

SPORCULARIN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN YAŞAM TATMİNLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Aydiner Birsin Yıldız¹

Doğukan Batur Alp
Gülşen²

Baki Yılmaz³

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı; sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Çalışmaya 76 kadın, 131 erkek; toplam 207 sporcu (yaş ortalaması = 24,93 ± 3,41) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma örneklemi değişik branşlardan, farklı seviyelerde sporculuk düzeyi ve geçmişine sahip sporculardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların spor deneyimi 10,83 ± 5,13 yıldır.

Bu çalışmada sosyo-demografik değişkenler ile ilgili bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Jackson ve Eklund (2002) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Aşçı ve ark. (2007) tarafından gerçekleştirilen "Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği" ve Diener ve ark. (1986) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan "Yaşam Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklerde T-testi ve Çoklu Adımsal Regresyon Analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak alınmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda, optimal performans duygu durumunun yaşam tatmininin bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmasının yanı sıra cinsiyet değişkeni açısından sporcuların optimal performans duygu durumu düzeylerinin farklılaştığı gözlenmiştir. Aynı zamanda cinsiyet değişkeni açısından sporcuların yaşam tatmin düzeylerinin farklılaştığı gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: optimal performans duygu durumu, yaşam tatmini, sporcular

THE FLOW STATE OF ATHLETES IN THE IMPACT ON LIFE SATISFACTION

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the flow state of athletes in the impact on life satisfaction.

207 athletes participated in this study as a volunteers, 76 of them are female, 131 of them are male (Xage= 24,93 ± 3,41). The sample is distributed in different branches and different people who have different levels of successes and different experiences. Participation in research of sport experience is 10,83 ± 5,13 years.

In this research, information about socio-demographic variables was collected by the Personal Information Chart which was created by the researcher. To achieve the purpose of the study, Flow State Scala was developed by Jackson and Eklund (2002) and it was adopted to Turkish culture by Aşçı and at all. (2007) and life Satisfaction Scala, was developed by Diener and at all. (1986) and it was adapted to Turkish culture by Köker (1991) were used.

For solution and interpretation of the datas, descriptive statistical methods; for independent samples T-test and Multiple Stepwise Regression Analysis were used. Analysis performed by using SPSS and research significance was accepted as p<0,05.

As a result of this study, it has been observed that athletes flow state levels are determiners of life satisfactions as well as it has also been observed a significant difference among flow state statistically in terms of gender. Therewithal it has also been observed a significant difference among life satisfactions statistically in terms of gender.

Key words: flow states, life satisfaction, athletes

¹ Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü /ANKARA

² Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü /BURDUR

³ Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü /ANKARA

GİRİŞ:

Spor farkındalığının her geçen gün arttığı, etkilediği ve etkilendiği unsurların önem kazandığı günümüzde; spor ile psikolojinin arasındaki ilişki de her geçen gün önem kazanmaktadır. Sporcuların içinde buldukları psikolojik durumlarının ve sporculuk yaşantılarının sosyal yaşamlarına etkileri de merak konusu olmaktadır. Sporcuların spor yaşamlarında elde ettikleri duygusal edinimlerin bireylerin yaşam tatminlerine nasıl yansıdığı da sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır. Yaşam tatmininin, spor ile doğru oranda ve olumlu yönde etkilendiği düşünülmektedir.

Yaşam tatmini; kişinin yaşam beklentileri ile bu beklentileri karşılama derecesi arasındaki pozitif fark olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımla yaşam tatmini, kişinin iş ve iş dışı zamanı ile boş zamanlarından oluşan yaşamın bütününe gösterdiği duygusal tepkisi ya da tutumudur (Özdevecioğlu, M.,(2003) ; Sung-Mook ve ark. (1994)).

Bu açıdan değerlendirildiğinde, yaşam tatmini bir tutum olarak görülebilir. Sporun da bu yaşamsal bütünlük içerisinde bireyin yaşama karşı olumlu tutumlar geliştirmesine kaynak oluşturduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite ve sporun yaşam tatmini üzerine olumlu etkisi son dönemlerde yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Gaudreau ve Antl, 2008; Poulsen, Ziviani ve Cuskelly 2006; Mahan, Seo, Jordan ve Funk, 2015).

Günümüzde fiziksel aktivite ortamlarında başarılı performansla eşlik eden psikolojik faktörlerin anlaşılması yüksek bir önceliğe sahiptir. Performans kalitesine katkıda bulunabilecek psikolojik süreçlerin ne olabileceğini anlamak için optimal performans ile ilişkili psikolojik yapıları incelemek araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Akış (flow), bir aktivitede

algılanan zorluklar ve beceriler arasında denge olduğunda meydana gelen optimal psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). İlgili literatüre bakıldığında optimal performans duygu durumunun serbest zaman aktiviteleri kapsamında incelendiğinde bireyler üzerinde geçici de olsa pozitif duygu durumsal bir etki bıraktığı görülmektedir (Cheng, Hung ve Chen, 2015). Geniş bir perspektiften bakıldığında optimal performans duygu durumu, sporla ya da başka bir deyişle fiziksel aktiviteyle güçlü bir ilişkiye sahiptir. Zaten optimal performans duygu durumu kuramının da geliştirilmesi aşamasında ortaya konan temel sonuçlar Csikszentmihalyi (2000) tarafından "Beyond Boredom and Anxiety" kitabında Alex adında spora yeni başlayan bir çocuk örneğiyle açıklanmaktadır.

Bu bilgilerden yola çıkılarak, böylesine sarmal bir ilişki çerçevesinde bulunan optimal performans duygu durumu ve yaşam tatmini; sporcuların örneğinde ortak bir noktada buluşmaktadır. Öyle ki optimal performans duygu durumu temelde mutluluk duygusuna eşit bir anlam ifade etmektedir. Yaşam tatmini ise bireyin yaşamından edindiği tatminler toplamıyla mutluluğa erişmesini amaçlar. Her iki kavramda pozitif psikoloji akımı içerisinde yer alan temel kavramlardır. Öyle ki yapılan araştırmalar optimal performans duygu durumu ve yaşam tatmini arasında güçlü bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (Asakawa, 2004; Jo ve Park, 2011).

Tüm bu ilişkisel yapı çerçevesinde spor ortamlarında yer alan bireylerin sahip oldukları yaşam özelliklerinden dolayı "mevcut optimal performans duygu durumlarının, yaşam tatminlerini belirlemede etkisi var mıdır?" sorusu bu araştırmacının temel problemini oluşturmaktadır. Bu probleme bağlı olarak bu araştırmacının amacı: sporcuların optimal performans duygu durumunun

yaşam tatminleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM:

Araştırmanın Deseni:

Araştırmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 1999).

Bu araştırmada, sporcuların optimal performans duygu durumlarının yaşam tatminindeki belirleyici etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmamız ilişkisel bir inceleme niteliği taşımaktadır. Diğer bir yandan ise sporcuların optimal performans duygu durumu ve yaşam tatminlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığının karşılaştırılması da tarama modeli yöntemiyle incelenmiştir (Karasar, 1999).

Araştırma grubu

Çalışmaya 76 kadın ,131 erkek toplam 207 sporcu (AO yaş= 24,93 ± 3,41) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma örneklemini değişik branşlardan, farklı seviyelerde sporculuk düzeyi ve geçmişine sahip sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların spor deneyimi 10,83 ± 5,13 yıldır.

Veri Toplama Araçları:

Bu araştırmada, sosyo-demografik değişkenler ile ilgili bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Jackson ve Eklund (2002), tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Aşçı ve ark. (2007) tarafından gerçekleştirilen "Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği" ve Diener ve ark. (1986) tarafından geliştirilen, Türk

kültürüne uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan "Yaşam Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda alt başlıklar halinde verilmiştir.

Yaşam Tatmini Ölçeği:

Bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek; "yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın, yaşam koşullarım çok iyi, yaşamımdan hoşnutum, şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim ve yeniden dünyaya gelseydim yaşamımdan hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim" ifadelerini içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Her madde için "hiç uygun değil" ile "çok uygun" arasında değişmek üzere 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Ölçek, 5 sorudan oluşmakta ve tek alt boyut içermektedir. Araştırma grubumuza yönelik olarak yaşam tatmini ölçeğine ilişkin Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam tatmini ölçeğine ilişkin güvenilirlik analizi sonucunda herhangi bir madde silindiğinde oluşacak değerlerin, toplam Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısının üzerinde olmadığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar ölçme aracının araştırmamız için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Güvenirlğe ilişkin olarak araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılan Cronbach's Alfa katsayısı, ölçme aracı içinde bulunan maddelerin iç tutarlılığının göstergesidir. Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısının .80 - .100 arası olması ölçme aracının yüksek derecede güvenilir olduğunu vurgulamaktadır(Akgül 2003, Tavşancıl 2002).

Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

Jackson ve Eklund (2002), tarafından geliştirilmiştir. Jackson ve Eklund, tarafından durumluluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı formu geliştirilen Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerinin (Flow State and Dispositional Flow Scales) amacı fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu değerlendirmektir. Farklı araştırmacılar tarafından da aktarıldığı üzere optimal performans duygu durumu dokuz ayrı bileşen içerir. Csikszentmihalyi tarafından belirtilen optimal performans duygu durumunu tanımlayan 9 alt boyut; Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık (Net) Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimidir(Aşçı ve ark 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013, Carter 2013). Tek bir aktivite sırasında bütün dokuz bileşenin optimize edilmesi optimal uyarılma durumu oluşturabileceği fikrinden yola çıkan optimal performans duygu durumu kuramı, böylece performansın olumlu şekilde etkilenebileceğini vurgulamaktadır (Carter 2013).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Aşçı ve ark (2007) tarafından yapılmış olan ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları 0,42 (Belirli Geri Bildirim, Kontrol Duygusu) ile 0,87 (Kendilik Farkındalığının Azalması) arasında değişmektedir (Aşçı ve ark 2007).

Araştırma grubumuza yönelik olarak optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı; Görev Zorluğu-Beceri Dengesi alt boyutu için .69, Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutu için .66, Açık Hedefler alt boyutu için .82, Belirli Geri Bildirim alt boyutu için.84, Göreve

Odaklanma alt boyutu için .76, Kontrol Duygusu alt boyutu için .75, Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutu için .85, Zamanın Dönüşümü alt boyutu için .71, Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutu için .78, optimal performans duygu durumu ölçeği toplam Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır. Araştırma amacına uygun olarak hesaplamalar toplam puan üzerinden yapılmıştır.

Optimal performans duygu durumu ölçeğine ilişkin güvenilirlik analizi sonucunda herhangi bir madde silindiğinde oluşacak değerlerin, toplam Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısının üzerinde olmadığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar ölçme aracının araştırmamız için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Güvenirlige ilişkin olarak araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılan Cronbach's Alfa katsayısı ölçme aracı içinde bulunan maddelerin iç tutarlılığının göstergesidir. Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısının .60 - .79 arasında olması ölçme aracının oldukça güvenilir, .80 - .100 arası olması ise yüksek derecede güvenilir olduğunu vurgulamaktadır. Fakat yeni geliştirilen ölçme araçlarında katsayının .70 üzerinde olması gerektiği kabul edilmektedir (Akgül 2003, Tavşancıl 2002).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından, araştırma amacına uygun olarak hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, sporculara ilişkin demografik bilgiler elde etmek üzere, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yapmakta olduğu spor branşında milli olup olmadığı, sporculuk düzeyi, yapmakta olduğu spor branşını kaç yıldır yaptığı ve yapmakta olduğu spor branşında haftada kaç antrenman yaptığı gibi belirli bilgiler elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

Verilerin Toplanması

“Sporcuların optimal performans duygularının yaşam tatminleri üzerindeki etkisi” başlıklı bu çalışma için ölçekler internet ortamında hazırlanıp katılımcılara elektronik ortamda ulaştırılmıştır. Araştırma formunun en başında onay formu bulunmaktadır. Araştırmacılar onay formunu onayladıktan sonra asıl araştırma formu karşılıklarına gelmektedir. Onay formunu onaylamayan bireyler araştırma kapsamı dışında kalmıştır. Araştırmaya katılan bütün bireyler

gönüllülük kapsamında araştırmaya dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklerde T-testi ve Çoklu Adımsal Regresyon Analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR:

Tablo 1. Sporcuların Optimal Performans Durumu Düzeylerinin Yaşam Tatminlerini Belirlemedeki Etkisine İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Yaşam Tatmini	0,451	7,230	0,000

R=0,451; R²=0,203; Adjusted R²=0.199; F=52,271; p=0.000

Çoklu adımsal regresyon analizi sonuçlarına göre modele yaşam tatmini ($\beta = 0,451$; $P < 0,05$) girmiştir. Analizin sonuçlarına göre sporculara ait yaşam tatmini puanları ile optimal performans duygularını arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($R = 0,45$; $F = 52,271$; $p < 0,05$). Optimal performans duygularını ile

yaşam tatmini arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki ($\beta = 0,451$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Sporculara ait optimal performans duygularını puanı, yaşam tatminine ilişkin toplam varyansın % 20'sini açıklamaktadır ($R^2 = 0,203$; $p < 0,05$).

Tablo 2. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre Optimal Performans Durumu ve Yaşam Tatmin Düzeylerine İlişkin T-Test Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	T	p
Yaşam tatmini	Kadın	76	4,6368	1,16789	3,662	0,000
	Erkek	131	4,0412	1,05531		
OPD	Kadın	76	4,1023	,57498	4,158	0,000
	Erkek	131	3,7561	,58174		

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p < 0,05$). Elde edilen bu farklılık sonucunda kadın sporcuların (ort: 4,64) erkek sporculara (ort:4,04) oranla daha fazla yaşam tatmini düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p < 0,05$). Elde edilen bu farklılık sonucunda kadın sporcuların (ort: 4,10) erkek sporculara (ort:3.76) oranla daha fazla optimal performans duygularını durumu düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ:

Araştırmanın temel problemi olan “sporcuların optimal performans duygu durumu yaşam tatmini üzerinde belirleyici bir etkiye sahip midir?” sorusunun cevabı olarak elde edilen bulgular paralelinde optimal performans duygu durumunun, yaşam tatminine ilişkin açıklayıcı bir niteliğe sahip olduğu söylenebilir. Yaşam tatmini ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki pozitif ve doğrusal yönde olduğundan; optimal performans duygu durumundaki beş birimlik bir artışta, yaşam tatmininde bir birimlik bir artış gözlemlenebileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde Peterson, Park ve Seligman (2005)’nin yapmış oldukları araştırma bulguları, araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz bulgulara göre; yaşam tatmin düzeylerinin cinsiyet faktörü ile farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılık sonucunda erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular ışığında ilgili alanyazında yer alan araştırmalara göz atıldığında, Görgüt (2012) ve Gaudreau ve Antl, (2008) tarafından yapılan araştırmaların bulguları araştırmamızla paralellik gösterirken; Ardahan (2012)’nin yapmış olduğu araştırma bulguları da sonuçlarımızla çelişmektedir. Farklı bir örneklem üzerinde cinsiyet değişkeni açısından Erdem ve Ergüney (2005) erkek katılımcıların yaşam tatmin düzeylerinin yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Bu bağlamda yaşam tatmininin cinsiyet değişkenine göre kesin bir farklılık göstereceğini söylemenin yanlış olacağı düşünülmektedir. Çünkü elde ettiğimiz bulguların araştırma kapsamında ele aldığımız örneklemden

kaynaklı bir farklılık göstermiş olabileceği de göz ardı edilemez bir gerçektir.

Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz bulgulara göre; optimal performans duygu durumlarının cinsiyet faktörü ile farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılık sonucunda erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular ışığında ilgili alan yazında yer alan araştırmalara göz atıldığında Ersöz (2011) tarafından yapılan araştırmaların bulguları araştırmamızla paralellik gösterirken; Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırma sonuçları yalnızca optimal performans duygu durumunun alt boyutu olan Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda araştırma bulgularımızı desteklemekte fakat genel anlamda yapmış olduğu araştırma bulguları da sonuçlarımızla çelişmektedir. Koehn (2007) tarafından yapılan araştırma bulguları içinde aynısını söylemek yanlış olmaz. Koehn (2007) tarafından elde edilen sonuçlar da araştırma bulgularımızla çelişmektedir. Bu bağlamda optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre kesin bir farklılık göstereceğini söylemenin yanlış olacağı düşünülmektedir. Çünkü elde ettiğimiz bulguların araştırma kapsamında ele aldığımız örneklemden kaynaklı bir farklılık göstermiş olabileceği de göz ardı edilemez bir gerçektir.

Bu araştırmanın sonucunda optimal performans duygu durumunun yaşam tatmininin bir belirleyicisi olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda araştırma bulgularından yola çıkarak cinsiyet değişkeni açısından sporcuların hem optimal performans duygu durumu hem de yaşam tatmin düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır.

KAYNAKLAR

1. ARDAHAN. F., Doğa Yürüyüşü Yapanların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Mediterranean Journal of Humanities*, II/1, s.11-19, 2012
2. ASAKAWA. K., Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?, *Journal of Happiness studies*, 5(2), s.123-154, 2004
3. AKGÜL. A., Tıbbi Araştırmalarda İstatistiksel Analiz Teknikleri, Emek Ofset Ltd.Şti, Ankara, 2003
4. CHENG. T. M., HUNG. S. H., & CHEN. M. T., The Influence of Leisure Involvement on Flow Experience During Hiking Activity: Using Psychological Commitment as a Mediate Variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, (ahead-of-print), s.1-19, 2015
5. CSIKSZENTMIHALYI. M., Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: HarperCollins, 1990
6. CSIKSZENTMIHALYI. M., Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play. San Francisco: Jossey-Bass, 2000
7. ERDEM. N., & ERGÜNEY. S., Koroner Arter Hastalarında Yaşam Kalitesinin Ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 8(3), 2005
8. ERSÖZ. G., Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir, 2011
9. GÖRGÜT. İ., 11-14 Yaş Grubu Hentbolcuların Spora Başlama Nedenleri Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 2012
10. GAUDREAU. P., & ANTL. S., Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of sport & exercise psychology*, 30(3), s.356, 2008
11. JEPSEN. R., AADLAND. E., ROBERTSON. L., KOLOTKIN. R. L., ANDERSEN. J. R., & NATVIG. G. K., Physical Activity and Quality of Life in Severely Obese Adults during a Two-Year Lifestyle Intervention Programme. *Journal of Obesity*, 2015.
12. JO. Y. J., & PARK. S. H. A study on relations among juveniles' lifestyle, leisure flow and life satisfaction, *The Korea Journal of Sports Science*, 20(3), s.415-428, 2011
13. KOEHN. S., Opensity And Attainment Of Flow State, Victoria University, School Of Human Movement Recreation And Performance, Faculty Of Human Development, Doctorate Thesis, 2007
14. MAHAN III. J. E., SEO. W. J., JORDAN. J. S., & FUNK. D., Exploring the impact of social networking sites on running involvement, running behavior, and social life satisfaction. *Sport Management Review*, 18(2), s.182-192, 2015
15. ÖZDEVECİOĞLU. M., "İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma", 1.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 22-24 Mayıs, Afyon, s.697, 2003
16. ROGATKO. T. P., The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), s.133-148, 2009
17. PETERSON. C., PARK. N., & SELIGMAN. M. E. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life
18. versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), s.25-41, 2005
19. POULSEN. A. A., ZIVIANI. J. M., & CUSKELLY. M. General Self-Concept And Life Satisfaction For Boys with Differing Levels Of Physical Coordination: The Role Of Goal Orientations And Leisure Participation, *Human movement science*, 25(6), s.839-860, 2006
20. SUNG-MOOK. H., GIANNAKOPULOS. E., "The Relationship Of Satisfaction With Life To Personality Characteristics", *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, Sep.1994, Vol: 128, Issue 5, s.547, 1994
21. TAVŞANCIL. E., Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002