkındalık” ( $t = 2.95$ ,  $p < .01$ ), “açık hedefler” ( $t = 4.14$ ,  $p < .001$ ), “belirli geri bildirim” ( $t = 6.85$ ,  $p < .001$ ), “göreve odaklanma” ( $t = 4.89$ ,  $p < .001$ ), “zamanın dönüşümü” ( $t = 2.60$ ,  $p < .01$ ) ve “amaca ulaşma deneyimi” ( $t = 2.73$ ,  $p < .01$ ) alt boyutlarında erkek lisans öğrencileri ile kadın lisans öğrencileri arasında erkekler lehine farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır.

**Anahtar kelimeler:** Üniversite öğrencisi, optimal performans duyumu, cinsiyet

katılımcıların özelliklerinden kaynaklanabilir. Şimdiki araştırma da katılımcılar Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Oysaki bu önceki yapılan araştırmalarda katılımcılar aktif egzersiz programlarına katılan bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca, şimdiki araştırmanın sonucu, kadınların cinsiyetten ve toplumun verdiği roller ya da kendini daha fazla kanıtlama isteği gibi nedenlerden dolayı daha fazla kaygılanmaları, streslenmeleri sebebiyle ilgili olabilir. Bu yüzden gelecek araştırmalar bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyebilir. Optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır. Sonuç olarak, optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır.

## KAYNAKÇA

1. Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., & Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarılma çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4) 182-196.
2. Altıntaş, A., Aşçı, F. H., & Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 71-78.
3. Altıntaş, A., Keleş, S., & Aşçı, F. H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4, 14-21.
4. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
5. Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., & Jackson, S. A. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, crosscultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.
6. Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
7. Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
8. Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.
9. Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
10. Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
11. Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
12. Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.

13. Kivikangas, J. M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: An explorative study*. Unpublished Thesis. Department of Psychology. University of Helsinki.
14. Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 115-121.
15. Procci, K., Singer, A. R., Levy, K. R., & Bowers, C. (2012). Measuring the flow experience of gamers: An evaluation of the DFS-2. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2306–2312.
16. Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
17. Stavrou, N. A., Zervas, Y., Karteroliotis, K., & Jackson, S. A. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the ortogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
18. Wang, C. K. J., Liu, W. C., & Khoo, A. (2009). The psychometric properties of dispositional flow scale-2 in internet gaming. *Current Psychology*, 28(3), 194–201.