



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZDE
DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELERİ, BENLİK SAYGISI
VE LİDERLİK YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Onur ŞİPAL

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Murat KUL
Öğr. Gör. Dr. Yılmaz ÜNLÜ
2022
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELERİ,
BENLİK SAYGISI VE LİDERLİK YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

(Investigation of The Relationship Between University Students' Behavioral Regulations in Exercise,
Self-Respect and Leadership Origins)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Onur ŞİPAL

Danışman: Doç. Dr. Murat KUL
2. Danışman: Öğr. Gör. Dr. Yılmaz ÜNLÜ

Bayburt
Haziran, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Murat KUL danışmanlığında, 202225009 numaralı Onur ŞİPAL tarafından hazırlanan “Üniversite öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenlemeleri, benlik saygısı ve liderlik yönelimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi” adlı bu çalışma 20/06/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI

İmza:

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Murat KUL (Danışman)

İmza:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi İsmail KARATAŞ

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../2022

Doç. Dr. Fatih GÜRBÜZ

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Davranışsal Düzenlemeleri, Benlik Saygısı ve Liderlik Yönelimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı araştırma tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

20 / 06 / 2022

İmza

Onur ŞİPAL

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim süresince, yardımlarını hiç esirgemeyen, doğru yolu gösteren, tezimin her aşamasında tecrübelerini paylaşan danışman hocam Doç. Dr. Murat KUL’a sonsuz saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca bilgileri ve tecrübeleri ile desteklerini her zaman gösteren hocalarım, Dr. Öğr. Üyesi Ümit YILDIRIM’a, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN’a, Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM’e ve Dr. Öğr. Üyesi Mevlüt GÖNEN’e teşekkür ederim.

Yüksek Lisans tezimin verilerinin toplanması aşamasında, 2021-2022 eğitim öğretim yılında yılmadan ve usanmadan yardımcı olan Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine teşekkürü borç bilirim.

Çalışmalarım süresince bilgi ve birikimlerinden faydalandığım hocam Dr. Öğr. Üyesi İsmail KARATAŞ’a saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım

Çalışmalarım süresince her zaman yardımcı olan arkadaşlarım Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY’a, Emre BOZ’a ve abim Önder ŞİPAL’e teşekkür ederim.

Desteklerini her zaman yanımda hissettiğim, bana inanan ve güvenen Annem Meryam ŞİPAL’e, babam Memet ŞİPAL’e, hayat arkadaşım Seda ŞİPAL’e ve kızlarım Melek Beril ŞİPAL ile Buse ŞİPAL’e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Spor yaşantım süresince bilgi ve tecrübelerini aktararak beni yetiştiren hocam Seyfullah DUMLUPINAR olmak üzere bende emeği olan tüm boks camiasına teşekkür ederim.

ÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL
DÜZENLEMELERİ, BENLİK SAYGISI VE LİDERLİK YÖNELİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Onur ŞİPAL

Haziran 2022, 94 sayfa

Araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenlemeleri, benlik saygısı ve liderlik yönelimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu verilerin demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda spor bilimleri fakültesinden 428 öğrenci örneklem alınmıştır. Araştırmada nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Verilerin toplanması amacıyla Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Çok Yönlü Liderlik Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise yüzde ve frekans dağılımları, Spearman ve Pearson Korelasyon Analizi, One-Way ANOVA, t-Testi ve Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Araştırma sonuçları; egzersizde davranışsal düzenlemeler değişkenine ilişkin cinsiyet, baba eğitim durumu, aktif spor yapma durumu, branş değişkenlerinde istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunurken spor yaşı ve kişisel gelir değişkenlerinde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı değişkenine ilişkin yalnızca öğrenim görülen bölüm değişkenine ilişkin istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilirken ilgili değişkenlerde ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Liderlik yönelimi değişkenine ilişkin elde edilen verilere göre sınıf düzeyi, aktif spor yapma durumu ve branş değişkenlerinde istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunurken yaş değişkeninde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre ise egzersizde davranışsal düzenlemeleri benlik saygısını, benlik saygısının da liderlik yönelimini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, egzersizde davranışsal düzenleme, benlik saygısı, liderlik yönelimi.

ABSTRACT
MASTER'S THESIS
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS'
BEHAVIORAL REGULATIONS IN EXERCISE, SELF-RESPECT AND
LEADERSHIP ORIGINS

Onur ŞİPAL

June 2022, 94 pages

The main purpose of the research is; The aim of this study is to examine the relationships between behavioral regulations, self-esteem and leadership orientations of university students in exercise and to examine these data in terms of demographic variables. For this purpose, 428 students from the faculty of sports sciences were sampled. The relational survey model, which is one of the quantitative research models, was used in the research. Behavioral Regulations in Exercise Scale-2, Rosenberg Self-Esteem Scale and Multidimensional Leadership Orientation Scale were used to collect data. Percentage and frequency distributions, Spearman and Pearson Correlation Analysis, One-Way ANOVA, t-Test and Kruskal Wallis H test were used in the analysis of the data. Research results; While there was a statistically significant difference in gender, father's education level, active sports status, branch variables related to behavioral regulation in exercise variable, it was determined that there was a relationship between sports age and personal income variables. While a statistically significant difference was found only for the variable of education in the self-esteem variable, it was concluded that there was no relationship in the related variables. According to the data obtained regarding the leadership orientation variable, there was a statistically significant difference in class level, active sports status and branch variables, while there was a relationship in the age variable. According to the results of the correlation analysis between the variables, it was concluded that behavioral adjustments in exercise increased self-esteem and self-esteem increased leadership orientation.

Keywords: Student, behavioral regulation in exercise, self-esteem, leadership orientation.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş.....	1
------------	---

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve.....	5
Egzersiz	5
Egzersizin Etkileri	6
Egzersizin fizyolojik etkileri.....	6
Egzersizin psikolojik etkileri.....	7
Egzersizin sosyolojik etkileri.....	8
Egzersiz Davranış Modelleri	9
Sağlık inancı modeli.....	10
Sosyal bilişsel teori.....	11
Planlanmış davranış teorisi.....	12
Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler	13
İçsel düzenleme.....	13
İçer atımla düzenleme.....	13
Dışsal düzenleme.....	14
Güdülenmeme.....	14
Benlik Kavramı.....	14
Benlik Saygısı.....	17
Benlik Saygısı Üzerinde Etkili Olan Unsurlar.....	19
Kendini değerlendirme.....	21
Kendini doğrulama.....	22
Kendini kayırma.....	22
Sporda Benlik Saygısı.....	22
Liderlik Kavramı.....	24

Karizmatik Yaklaşım	24
Durumsal Liderlik.....	24
Demokratik Liderlik	25
Otokratik Liderlik.....	25
Liderlik Teorileri.....	25
Özellikler kuramı.....	25
Davranışçı kuram.	26
Durumsallık kuramı.	27
Liderin Gücünün Kaynakları	27
Yasal güç.	28
Ödüllendirme gücü.	28
Zorlayıcı güç.	29
Uzmanlık güç.	29
Karizmatik güç.	29
Liderlik Yönelimleri.....	30
İnsan kaynaklı liderlik.....	31
Yapısal liderlik.....	31
Politik liderlik.	32
Liderlikte Cinsiyet Faktörü	32
Sporda Liderliğin Yeri	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem	34
Araştırmanın Modeli.....	34
Evren ve Örneklem.....	34
Veri Toplama Araçları.....	34
Verilerin Toplanması	34
Kişisel bilgi formu.....	35
Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2.....	35
Rosenberg benlik saygısı ölçeği.	35
Çok yönlü liderlik yönelimleri ölçeği.	35
Verilerin Analizi	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular.....	37
---------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler	53
Kaynakça	72

Ekler	86
Özgeçmiş	93



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzdelere	37
Tablo 2. Yaş, Spor Yaşı, Aylık Kişisel Gelir, Aylık Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) Değişkenlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri	38
Tablo 3. Ölçek Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	38
Tablo 4. Yaş Değişkenleri ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 5. Cinsiyet Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 t-Testi Sonuçları	39
Tablo 6. Bölüm Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 ANOVA Testi Sonuçları	39
Tablo 7. Sınıf Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 ANOVA Sonuçları	40
Tablo 8. Anne Eğitim Durumu Değişkenleri ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları	40
Tablo 9. Baba Eğitim Durumu Değişkenleri ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları	41
Tablo 10. Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 t-Testi Sonuçları	42
Tablo 11. Spor Yaşı Değişkenleri ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 12. Branş Durumu Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 t-Testi Sonuçları	42
Tablo 13. Kişisel Gelir Düzeyi Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 14. Aile Gelir Düzeyi Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 15. Yaş Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 16. Cinsiyet Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları	44
Tablo 17. Bölüm Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	44
Tablo 18. Sınıf Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	44
Tablo 19. Anne Eğitim Durumu Değişkenleri ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutu Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları	44
Tablo 20. Baba Eğitim Durumu Değişkenleri ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutu Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları	45
Tablo 21. Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları	45
Tablo 22. Spor Yaşı Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 23. Branş Durumu Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki T-Testi Sonuçları	45
Tablo 24. Kişisel Gelir Düzeyi Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	46

Tablo 25. <i>Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	46
Tablo 26. <i>Yaş Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	46
Tablo 27. <i>Cinsiyet Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları</i>	46
Tablo 28. <i>Bölüm Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları</i>	47
Tablo 29. <i>Sınıf Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları</i>	47
Tablo 30. <i>Anne Eğitim Durumu Değişkenleri ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları</i>	48
Tablo 31. <i>Baba Eğitim Durumu Değişkenleri ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları</i>	48
Tablo 32. <i>Aktif Olarak Spor Yapma Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları</i>	49
Tablo 33. <i>Spor Yaşı Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	49
Tablo 34. <i>Branş Durumu Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları</i>	49
Tablo 35. <i>Kişisel Gelir Düzeyi Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	50
Tablo 36. <i>Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	50
Tablo 37. <i>Benlik Saygısı Ölçeği ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	50
Tablo 38. <i>Benlik Saygısı Ölçeği ile Liderlik Yönelimleri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	51
Tablo 39. <i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçeği ile Liderlik Yönelimleri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	51

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Egzersiz davranışı modellerinin sınıflandırılması.	10
Şekil 2. Sağlık inancı davranışının basitleştirilmiş versiyonu.	11
Şekil 3. Planlı davranış teorisi.....	13
Şekil 4. Benlik kavramının hiyerarşik modelinin temsili.	16



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

%	: Yüzde
ÇYLYÖ	: Çok Yönlü Liderlik Yönelimi Ölçeği
df	: Serbestlik Derecesi
EDDÖ-2	: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2
f	: Frekans
KDT	: Kararlaştırılmış Davranış Teorisi
Maks.	: Maksimum
Min.	: Minimum
n	: Katılımcı Sayısı
Ort.	: Ortalama
p	: Anlamlılık Düzeyi
PDT	: Planlanmış Davranış Teorisi
r	: Korelasyon
SBF	: Spor Bilimleri Fakültesi
SBT	: Sosyal Bilişsel Teori
Sd.	: Standart Sapma
SİM	: Sağlık İnanç Modeli
t	: t-Testi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Egzersiz terimi bağlamında literatür incelendiğinde çeşitli tanımlar görülmektedir. Bu bağlamda en yaygın tanım, “kişinin fiziksel yapısını geliştirmesi ve koruması amacıyla yapılan, belirli bir plan, program ve devamlı tekrarlar ile gerçekleşen hareketler bütünü” olarak ifade edilmiştir (WHO, 2010, s. 15). Ayrıca egzersiz kavramı, fiziksel uygunluk açısından bir veya birden fazla değeri geliştirmeyi-korumayı hedefleyen, devinim ve enerji açığı oluşturan sistemde, plan ve süreklilik içeren fiziksel aktivitelerin bütünü olarak da tanımlanmıştır (Budde, Schwarz, Velasques, Ribeiro, Holzweg, Machado, Staack, & Wegner, 2016, s. 110).

Egzersizde sürekliliğin sağlanması ile bireyin vücuduna ve hayatına fizyolojik çıktılarının yanında psikolojik bağlamda da birçok pozitif dönüt sağlanmaktadır. Egzersiz kavramını birey özelinde incelediğimizde zekâ aktivite düzeyinde yükselişe, vücut bilincinin ve imgesinin geliştirilmesinde azımsanmayacak öneme sahiptir. Sosyolojik bağlamda çıktıları ise aile ve meslek açısından kaygılardan arınma-azalma hususunda yardımcı olduğu, çevre ile iletişimde etkin rol edinme, ekip ruhu ve saygı düzeylerinde gelişim sağlayarak bireye katkı sağlamaktadır. Bireyin egzersize iştirak ettiği zaman içerisinde vücutta salgılanan hormonlar vasıtasıyla hissedilen zevk/haz duygusu da gelişim göstermektedir. Ayrıca anksiyete içeren koşullara adapte olma, uyku düzenlenmesi, negatif duygu/düşüncelere engel olma gibi psikolojik süreçler egzersiz aracılığıyla kazanılabilir. En temel olarak da bireydeki coşku, anksiyete, vb. gibi olumsuz duyguları azaltma ve kontrol altına alınmasını sağlamakla beraber benlik saygısı, özgüven vb. gibi pozitif hislerin yükselişinin sağlanması, düzenli egzersizlere iştirakın psikolojik etkileri arasında yer alan öğelerdir (Karacabey, & Özmerdivenli, 2011, s. 12).

Benlik kavramının doğuşuna ilişkin ilk verilerden birisi Descartes’in 1644 senesinde “Felsefenin İlkeleri” isimli kitabını yazdığında, insanın içsel benliğine ilişkin fikirlerinin bir atılımı şeklinde kabul edilmiştir. Descartes, şüphe duymanın disiplinli bir araştırma için temel araç olduğunu öne sürmüştür. Eğer ki şüphe duyabiliyorsa, düşünülen ve var olması gerektiğini düşünülenlerin bir bütün olması gerekçesiyle varlık ve algı karşılıklı olarak birbirine bağımlıdır düşüncesi de yine o dönemlerde ortaya çıkmıştır. Benlik kavramına ilişkin sonraki yıllarda ortaya çıkan teorilerden birisi de benlik teorisidir. Bu teori, yıl 1900’da Sigmund Freud’un

zihinsel süreçlerin önemini vurgulamayı amaçlayan çalışmaları ile gelişmiştir. Bu çalışmaların ardından, 1946 yılında ego ve kendini yorumlamanın gelişimine merkezi bir vurgu yapmıştır. Daha sonralarda Raimy'nin (1948, s. 153) önem verdiği konu halini alan; psikoterapiler için bireylerin kendilerini nasıl gördükleri ve değerlendirdikleri konuları gündem olmuştur. Fakat Purkey ve Schimdt'in (1987, s. 225) ifadelerine göre benlik kavramı teorisine ilişkin en etkin araştırma 1947 senesinde Carl Rogers tarafından gerçekleştirilmiştir.

Benlik saygısı, kişinin duygularını, değerlendirmelerini, kendisine atfedilen değerleri ifade eder (Brown, 1998, s. 1). Bu tanımlı detaylı biçimde açıklamak gerekir ise ilk olarak düşük benlik saygısına değinmek gerekir. Düşük benlik saygısına sahip kişinin kendisiyle ilgili nefret ve memnuniyetsizlik benzeri olumsuz duyguları ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde ise sevgi ve memnuniyet benzeri olumlu kazanımlar bulunmaktadır. Bu konularda verilen örneği açıklarsak; bir kişi sosyal becerilerindeki yetkinlik düzeyinin iyi olduğu fakat akademik konularda kötü olduğu düşüncesine sahip olabilir. Bu koşullar altında, kişinin sosyal benlik saygısı yüksektir ama akademik benlik saygısı düşüktür. Aynı zamanda bu kişiler öz değer duyguları, deneyimlerinin de etkisi altındadır. Yüksek benlik saygısı ile birlikte yaşamın her alanında başarı, terfi, kazanç gibi unsurlar ilişkilidir. Bu durum ile doğru orantılı olarak düşük benlik saygısı başarısızlık, indirgemeler veya kayıplarla ilişkili biçimde seyir halindedir (Brown, 1998, s. 1; Kuster, Orth, & Meier, 2013, s. 669).

Benlik saygısının kişiler üzerinde sahip olduğu etki büyüklüğünü tanımlarken kullanılan tanımlamalar yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı olarak tanımlanmakla birlikte bu ortak dilin kullanıldığı araştırma sonuçlarında çelişkiler de mevcuttur. Bu sonuçların incelenmesi durumunda bizleri çeşitli benlik saygısı türlerinin varlığı hakkında düşünmeye yönlendiriyorlar. Bu hususta ortaya atılan “Bilişsel-Deneyimsel Kendilik Kuramı”, bilgi işlemenin iki paralel model içerdiğini öne sürer. İkili model süreciyle desteklenen iki farklı benlik saygısı formu tanımlanmıştır. Açık benlik saygısı kasıtlı ve bilinçli benlik değerlendirmelerini ifade ederken, örtük benlik saygısı kasıtsız ve bilinçsiz benlik değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Jordan, Whitfield, & Zeigler-Hill, 2007, s. 1067). Daha da önemlisi, örtük benlik saygısı, açık benlik saygısı ile akademik yeterlilik, aile desteği ve erdem arasındaki ilişkiyi etkiler. Başka bir deyişle, örtük benlik saygısı yüksek olduğunda açık benlik saygısı akademik yeterlik ile pozitif yönde ilişkiliyken, örtük ve açık benlik saygısı arasında bir tutarsızlık olduğunda bu ilişki değişmektedir (Maroiu, Maricutoiu, & Sava, 2016, s. 236).

Benlik saygısının yüksek ya da düşük olması yalnızca ruhsal düzen üzerinde değil insanların günlük yaşamı ve görevleri üzerinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Bir takım araştırmalar, benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine görev verildiği takdirde daha verimli performans sergilediklerini ve oldukça yüksek yoğunluklu bir ortamda baskı altında dahi ideal performanslarını sergileyebileceklerini işaret etmektedir (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003, s. 2; Smith, Smoll, & Cumming, 2007, s. 44). İlgili literatürde yer alan araştırmalara göre, benlik saygısı ve sportif performans arasında da benzerlik gösteren bir korelasyonun bulunduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ve spor değişkenlerini konu edinmiş çalışmalar sportif aktivitelere katılmanın benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu işaret etmektedir (Bowker, 2006, s. 215; Collins, Cromartie, Butler, & Bae, 2018, s. 18). Richman ve Schaffer (2000, s. 190) spora katılım sağlamanın benlik saygısına kısa ve uzun süreli olumlu etkilerinin olduğunu araştırmaları sonucunda vurgulamışlardır. Başka bir değiş ile olumlu benlik saygısının, bireyin kendisi, kim olduğu ve de başarabileceği şeyler hakkında iyi hissetmesini sağladığını belirtmişlerdir. Paralellik gösteren ifadelerle Bang, Wong ve Park (2020, s. 113) da spor aktivitelere katılmanın ergen bireylerdeki benlik saygısı üzerinde pozitif yönlü etkiler uyandırdığını ifade etmişlerdir. Ouyang ve arkadaşlarının (2020, s. 8). Benlik saygısı pozitif olan kişilerde liderlik vasfının olduğu da söylenebilir.

Liderliğin birden fazla tanımı olduğu söylenebilir. Kişilerin kullandığı kelimeler, her kişide farklı anlaşılabilir ifade edebilir. Liderlik belli bir amaca ulaşmak için, bir veya birkaç kişinin bir grup içinde bulunan diğer kişileri etkileme olarak tanımlanabilir. Literatüre baktığımızda araştırmacılar liderliği bilgi işleme, süreç gibi görürken bazı araştırmacılarda liderliği kişisel özellik olarak görmektedir. Geçen zaman içerisinde ise liderlik, insanlar tarafından farklı manalara gelmeye devam edecektir. Bilgi işleme ya da süreç olarak yaklaştığımızda liderlik, lider ve kişilerin grup içerisindeki etkileşimi, kişisel özellik olarak baktığımızda ise liderlik, kişinin karakteri, zekâsı veya o özellikte olan kişilerin fiziksel durumlarından olduğu söylenebilir (Northouse, 2016, s. 2).

Bolman ve Deal (1991) araştırma sonuçlarına göre lideri ortaya çıkaran niteliklerine karşılık gelebilecek verilere dönüşümü, karşılaştıkları ve çözüm aradıkları problemleri idrak etmeleri ve bu doğrultuda çeşitli etkinlikler düzenlemelerine katkı sağlamak amacıyla dört farklı yönelim tespit edilmiştir. Söz konusu yönelimler; “İnsan Kaynağı Perspektifi”, “Yapısal Perspektif”, “Sembolik Perspektif” ve “Politik Perspektif”tir”.

Cinsiyet kelimesi toplumsal anlamda, kadın ile erkeğin biyolojik bağlamda farklılaşmasının dışında kültür ve psikolojik tutumların farklılıklarını ortaya koyarken, cinsiyet

fark etmeksizin beklenti toplum açısından verilen rol-sorumluluklar bütünü olarak açıklanabilir. Bu doğrultuda, kadın ve erkek kavramlarının toplumun yüklediğı roller ile nitelendiğı söylenebilir (Koca, 2006 s. 83).

Spor kelimesi genel anlamda rakipler ile yarışma kavramını içeren organizasyon alanı ve galibiyeti içermektedir. Hem müsabaka esnasında hem de müsabaka sonrasında yaşanan haz duygusu sporcularda sergilenen davranışları yinleme arzusu ortaya çıkarır. Bu doğrultuda istenilen başarının sağlanabilmesi için performans artışına ihtiyaç duyulmaktadır. Sporcuların müsabakalarda yarışabilmesi ve istenilen başarı ölçütlerinin sağlanması direkt olarak performans kavramıyla iç içedir. Bu doğrultuda müsabaka süresince alınan haz, performansı pozitif yönde etkileyen tutumların sergilenmesini de güdüler (Çetintaş, 2019 s. 28).

Lider ve organizasyon kavramları arasındaki ilişki, spor alanlarında rahatlıkla görülebilmektedir. Profesyonel anlamda düzenlenen etkinlikler incelendiğinde grup üyeleri arasında yer alan yeteneğe az rastlanmaktadır. Genellikle takımlarda üst düzey yeteneğe sahip bireyler mevcuttur. Ancak takımın başarı düzeyinin artışını sağlamak için liderliğin öne çıkması şarttır (Maxwell, 1999, s. 37). Alanyazı irdelendiğinde elde edilen bilgiler bağlamında araştırmanın temel gayesi, üniversite öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenlemeleri, benlik saygısı ve liderlik yönelimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Egzersiz

Egzersiz terimi bağlamında literatür incelendiğinde çeşitli tanımlar görülmektedir. Bu bağlamda en yaygın tanım, “kişinin fiziksel yapısını geliştirmesi ve koruması amacıyla yapılan, belirli bir plan, program ve devamlı tekrarlar ile gerçekleşen hareketler bütünü” olarak ifade edilmiştir (WHO, 2010, s. 15). Ayrıca egzersiz kavramı, fiziksel uygunluk açısından bir veya birden fazla değeri geliştirmeyi-korumayı hedefleyen, devinim ve enerji açığı oluşturan sistemde, plan ve süreklilik içeren fiziksel aktivitelerin bütünü olarak da tanımlanmıştır (Budde, vd., 2016, s. 110).

Bu doğrultuda egzersiz terimini tanımlarken fiziksel aktivite bütünlüğünün alt dalı olarak da nitelenebilir. Ersoy (2004) da egzersizi kavramsal olarak tanımlarken “planlı biçimde, kişinin fiziksel uygunluğunun ve sağlık durumunun gelişimine katkıda bulunan, tekrarlı hareketler” ifadelerini nitelemiştir. Literatürde yer alan çeşitli tanımlar incelendiğinde, ortak ifadelerle karşılaşılmaktadır. Söz konusu ifadelerle göre egzersiz olarak nitelendirilebilecek hareketlerin “planlı”, “geliştirici” ve “tekrarlı” olması gerektiği yönündedir.

Egzersiz ve yararlarından bahsedilirken genel olarak bireyin sağlığının düzenlenmesinde, mevcut/muhtemel rahatsızlıkların tedavi edilmesinde ve kişiye sağlıklı bir hayat olanağı sunmada etkili olduğu söylenebilir (Allegre, Souville, Therme, & Griffiths 2006, s. 645). Sağlık, sadece fiziksel bir kavram olarak düşünülmektedir. Ancak sağlık kavramı, insanın fiziksel, ruhsal ve sosyal bağlamda tam olarak iyi oluşu ifade etmektedir ve bu doğrultuda uygulanacak en temel fiziksel aktivitelerden bir spor dalına kadar iştirak edilecek bütün egzersizlerdeki amaç, organizmanın tam iyi oluş durumunu sağlamaktır (İmamoğlu, 1992, s. 69).

Düzenli iştirak edilmesi halinde egzersizin birey üzerindeki fiziksel, ruhsal ve sosyal etkilerinin farklı dönemlerde yapılan araştırmalarla ortaya koyulmasına rağmen, dünyada bireylerin yaklaşık olarak %30'unun istenilen düzeyde egzersiz yaptığı, söz konusu oranın 65 yaş üstündeki bireylerde %45 ve 75 yaşın üzerindeki kişilerde %75 oranında tespit edilmiştir. Bu doğrultuda egzersize ve fiziksel aktiviteye bireylerin teşvik edilmesinde ve iştirak

yoğunluğunun artırılmasında uygulanan en önemli ögelerden biri, kişide motivasyonu sağlamaktır (Buckworth, & Dishman, 2007, s. 511).

Egzersizin Etkileri

Düzenli biçimde egzersize iştirakın birey üzerinde fiziksel ve ruhsal olarak birçok etkisi mevcuttur (Başar, 2018, s. 33; Ardıç, 2014, s. 13). Araştırma kapsamında söz konusu etkiler üç başlık (fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik) altında incelenmiştir.

Egzersizin fizyolojik etkileri.

Egzersizin fizyolojik açıdan kişinin organizmasına pozitif değişim ve gelişim sağladığı tespit edilen en yaygın gerçektir. Bu pozitif etkinin kişinin sağlığına ait pragmatik etkilerinden de söz edilebilir. Egzersiz; kronik rahatsızlıkları, birçok kanser çeşidi riskini azaltmak, kemik/mineral yoğunluğunu arttırmak, kan-yağ-glikoz düzeylerini düzenlemek, kardiyovasküler rahatsızlıklarını ve tromboz risk faktörünü azaltmak, ideal kilo kontrolü, kas kütlelerinde optimum kuvvet/esneklik/dayanıklılık sağlamak gibi pek çok olumlu etki meydana getirme potansiyeline sahiptir (Lee, Shiroma, Lobelo, Puska, Blair, & Katzmarzyk, 2012, s. 228).

Egzersiz ve sağlık kavramları birbirinden ayırtılamayacak kadar iç içe haldedir. Fizyolojik sağlığın temelini kapsayan fiziksel kapasitenin arttırılması, durağan devam eden bir hayat sonucunda ortaya çıkabilecek fizyolojik ve doğal hastalıkların yavaşlatılması ve engellenmesi, fiziksel uygunluğun ve sağlığın uzun süre sağlanması kişisel sıhhat bağlamında egzersiz kavramının en temel amaçları olarak gösterilebilir. Egzersiz konusunda öncelikli olarak gelişmiş ülkelerde alaka yükselişinin sebebini biyolojik bağlamda bir dengeleme ihtiyacının oluşması olarak nitelendirebiliriz (Pecthers, Hirsch, & Bloch, 1998, s. 92).

Bu doğrultuda konuya ilişkin Campbell ve Hausenblas (2009); genel anlamda sistemli egzersizlere katılımın, sağlık konusunda sağladığı pozitif tesirlerin sürekliliğiyle yakın bağlantıya sahip olduğunu söylemiştir. Ayrıca egzersizin kalp ve şeker rahatsızlıklarıyla karşı karşıya kalma riskinde düşüş sağlamasının yanında bireye dinçlik ve kas direncindeki yükselişi sağlaması da örnek olarak gösterilebilecek araştırma sonuçlarındandır.

Egzersizin etkilerinin özetleyecek olursak; kiloyu kontrol altında tutma, kas-iskelet sistemlerinde güç-kuvvet yükselmesi, birçok rahatsızlığın oluşumunda engelleme, solunum sisteminin dengelenmesi, fiziksel açıdan zindelik sağlama, kolesterol ve nabız dengesi oluşturma, nörolojik rahatsızlık riskinin düşüşü, egzersiz sırasında salgılanan endorfin hormonu

sayesinde stres düzeyinin azalması, kardiyolojik düzeyin artışı, tansiyon seviyesinin dengelenmesi ve kardivasküler sistemin dengelenmesi gibi örnekler ile özetlemek mümkündür (Evans, 1999, s. 15-16).

Egzersiz psikolojik etkileri.

Egzersizde sürekliliğin sağlanması ile bireyin vücuduna ve hayatına fizyolojik çıktıların yanında psikolojik bağlamda da birçok pozitif dönüt sağlanmaktadır. En temel olarak bireydeki coşku, anksiyete, vb. gibi olumsuz duyguları azaltmak ve kontrol altına almayı sağlamayla birlikte özgüven ve benlik saygısı gibi pozitif hislerin yükselişinin sağlanması, düzenli egzersizlere iştirakin psikolojik etkileri arasında yer alan öğelerdir. Egzersiz kavramını birey özelinde incelediğimizde zekâ aktivite düzeyinde yükselişe, vücut bilincinin ve imgesinin geliştirilmesinde azımsanmayacak öneme sahiptir. Sosyolojik bağlamda çıktıların ise aile ve meslek açısından kaygılardan arınma-azalma hususunda yardımcı olduğu, çevre ile iletişimde etkin rol edinme, ekip ruhu ve saygı düzeylerinde gelişim sağlayarak bireye katkı sağlamaktadır. Bireyin egzersize iştirak ettiği zaman içerisinde vücutta salgılanan hormonlar vasıtasıyla hissedilen zevk/haz duygusu da gelişim göstermektedir. Ayrıca anksiyete içeren koşullara adapte olma, uyku düzenlenmesi, negatif duygu/düşüncelere engel olma gibi psikolojik süreçler egzersiz aracılığıyla kazanılabilir (Karacabey, & Özmerdivenli, 2011, s. 12).

Dış dünya ve çevre şartlarının kişinin üzerinde meydana getirdiği negatif etkilerin azaltılabilmesi, iş yaşamı ve sosyal hayat içerisinde giderek azalan zihinsel performansın geri kazanılabilmesi için egzersiz önemli bir yer tutmaktadır. Bununla birlikte egzersiz insanın kendini mutlu ve sağlıklı hissedebilmesi için önemli bir yere sahiptir (Tekin, Amman, & Tekin, 2009, s. 158).

Egzersiz öneme bakacak olursak psikolojik iyilik ve sağlıklı olma duygusu açısından önemli hususlara değinilebilir. Literatür incelendiğinde tertipli yapılan egzersiz çalışmaları insanlara pozitif yönde çok fazla katkı sağladığı görülmektedir. Örneğin düzenli yapılan egzersizler sonucu kişinin mevcut gerginliğinde azalma görüldüğü, depresyon durumunun engellediğini ve depresyon sürecinin daha iyi geçtiği ve nörolojik tedavinin seyrini olumlu yönde etkilediği yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Arslan, Güllü, & Tural, 2011 s. 129; Tekin vd., 2009, s. 158). Yine literatür incelendiğinde bir önceki paragrafta belirttiğimiz gibi bireyin kendisini daha iyi ve mutlu hissedebilmesinde egzersiz çok büyük bir öneme sahiptir (Uğurlu, Şakar, & Bingöl, 2015, s. 468; Huang, & Humphreys, 2012, s. 792).

Egzersizın sosyolojik etkileri.

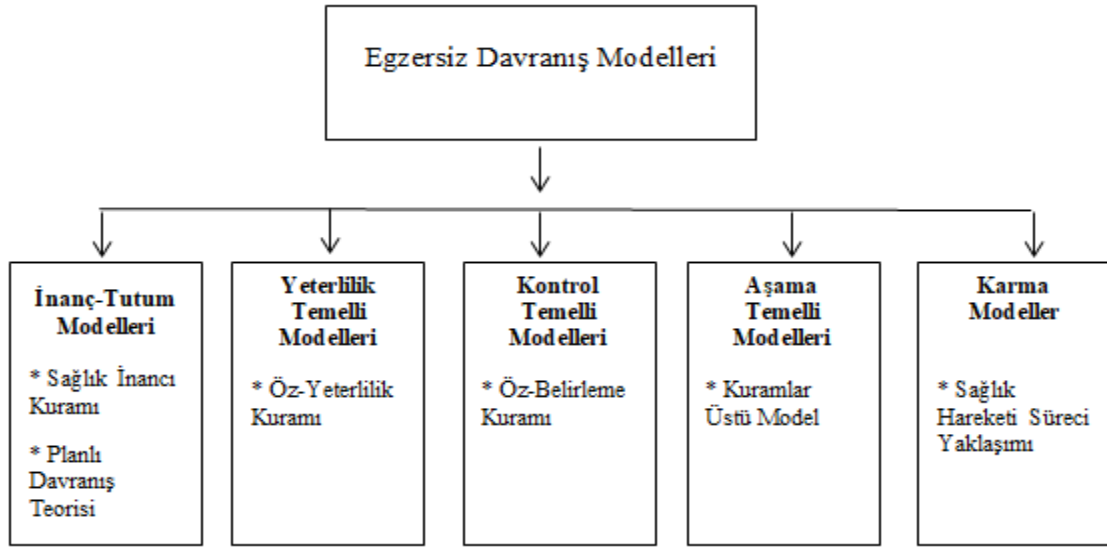
Spor, bir kişinin hayatının neredeyse her anını etkileyebilen ve oldukça önemli bir yere sahip olan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra spor toplumların sosyal yaşantısında önem arz eden bir konumdur. Sporun bir diğerk özelliğine sosyolojik açıdan bakacak olursak hayatımızda sosyalleşme ve insanlar arasındaki ilişkileri iyileştirici özelliğes sahip olduğunu belirtmemiz gerekmektedir. Dolayısıyla spor, sosyalleşmek ve insanları sosyal açıdan değıştirmek için etkili bir araçtır (Yetim, 2005, s. 164). Her toplumun ve grubun kendine özgü sosyoekonomik/psikolojik yapısı ve ilişkilerinin çeşitlilik gösterdiğı bilinir. Bu farklılıkların dışında sportif etkinlikler toplumları manevi açıdan yalnızlık kavramından uzak tutmaktadır. Kişi, düzenli egzersiz yaptığında manevi açıdan hissedebileceğı yalnızlık duygusunun akabinde ortaya çıkabilecek sıkıntılardan kendini arındırabilir (Erkal, 1996, s. 74). Egzersiz kavramı bireyin sabır duygusunu ve enerjik olmasını, sosyal gruplarla ve toplumla bütünleşmesini sağılamakla birlikte, kişinin toplumla arasındaki ilişkilerini ahlaki boyutta düzenlenmesini sağılamaktadır. Egzersiz vasıtası ile bireylerin benzer nitelikte amaçlara yönelmesi ve beraber hareket etme duygusunun kazanılması sağılanmaktadır. Bundan dolayı insanlar egzersiz yaptığında toplumdaki yalnızlıklarını giderip sorumluluk duygusu kazanır ve sorumsuzca davranma durumundan vazgeçerler (Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu, & Altungöl, 2005, s. 156).

Egzersiz, kişinin aktif kalmasını sağılayan sosyal bir etkinlik olması yönüyle kişinin sosyalleşme sürecinde önemli rol almaktadır. Yetim'in (2005) de ifade ettiğı gibi kişi kendini egzersizlerle birlikte sıkıntılı dünyasından uzak tutarak, yeni kişiler ve farklı ortamlara girerek, farklı inanç ve düşüncelere sahip insanlar ile iletişim kurarak kendine bir yer bulabilir. Bu etkileriyle egzersiz, yeni arkadaşlıklar kurmada, arkadaşlıkları pekiştirmede ve sosyal kaynaşmada destekleyici yanının da olduğundan bahsetmek mümkündür (Yetim, 2005, s. 166). Çünkü egzersiz kişiye bireysel ve sosyal açıdan yeni bir kimlik kazandırır ve bir gruba ait olma duygusu verir bundan dolayı da o kişileri bir araya getirir. Bu bağlamda egzersiz, kişinin sosyal sınıfını, ırkını, cinsiyetini, yaşını gözetmeden kabul görülebilen bir olgu haline getirmektedir. Egzersiz etkileyici bir imaj sergileyerek aynı zamanda ortaya çıkan gerginliğı ve zıtlığın sınırlarını ortadan kaldırmakla beraber insanlar arasında iletişim ağıının oluşmasına da sebep olmaktadır. Kısacası egzersiz, kişileri bir araya getirebilen özel bir güce sahiptir (Pedersen, & Thibault, 2018, s. 382-384).

Egzersiz Davranış Modelleri

Egzersize katılanların yaklaşık olarak %30'unun egzersizin insan üzerindeki fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkilerinin farkında olduğun dan dolayı tavsiye edilen şekilde egzersiz yaptığı (Aksoy, 2021, s. 10) ve egzersiz çalışmalarına katılanların yarısına yakın kişilerin bir yıl içinde egzersizin sürekliliğini bıraktıkları, ilgili araştırmalar incelendiğinde görülmektedir (Yeltepe, 2007, s. 135-137). Elde edilen bu olumsuz sonuçlar doğrultusunda toplumun sağlığı açısından elde edilen verilerin neticesinde katılımcıları motive/demotive eden unsurlar ise merak konusu haline gelmiştir.

Literatür incelendiğinde katılımcıların egzersiz davranışlarını açıklayıcı nitelikte bazı modeller yer almaktadır. Egzersiz davranışları modellerinin ortak amacı katılımcıların davranışlarının anlamlı hale gelmesini, öngörülmesini ve değişimlerinin sağlanması için müdahale edilmesi için bir yol haritası oluşturmak olduğu söylenebilir (Ainsworth, 1993, s. 72; Cooney, 1996, s. 20). Bu yol haritaları örnek alınarak ve kişiye özgü farklılıklar da göz önünde bulundurularak egzersizlerin özümsemi ve sürdürülmesi sağlanabilir. Literatür incelendiğinde görülen kuramlar ve modeller, uygulanabilecek birtakım çalışmaların planlanma, uygulama ve değerlendirme gibi aşamalarında da yol gösterici olabilmektedir. Biddle ve diğerleri (2007) aracılığıyla sınıflandırılmış egzersiz davranışlarına yönelik toplamda 5 (beş) teori ve model Şekil 4'te ele alınmıştır. Bu kuramları (1) “İnanç-Tutum Modelleri”, (2) “Yeterlilik Temelli Modelleri”, (3) “Kontrol Temelli Modelleri”, (4) “Aşama Temelli Modelleri” ve (5) “Karma Modeller” şeklinde sıralamak mümkündür. Aşağıda bu modellere ve konuya ilişkin bazı kuramlara yönelik açıklamalar yapılmıştır.

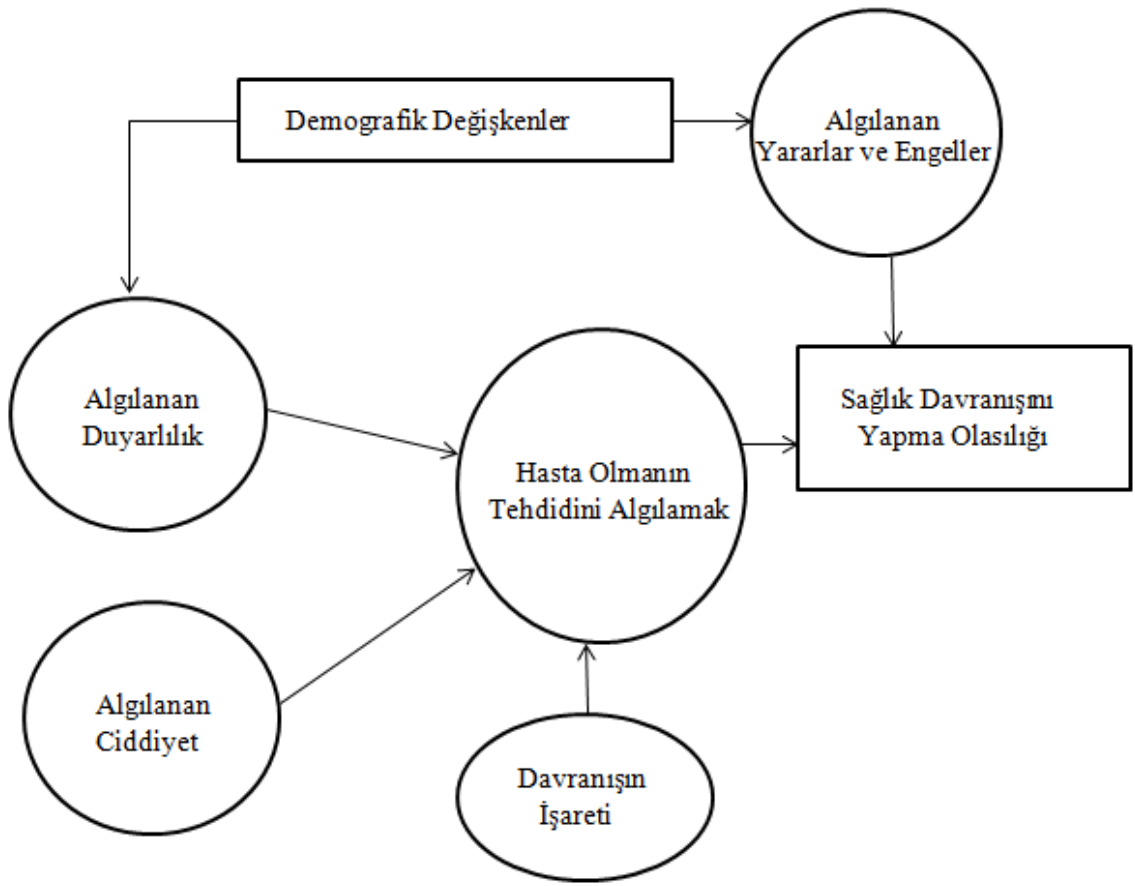


Şekil 1. Egzersiz davranışı modellerinin sınıflandırılması.

Sağlık inancı modeli.

‘SİM’ yani Sağlık İnancı Modeli, 20. yüzyılın ortalarında bir takım hastalıklardan korunma ve hastalıkların tarama programlarındaki yetersiz katılımı açıklama hedefi ile geliştirilmiş bir modeldir. SİM’in asıl hedefi mevcut sağlık koşullarını korumak ve daha iyi hale getirmeyi hedeflemenin yanı sıra; pek çok sağlıkla ilişkili sorunun tedavi edilme sürecindeki adaptasyonu sağlamak ve motive-demotive eden unsurların açıklanması ve ölçülmesi gibi işlevsellik sağlayan yol gösterici bir rehberlik sağlamaktır (Gözüm, & Çapık, 2014, s. 236). 21. yüzyıla gelindiğinde SİM, ilk halinden kendini biraz uzak tutarak başka teorik çerçevelerle ele alınarak genişletilmiş ve kişinin sağlık davranışlarında edindiği inançlarının değişmesi amacıyla da kullanılmıştır. Bu model, bireyin mevcut hastalığını önlemesi adına harekete geçme olasılığı, kişinin:

- Başkalarının hasta olduğu gibi kendisinin de olabileceğini (Algılanan Duyarlık),
- Hastalığın neticesinde ciddi sonuçların doğurabileceğini (Algılanan Ciddiyet),
- Alınan önlemlerin hastalığı etkin biçimde önleyebileceğini (Algılanan Yarar),
- Risk faktörlerinin azaltılmasının faydalarının, harekete geçmenin zararlarından daha fazla olduğunu fark etmesi ile (Algılanan Engeller) ilişkilidir (Hochbaum, 1958, s. 36).



Şekil 2. Sağlık inancı davranışının basitleştirilmiş versiyonu.

Sağlık konusunda koruyucu olan davranışların gerçekleştirilmesine en önemli engel olarak ifade edilebilen temel değişken, algılanan engellerin ve yararların arasındaki farktır. Davranış, bireyin algıladığı duyarlılık, ciddiyet ve fayda, algılanan engellerin etkilerinde azalma görüldüğü takdirde gerçekleştirilebilir (Hochbaum, 1958, s. 36). Düzenli yapılan egzersiz sonucunda bireyler kendini oluşturur ve bu önemli bir etkidir. Bireyler egzersiz çalışmalarına dahil olduğunda öncelikli ve ortak amacı sağlık olacaktır. Egzersiz önleyici bir tedbir olarak kullanılırken pek çok sağlık sorunu karşısında hem fizyolojik hem de psikolojik iyilik sağladığı bilinmektedir. Kişinin egzersiz gibi tedbir niteliğindeki önleyici sağlık davranışlarını sergilemesi için hastalığın önemini algılamasının yanı sıra önleyici davranışın hem olumlu hem de olumsuz taraflarını idrak edebilmesine de bağlı bir durumdur. Bu bağlı durumda da egzersizin etkisi yadsınamayacak kadar kesindir. Bu modele ilişkin sağlık inancı davranışının basitleştirilmiş versiyonu Şekil 2’te yer almaktadır (Biddle, & Mutrie, 2007, s. 72).

Sosyal bilişsel teori.

Literatür Sosyal Bilişsel Teori (SBT) bağlamında incelendiğinde “kişisel”, “davranışsal” ve “çevresel” etmenlerin bütünü içerisinde oldukları etkileşim göze çarpmaktadır (Bandura, 1997). Bu teori aynı zamanda, “Karşılıklı Belirleyicilik” olarak da

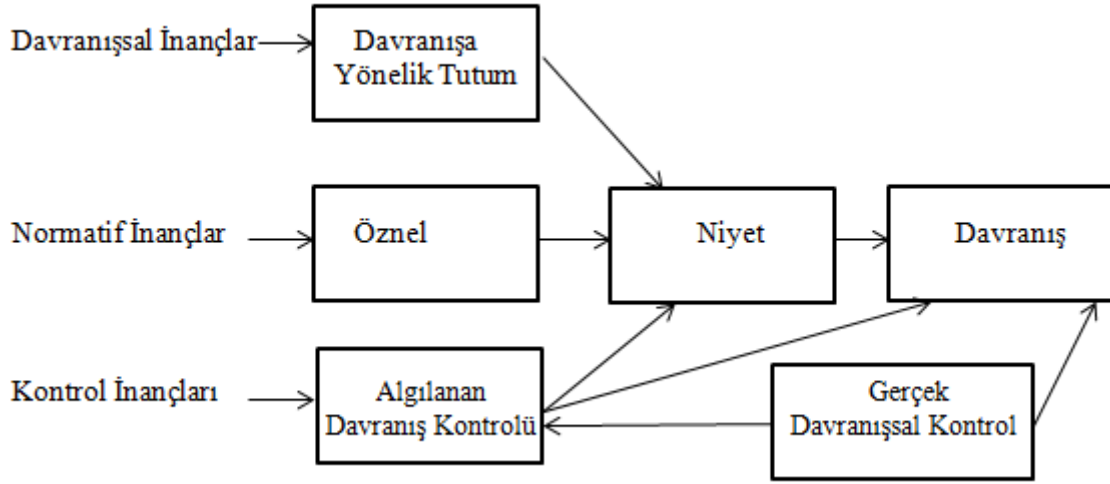
ifade edilmektedir. Duygunun, düşüncenin, bilincin ve fizyolojinin önemi bu teorideki önemi oldukça büyüktür. Öz yeterlilik hissinin ve bu inancın ortaya koyulmasındaki en önemli etken kişinin davranışını başarılı bir şekilde sergilemesidir. Başka bir deyişle; kişi fiziksel etkinliğe katılma isteğine sahip olsa bile başaracağı konusunda kendine güveni yok ise çalışmaya katılmaktan ve çalışmayı tamamlamaktan vazgeçebilir. Bu teorideki bir diğer temel kanı ise kişinin farkındalığının SİM'nin davranışsal ve algısal süreçlerinin sonrasındaki zamanlarda, davranışını etkileyebildiğinin düşünülmesidir (Janz, Champion, & Strecher, 2002, s. 46).

Sallis ve diğerleri (1990) fiziksel etkinlik için STB çerçevesinde; çevresel/hava şartları, işe yönelik sosyal sorumluluklar, öz yeterlilik (bilişsel), yaş (fizyolojik) ve kişisel belirleyicilerin temelini oluşturduğu 5 temel sosyal öğrenme yolunu izlemiştir. Bu teoriye göre kişinin egzersize katılımı 5 ayrı durum ile gerçekleşmektedir. Bu öğeler davranışın sembolize edilmesini sağlamak ile birlikte kişinin uyarılma duygusunu da destekler niteliktedir. Ayrıca analitik değerlendirmeler de yaptığı söylenebilir (Sallis, Hovell, & Hofstetter 1990, s. 578).

Planlanmış davranış teorisi.

Planlanmış Davranış Teorisi'nin (PDT), ilgili literatür incelendiğinde Kararlaştırılmış Davranış Teorisi'nin (KDT) devamı niteliğinde olduğu görülmektedir (Ajzen, & Madden, 1986, s. 454). KDT incelendiğinde kişinin belli bir davranışına doğru yöneliminin sonucu olduğunun savunulduğu görülmüştür. PDT ise bir davranışın kişi üzerindeki bilgisel ve motivasyonel etkilerini tespit etmek amacıyla ortaya koyulan bir teoridir. Genellikle bu teori sağlık davranışlarını açıklamak için kullanılır. (Sutton, Rutter, & Quine, 2010, s. 122).

PDT üzerindeki bir diğer konu ise egzersiz davranışlarının uygulamasında başarılı olan teorilerdir. İnsanlar bir taraftan egzersiz davranışlarının sağlık için faydalı olduğunu düşünse de diğer taraftan ise onlara acı ve yorgunluk verdiğine inanırlar. Sağlıklı bireylerde görülen en önemli davranış inancı ise egzersizin onlara eğlence katar iken aynı zamanda da daha sağlıklı olmalarını sağlamasıdır. Buna rağmen boşa zaman harcadığını düşünenler de vardır. Bu konudaki öznel ilkeler, kişinin bir davranış yapıp veya aksi durumlardaki düşüncelerini kendi moral ve motivasyonu ile bağdaştırması sonucu ortaya çıkan durumlarla paralellik göstermektedir (Ajzen, & Madden, 1986, s. 455).



Şekil 3. Planlı davranış teorisi.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler

EDDÖ-2'nin temelini oluşturduğu kuram olarak bilinen “Öz-Belirleme Kuramı’nın” (Deci & Ryan, 1985) esas odak noktası, insanın güdülenmesi noktasındaki özerk sebeplerden kontrol edilebilen sebeplere doğru bir düzlem arz etmesi ve bu düzlem üzerinde yer bulan özbelirleyici unsurlar tarafından tanımlanmış olan farklı davranış kalıplarının bulunmasıdır (Ersöz, Aşçı & Altınparmak, 2012).

İçsel düzenleme.

İçsel bakımdan güdülenildiği takdirde, kişiler bir aktivite ile uğraşmaktan zevk almaktadırlar. İlgi duydukları etkinlikleri sevmeleri, öğrenmeyi daha fazla arzuladıkları, ilgili oldukları spor branşında bireysel başarılarını egale etmekten özel bir haz duyduğu için egzersizle zaman geçiren kişilerin içsel olarak güdülenmiş olduğu düşünülür (Ersöz, vd., 2012).

İçe atımla düzenleme.

İçe atımla düzenlemenin söz konusu olması halinde kişinin suçlu hissetmesinden veya endişe duymaktan kaçınması, gurura benzer bir egodan kaynaklı nedenlerle bir davranışta gösterilme gereksinimi duyulmaktadır. Sporla uğraşmadıklarında mahcup ya da suçlu hissedecekleri için egzersiz yapan bireyler bu türden bir güdülenmeye sahiptir (Ersöz, vd., 2012).

Dışsal düzenleme.

Dışsal düzenleme ile geliştirilen davranışlara verilebilecek bütün ödüller veya davranışlar gerçekleşmediği takdirde mahrum kalınacak olan şeyler nedeniyle oluşmaktadır. Övgü duymak ya da sağlık ile ilişkili yaşanılacak bir sorun yaşandığı için egzersize katılım sağlayan kişiler bu grupta örnek oluşturmaktadırlar (Ersöz, vd., 2012).

Güdülenmeme.

Güdülenmeme alt boyutu ise içsel güdülenmenin eksikliği kadar dışsal güdülenmenin de eksikliğini temsil eder. Güdülenmeme aynı zamanda, bir etkinliğe verilen değer düşüklüğünü göstermekle birlikte kişi bu etkinlik ile arzuladığı neticelere ulaşabileceğine inanmama eğilimi sergiler (Ersöz, vd., 2012).

Benlik Kavramı

Benlik kavramının doğuşuna ilişkin ilk verilerden birisi Descartes'in 1644 senesinde "Felsefenin İlkeleri" isimli kitabını yazdığında, insanın içsel benliğine ilişkin fikirlerinin bir atılımı şeklinde kabul edilmiştir. Descartes, şüphe duymanın disiplinli bir araştırma için temel araç olduğunu öne sürmüştür. Eğer ki şüphe duyabiliyorsa, düşünülen ve var olması gerektiğini düşünülenlerin bir bütün olması gerekçesiyle varlık ve algı karşılıklı olarak birbirine bağımlıdır düşüncesi de yine o dönemlerde ortaya çıkmıştır. Benlik kavramına ilişkin sonraki yıllarda ortaya çıkan teorilerden birisi de benlik teorisidir. Bu teori, yıl 1900'da Sigmund Freud'un zihinsel süreçlerin önemini vurgulamayı amaçlayan çalışmaları ile gelişmiştir. Bu çalışmaların ardından, 1946 yılında ego ve kendini yorumlamanın gelişimine merkezi bir vurgu yapmıştır. Daha sonralarda Raimy'nin (1948, s. 153) önem verdiği konu halini alan; psikoterapiler için bireylerin kendilerini nasıl gördükleri ve değerlendirdikleri konuları gündem olmuştur. Fakat Purkey ve Schimidt'in (1987, s. 225) ifadelerine göre benlik kavramı teorisine ilişkin en etkin araştırma 1947 senesinde Carl Rogers tarafından gerçekleştirilmiştir.

Purkey ve Schmidt'in (1987, s. 225) bu çalışmasında belirttiği ifade ile merkezi insan kişiliğindeki bireysel uyum benlik olarak tanımlanmıştır. Rogers'in (1947, s. 358) benliği tanımlama biçimi ise "kişilerarası ilişkiler aracılığıyla gelişen ve belirli bir zaman dilimi içerisinde tutarlılık arayan sosyal bir ürün" ifadeleriyle olmuştur. Tüm bu araştırmaların ortak noktası, yalnızca başka insanlardan değil, kişinin kendisinden de olumlu dönütler almanın esas ihtiyacının altını çizmeleridir. Sonuç olarak da bu çalışmaların benlik kavramına ilişkin atılan ilk atılımlar olduğu düşünülmektedir (Purkey, & Schmidt, 1987, s. 225).

Purkey (1988, s. 5), araştırmasının neticesinde benlik kavramıyla ilgili araştırma alanına artan bir ilginin varlığına değinmiştir. Bu nedenle, 1960'lı yıllardan itibaren benlik kavramının dâhil olduğu araştırma bütünü'nün varlığı bilinmektedir. Bu araştırmasında Purkey'in (1988, s. 5) bir diğer çıkarımı ise düşüncelerimizin ve davranışlarımızın üzerinde en derin etkinin kendimizle ilgili algılarımızdan başka hiçbir şeyin olmadığıdır. Purkey'in (1988, s. 5) benlik kavramını tanımlarken kullandığı ifadeler incelendiğinde “her bireyin kendi kişisel varlığına ilişkin doğru kabul ettiği öğrenilmiş inanç, tutum ve görüşlerin: karmaşık, organize ve dinamik bir sisteminin toplamı” olarak tanımladığı görülmektedir. Aynı zamanda bu tanıma ek, insanların yaşamın pek çok alanında deneyimledikleri başarı ve başarısızlıkların çoğunun, kendilerini görmeye alıştıkları yollarla yakın ilişki içerisinde olduğu da araştırma dâhilinde yer almaktadır (Purkey, 1988, s. 5). Özetle benliğin oluşumunun üç temel unsuru olarak “öğrenilmiş, organize ve dinamik” ifadelerine dikkat çekilmiştir.

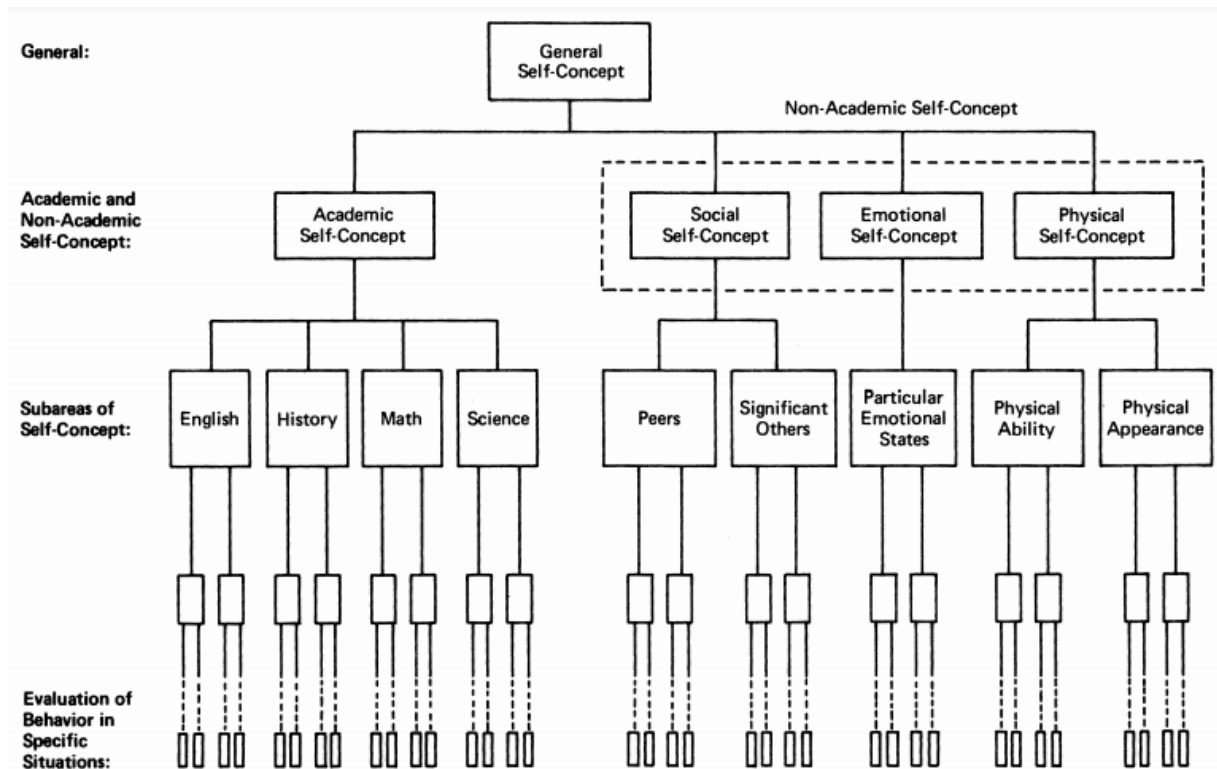
Gecas (1982, s. 30), benlik kavramı teorisi hakkında detaylı bir araştırma yaparak alana katkı sağlamıştır. Bir süre benlik kavramına ilginin olmadığı bir döneme dikkat çekmiştir. Ancak bu ilgi daha sonrasında psikolojide bilişsel devrimin etkileriyle birlikte tekrardan canlanmıştır. Bahsi geçen dönemlerde kişilik, kimlik ve benlik fenomenlerine ilgi ağırlıktaydı. Yani o dönemlerde Gecas (1982, s. 30) da araştırmalarında, sosyal psikolojideki benlik kavramı teorisine yönelik gelişmelerle ve eğilimlerle ilgili literatürün ayrıntılı bir incelemesini gerçekleştirerek katkıda bulunmuştur. Benlik kavramı alanında yürütülen ampirik araştırmalar, onun bilgisi ve davranış düzenlemesini nasıl etkilediği hakkında büyük bir çeşitlilik ve karmaşıklık ortaya çıkarmıştır (Higgins, 1983, s. 338). Benlik alanında öne çıkan araştırmalardan biri, Markus ve Nurius'un 1986'daki olası benlikler teorisidir. Onlara göre, olası benlikler benlik kavramının dinamik özellikleriyle bağlantılıdır. Başka bir deyişle, kişinin olası benliği geçmişten edinilen benlik temsillerinden türer ve gelecekteki benliğin temsilcisi potansiyelinde gelişir (Markus, & Nurius, 1986, s. 955).

Yukarıda da bahsi geçen olası benlikler, kişilerin zihinsel imgeleriyle gerçek davranışlarının arasındaki bağı bir köprü gibi güçlendiren role sahiptir. Bu köprü de olası benliklerin gerçek davranışlarımızdan sorumlu olduğu anlamını taşımaktadır. Bu sağlanan dinamik benlikler, umutlarımız, arzularımız ve özlemlerimiz gibi olumlu olabileceği gibi, kişinin gelecekteki kimliğiyle ilgili korkuları açısından da olumsuzlukları beraberinde doğurabilir (Kubanyiova, 2012, 47). Olası benlikler, öz yeterlilik, yetkinlik ve davranış kontrolü duygularını destekleyen önemli ve gerekli bir motivasyon kaynağıdır (Bandura, 1986). Markus ve Nurius'un (1986, s. 955) da benlik algılarına ilişkin tanımlamaları “sürekli gelişen, çok yönlü ve dinamik” olduğunu yönündedir.

Marsh ve Shavelson'ın (1985, s. 108) benlik kavramına ilişkin tanımlarını ve ilkelerini şu maddelerle sıralamak mümkündür;

- İnsanların kendileri hakkında çok miktarda bilgiyi kategorize etmeleri ve bu kategorileri birbirleriyle ilişkilendirmeleri benlik konusunda çok yönlüdür.
- Benlikler hiyerarşik olarak düzen içermektedir. Temelinde davranış algıları, daha sonra alt alanlarda benlikle ilgili çıkarımlara geçilir, ardından genel olarak benlikle ilgili çıkarımlar bulunur.
- Duruma özgüdür ve daha az kararlı olmakla birlikte değişkenlik gösterebilir.
- İnsanlar bebeklikten yetişkinliğe doğru büyüdükçe, benlik kavramı giderek daha çok yönlü hale gelir.
- Hem tanımlayıcı (mutluyum) hem de değerlendirici (işimi iyi yaparım) boyutları bulunmaktadır.

Benlik kavramı üzerinde yoğunlaşmış bir diğer araştırma olan Shavelson, Hubner ve Stanton'ın (1976, s. 413) çalışmalarında; benlik kavramının önemli değerlendirmelerinden, kişinin davranışının pekiştirilmesinden ve yüklemelerinden etkilendiğini vurgusu ön plana çıkmaktadır. Bu araştırmacı grubu benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik modelini öne sürdüler ve bu modele Şekil 4'te yer verilmiştir.



Şekil 4. Benlik kavramının hiyerarşik modelinin temsili.

Araştırmamızda daha önceki metinlerde de belirtildiği üzere benlik kavramı çok yönlülük ve hiyerarşik bir düzen içermektedir ve bu düzen içerisinde çeşitli alanlara özgü algıları (örneğin, akademik veya profesyonel) içermektedir (Shavelson vd., 1976, s. 413). Verilen örnekte yer alan alanlar Shavelson ve arkadaşlarının modelindeki benlik kavramının “akademik ve akademik olmayan” olarak kategorilere ayrılmasından kaynaklanmaktadır. Akademik benlik olarak tanımlanan kavramın gerektirdiği husus akademik başarı ve performans bilgisi ile ilişkilidir. Bu alanlar kişinin gelişimde etkili olduğu kadar mesleki yaşamında da büyük rolü sahiptir (Alagozlu, 2016, s. 198).

Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin duygularını, değerlendirmelerini, kendisine atfedilen değerleri ifade eder (Brown, 1998, s. 1). Bu tanımlı detaylı biçimde açıklamak gerekir ise ilk olarak düşük benlik saygısına değinmek gerekir. Düşük benlik saygısına sahip kişinin kendisiyle ilgili nefret ve memnuniyetsizlik benzeri olumsuz duyguları ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde ise sevgi ve memnuniyet benzeri olumlu kazanımlar bulunmaktadır. Bu konularda verilen örneği açıklarsak; bir kişi sosyal becerilerindeki yetkinlik düzeyinin iyi olduğu fakat akademik konularda kötü olduğu düşüncesine sahip olabilir. Bu koşullar altında, kişinin sosyal benlik saygısı yüksektir ama akademik benlik saygısı düşüktür. Aynı zamanda bu kişiler öz değer duyguları, deneyimlerinin de etkisi altındadır. Yüksek benlik saygısı ile birlikte yaşamın her alanında başarı, terfi, kazanç gibi unsurlar ilişkilidir. Bu durum ile doğru orantılı olarak düşük benlik saygısı başarısızlık, indirgemeler veya kayıplarla ilişkili biçimde seyir halindedir (Brown, 1998, s. 1; Kuster, Orth, & Meier, 2013, s. 669).

Birçok kültürde, yüksek benlik saygısı olumlu ve arzu edilir olarak görülürken, düşük benlik saygısı olumsuz ve istenmeyen olarak görülmektedir. Konu ile ilgili literatürde bu durum pek çok değişken ile ele alınarak ilişkilendirilmiş ve kayda değer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, bazı araştırmalar düşük benlik saygısının problemli internet kullanımı (Mei, Yau, Chai, Guo, & Potenza, 2016, s. 75), sosyalleşme sorunları ve yeme bozuklukları gibi olumsuz sonuçlarını vurgulamıştır (Raykos, McEvoy, & Fursland, 2016, s. 1076). Ayrıca düşük benlik saygısının, zayıf duygusal düzenlemenin bir parçası olarak arkadaşlık kıskançlığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kim, Parker, & Walker Marciano, 2017, s. 171). Başka bir araştırma sonucu, yüksek benlik saygısının olumlu sonuçlarının iş tatmini ve iş başarısı ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin mesleki açıdan görevlerini ne zaman bırakacaklarına karar verebilmeleri nedeniyle başarılı bir öz düzenleme ve denetim açısından düşük benlik saygısına sahip bireylere kıyasla daha yüksek puanlar elde ettikleri

araştırma sonuçları ile sabittir (Baumeister vd., 2003, s. 2). Benzer şekilde, yüksek benlik saygısına sahip yüksek büyüklenmeci narsisizm kişilik özelliği, daha iyi duygusal düzenleme ile ilişkiliyken, düşük benlik saygısına sahip yüksek düzeyde savunmasız narsisizm, zayıf duygusal düzenleme ile ilgili olduğu da araştırma sonucunda tespit edilen veriler arasında yer almaktadır (Zhang, Lou, Zhao, Zang, & Wang, 2017, s. 233).

Benlik saygısının kişiler üzerinde sahip olduğu etki büyüklüğünü tanımlarken kullanılan tanımlamalar yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı olarak tanımlanmakla birlikte bu ortak dilin kullanıldığı araştırma sonuçlarında çelişkiler de mevcuttur. Bu sonuçların incelenmesi durumunda bizleri çeşitli benlik saygısı türlerinin varlığı hakkında düşünmeye yönlendiriyorlar. Bu hususta ortaya atılan “Bilişsel-Deneyimsel Kendilik Kuramı”, bilgi işlemenin iki paralel model içerdiğini öne sürer. İkili model süreciyle desteklenen iki farklı benlik saygısı formu tanımlanmıştır. Açık benlik saygısı kasıtlı ve bilinçli benlik değerlendirmelerini ifade ederken, örtük benlik saygısı kasıtsız ve bilinçsiz benlik değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Jordan, Whitfield, & Zeigler-Hill, 2007, s. 1067). Daha da önemlisi, örtük benlik saygısı, açık benlik saygısı ile akademik yeterlilik, aile desteği ve erdem arasındaki ilişkiyi etkiler. Başka bir deyişle, örtük benlik saygısı yüksek olduğunda açık benlik saygısı akademik yeterlik ile pozitif yönde ilişkiliyken, örtük ve açık benlik saygısı arasında bir tutarsızlık olduğunda bu ilişki değişmektedir (Maroiu, Maricutoiu, & Sava, 2016, s. 236).

Yerli literatürde benlik saygısı ile ilişkili araştırmalar göstermektedir ki yabancı kaynaklı literatürde yer alan verilerle paralellik görülen hususlar mevcuttur. İmamoğlu ve Bilge'nin (2021, s. 459) araştırma sonuçları: örtük benlik saygısına sahip bireylerin psikopatolojilerinde açık benlik saygısıyla ilişkili olabileceği gibi ondan bağımsız olarak merkezi bir etkiye sahip olabileceği fakat konuyla ilgili çalışmaların bazı hususlarda tutarsızlık gösteren veriler ortaya koyduğu yönündedir. Erarslan'ın (2014, s. 62) araştırma sonuçları ise hem açık hem de örtük benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Tanrıverdi (2021, s. 255) daha farklı bir alanda araştırma gerçekleştirerek tüketici davranışları üzerinde çalışmıştır. Bu çalışmada elde edilen veriler kişilerin benlik saygılarının tüketici davranışlarını üzerinde etkili olduğu yönündedir. Bahsi geçen araştırmalar ile bir kez daha anlaşılmaktadır ki benlik saygısı pek çok unsur üzerinde etki sahibidir. Yerli literatürdeki mevcut araştırmalara ek olarak yabancı kaynaklı araştırmalara ise aşağıda değinilmiştir.

Yabancı literatürde ise yüksek benlik saygısının potansiyel olarak olumsuz sonuçlarına, özellikle kırılğan yüksek benlik saygısına, açık yüksek benlik saygısının olumlu etkisine daha fazla odaklanmıştır. Örneğin, yüksek benlik saygısı mutlulukla ilişkili bulunmuştur ancak bu ilişkiyi incelemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Ayrıca yüksek benlik saygısı, iş performansı ve okul başarısı arasındaki ilişki güvenilir değildir. Bu nedenle boylamsal çalışmalar önerilmiştir (Baumeister, vd., 2003, s. 2). Ayrıca, saldırganlığın çocuklarda hem yüksek hem de düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle, başkaları tarafından tehdit edilme veya rahatsız edilme duygusu, yüksek benlik saygısı bağlamında saldırganlığı tetikler (Diamantopoulou, Rydell, & Henricsson, 2008, s. 696). Geleneksel açıklamaların aksine, saldırganlık ve şiddet, tehdit edilen yüksek benlik saygısı ile ilişkilidir (Baumeister, vd., 2003, s. 2). Bu anlamlı düzeyde ilişki tespit edilen araştırmaların neticesinde benlik saygısı daha anlaşılır hale gelmiştir.

Benlik Saygısı Üzerinde Etkili Olan Unsurlar

Benlik saygısı olgusunun duygu, zihin, toplum ve dolaylı olmakla birlikte beden açısından öğeleri bulunmaktadır. Kişinin kendisini kıymetli hissetmesi, kabiliyetini, bilgisini ve becerilerini gerçekleştirebilme, başarma, başarılarıyla gururlanma, insanların arasında beğenilme, kabul görme, sevilme olma ve kendisinin fiziksel yanlarını kabul etmesi ve benimsemesi, benlik saygısının oluşumunda ve gelişiminde ön plana çıkan etkenler arasında yer alan unsurlardır (Kohut, 1971, s. 25).

Bir kişinin benlik saygısı düzeyi, bireyin hem akademik hem de mesleki başarı ve becerilerini, stresle baş etme etkinliğini, arkadaşlık/dostluk ilişkilerinin gelişimini, zindelik ve eğlenebilme düzeyini etkisi altına almaktadır. Benlik saygı düzeyini optimum seviyede ve istikrarlı biçimde sürdürebilen normal sağlık koşullarındaki bireyler, canlı ve enerji dolu olmayla özdeşmiş kişilerdir. Bu insanlar özgüvenleri oldukça yüksek kişilik özelliğine sahip bireylerdir. Zayıf biçimde yapılandırılmış benlik saygısı olan kişilere gelindiğinde ise canlılığını ve enerjisini kaybetmiş, özgüvenleri olmayan, dahası kendisini beğenmeyen, utanç duyulması, değersiz ve çaresiz hissedebilen, başarısının ve becerilerinin farkına varmaksızın azalmış bireyler oldukları söylenebilir (Kohut, 1971, s. 25).

Başkalarının kişiye dışarıdan gösterdiği saygı, pozitif yönlü duygusal etkileşimlerin kurulmasına yol açar ve bu durum bireyin kendisini sevmesi için oldukça yardımcı bir role sahiptir. Bu yol aracılığıyla gelişmekte olan değerli hissetme hali ve kişinin sevillebilirliği fikriyle beraber duygusal açıdan kendilik ve egemen olma halini de meydana getirmektedir.

Özetle; kişinin dış dünyadan aldığı dönütler kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlayan iç ruhsal yapıya bütünleşmiş hal alır. Bu durumda kişinin belirli bir özelliği üzerinden kendini eksik veya değersiz hissetmesi/algılaması, kişinin kendisine yönelik reel değerlendirmelerini anlamasında yeterli olmayacağı anlamına gelmektedir. Bu sebeptendir ki kişinin yetersiz değerlendirmiş olduğu özelliğe yüklediği anlam da bilinmelidir, fakat bu şekilde bir objektiflikten bahsetmek mümkündür (Özkan, 1994, s. 8).

Kumbaroğlu'nın (2013, s. 147) ifadeleriyle benlik saygısının gelişim noktasında temel olarak 4 etken madde bulunmaktadır. Bunlar;

- Bireyin, diğer kişiler tarafından kabul görmeme durumu,
- Bireyin özgeçmişinde elde ettiği başarılar/başarısızlıklar ve mevcut konumu,
- Bireyin yaşantısından beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşmesi yolunda sarf ettiği çaba,
- Bireyin maruz kaldığı eleştirilere ve haksızlıklara karşı kendini savunabilmesi gibi durumlar benlik saygısının gelişiminde etkili unsurlardır (Kumbaroğlu, 2013, s. 147).

Benlik saygısının gelişimi için verilen örneklerde yerli kaynaklara ek yabancı kaynaklı bir araştıra sonucunda Cotton'un (1989, s. 39) 3 maddelik kaynağında şu unsurlar yer almaktadır;

- Başkaları tarafından duyulan saygısı
- Yeterli hissetme durumu
- Bireyin bu iki kaynağı kendi lehine değerlendirmesi (kendilik) ve kullanabilmesi (Cotton, 1989, s. 39).

Yukarıda bahsi geçen madde ve kaynaklardan da anlaşıldığı üzere kişinin benlik saygısının gelişimi ve oluşumunda çeşitli etkenler bulunmaktadır. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda benlik saygısı seviyesinin düşüklüğü veya yüksekliği bireyin yetişmiş olduğu aile koşulları, anne/baba tutumu, okul ortamı, kurulan arkadaşlıklar vs. ile ilişkilidir. Aynı zamanda benlik saygısının gelişiminde sosyal çevre, anne-babanın aynı evde yaşıyor olmaları ya da boşanmış ayrı yaşıyor olmaları, bedensel görünüş ve sağlık koşulları, cinsiyet, sosyo-ekonomik seviye, din ve sahip olunan kardeş sayısı, annenin/babanın eğitim düzeyleri ve meslek gurupları ve toplumsal faktörler vs. pek gibi pek çok değişkenin etkili olabileceği bilinmektedir. Ruhsal açıdan özellikle stres ve stresle başa çıkma düzeyi, başarı elde

edememe, yalnız kalma, dini inançlar gibi unsurlar da benlik saygısını etkisi altına alabilen diğer faktörler arasında yer almaktadır (Tözün, 2010, s. 53).

Kişinin annesinden ve babasından koşulsuz-şartsız sevgi görmesi ve değer görmesi gibi olumlu koşulların oluşturulduğu bir aile ortamında büyüyen çocukların benlik saygıları daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Kişinin benlik saygısının gelişi hususunda annenin ya da babanın rolü ve etkisi azımsanamayacak düzeyde büyüktür. Bu durum anne ve baba, çocuğun dünyaya geldiğinde en çok değer verdiği kimseler olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple çocuğun ailede hissettiği değer ve ona sergilenen davranışların tümü benlik saygısı gelişimi bakımından oldukça önem arz etmektedir. Annesi ya da babası tarafından saygı duyulmayan bir kişinin kendisine saygı duyması pek mümkün değildir. Ayrıca çocuğun ilgisiz bir tavır hissetmesi de benlik saygısındaki düşüklüğün açıklayıcı gerekçesi olarak düşünülmektedir (Özkan, 1994, s. 8).

Benlik saygısının gelişim noktasında araştırmamızda tüm bu maddeler arasından üç temel kaynak irdelenmiştir. Bunlar: (1) başkalarının duyduğu saygı, (2) bireylerin yeterlikleri ve bu iki kaynağın (3) birey tarafından değerlendirme durumudur. Tüm bu maddeleri içeren güdüler, benliğin ve kişiliğin gelişiminde etkili oldukları kadar güçlenmesinde de önemli bir role sahiplerdir (Güney, 2009, s. 210).

Kendini değerlendirme.

Kendini değerlendirme hususunda bireyin sosyal çevresi ele alınarak irdelenmektedir. Başkaları tarafından kişiye duyulan saygı, kişinin duygusal etkileşimini olumlu yönde etkiler. Aynı zamanda kişinin kendisini sevmesi için oldukça katkıda bulunan bir gerçektir. Bu vesile ile kişinin duygusal kendiliği ve egemenliği oluşmaktadır. Yani neyin değerli veya değersiz olduğu gibi fikirleri ortaya koyan, bilişsel açıdan da kendiliğini ve egemenliğini sağlayan kritik noktadır (Güney, 2009, s. 210).

Benliğimizin şekil alması için yaşantımızda önemli olarak nitelendirdiğimiz insanlar tarafından davranışlarımızın onaylaması gibi durumlar, bizlerin fiilleri neticesinde gururlanmaları, hakkımızda besledikleri pozitif görüşleri bizlerle paylaşmaları önem arz eder. Yani benlik biçimlenmesinde kişilerin çevrelerindeki sosyal topluluklarla ya da akranları ile kuracakları ilişkiler neticesinde etkilendikleri bir sosyal kimlikleri bir de benlik saygıları vardır (Yıldız, 2006, s. 120).

Kendini doğrulama.

Benliğin gelişimini etkileyen ikinci madde ise kendini doğrulamadır. Bu madde, çevresel faktörlerden ziyade kişinin iç dünyasını tanımlamaktadır. Birey bu noktada kendisine yönelik olumlu veya olumsuz özellikleri bilir ve kendisini eksik olduğu noktaları ile kabul etmektedir. Bu hususta kullanılan ifadeler “güçlüyüm”, “başarılıyım” veya “içe kapanığım”, “kendimi ifade edemiyorum” gibi hem olumlu hem de olumsuz yanları ele alması ile ilgilidir (Sayar, 2012, s. 145).

Kendini kayırma.

Son olarak benliğin oluşumunda kendini kayırma maddesi yer almaktadır ve bu madde diğerlerine kıyasla en güçlü güdü olarak nitelenmektedir. Birçok insan, diğer kişilerin kendisi hakkındaki olumlu düşüncelerin ve yanların neler olduğunu bilmek ve bunun dile getirilmesini ister. Yine pek çok insan ise kendileri hakkında pozitif yönleri farklı yollara başvurarak olumlu biçimde ifade ederler (örneğin: iyi dans edemeyebilirim belki, ancak iyi yemek yapabilirim). Bazı insanların kişisel ilişkilerini sürdürme şekli ise diğerlerinin kendilerini ifade etme biçimi ve hareketlerine dikkat etme, kendisini çeşitli yollarla sunma ve bu durumları kontrol altında tutarak davranımlarını farklı sosyal durumlar doğrultusunda ayarlama ile düzenlenir. Kendileri hakkında pozitif yönlü özellikleri tespit edip sunmak isterler. Bu çaba esnasında bazı zamanlarda yanılğıya düşerek kendilerini kandırabilirler ve bu durum da benlik saygısını olumsuz etkileyebilir (Sayar, 2012, s. 145).

Sporda Benlik Saygısı

Benlik saygısının yüksek ya da düşük olması yalnızca ruhsal düzen üzerinde değil insanların günlük yaşamı ve görevleri üzerinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Birtakım araştırmalar, benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine görev verildiği takdirde daha verimli performans sergilediklerini ve oldukça yüksek yoğunluklu bir ortamda baskı altında dahi ideal performanslarını sergileyebileceklerini işaret etmektedir (Baumeister, vd., 2003, s. 2; Smith, Smoll, & Cumming, 2007, s. 44). İlgili literatürde yer alan araştırmalara göre, benlik saygısı ve sportif performans arasında da benzerlik gösteren bir korelasyonun bulunduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ve spor değişkenlerini konu edinmiş çalışmalar sportif aktivitelere katılmanın benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu işaret etmektedir (Bowker, 2006, s. 215; Collins, vd., 2018, s. 18). Richman ve Schaffer (2000, s. 190) spora katılım sağlamanın benlik saygısına kısa ve uzun süreli olumlu etkilerinin olduğunu araştırmaları sonucunda vurgulamışlardır. Başka bir deyiş ile olumlu benlik saygısının, bireyin kendisi, kim olduğu ve de başarabileceği şeyler hakkında iyi hissetmesini sağladığını belirtmişlerdir.

Paralellik gösteren ifadelerle Bang, Wong ve Park (2020, s. 113) da spor aktivitelere katılmanın ergen bireylerdeki benlik saygısı üzerinde pozitif yönlü etkiler uyandırdığını ifade etmişlerdir. Ouyang ve arkadaşlarının (2020, s. 8) araştırma sonuçları ise spora katılmanın kişilerin benlik saygılarında olumlu artışa destek verdiğini ifade etmişlerdir.

Düzenli olarak spor yapmak kişiler arasında temasın artmasını sağlar ve bu durum bu bireylerin benlik saygılarını artırdığı bilinen bir gerçektir (Pedersen, & Seidman, 2004, s. 420). Sporun temelinde yer alan, genç bireylere başarılı olabilmeleri için önemli bir çıkış noktasını sağlama potansiyeli aslında bu kişilere olumlu bir fiziksel benliğin kapılarını aralamaktadır. Çünkü başarı güdüsü bireyi motive etmekle kalmayıp kişiyi harekete geçiren önemli bir etkidir, bu sebeple de kişinin benliğini derinden etkileyen bir unsur spordur. Konu ile ilişkili verilebilecek örneklerden birisi olan Daniels ve Leaper'in (2006, s. 879) araştırma sonuçlarında, genç yaşta bireylerin akranlarının kabulünü kazanmaları için sportif etkinliklere yönlendirilebileceklerini ve bununla birlikte benlik saygılarının etkilediği tespit edilmiştir. Kişinin benlik saygısı düzeyinde gerçekleşen düşüş, ergen yaşta bu bireylerin gündelik işleyişlerini ve gelecek zamanlardaki yaşantılarını ve muhtelif konularda sergileyecekleri çabalarını etkileyebilme potansiyeline sahiptir. Benlik saygısı düşük olan kişiler önceki bölümde de bahsedildiği gibi akranları ile sosyal etkinlik içerisinde yer almaktan ve katılmaktan çekinerek güçlük çekebilirler. Bu kişilerde aynı zamanda, engeller karşısında ve zorluklarla mücadele etme seviyesinde yeterince motivasyon ve güven bulunmamaktadır. Dahası motivasyon ve özgüven kazanımı noktasında da zorluklar yaşanabilmektedir (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003, s. 215).

Ülkemizde gerçekleştirilen pek çok araştırma benlik saygısı ve spor arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Kul ve arkadaşlarının (2020, s. 118) elit boksörlerle gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda benlik saygısının, bu sporcuların olumsuz kişilik özellikleri ile negatif yönlü bir korelasyonu sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Benlik saygısının sportif etkinlikler ile birlikte artış gösterdiğini ifade eden bir diğer araştırma da Esentürk'ün (2019, s. 85) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmadır. Araştırmacı fiziksel aktivite katılımını artıran üniversite öğrencilerinin benlik değerlerinin ve özgüvenlerinin artış gösterdiğini ifade etmiştir. Korkmaz ve Uslu (2020, s. 16) da araştırmaları sonucunda bu verileri destekler nitelikte bulgular elde ederek benlik saygısının sportif etkinlikler ile birlikte kişinin sosyalleşme düzeyini arttırabileceğini, sosyal görünüş kaygısını ise azaltabileceğini vurgulamışlardır. Sonuç olarak fiziksel aktivitelere katılmak bireylerin benlik saygılarını artırabilir ve gündelik yaşantılarının içerisindeki sorunlarla yüzleşme konusunda motive edici ve güven sağlayıcı, yardımcı bir elemandır.

Liderlik Kavramı

Liderliğin birden fazla tanımı olduğu söylenebilir. Kişilerin kullandığı kelimeler, her kişide farklı anlaşılabilir. Liderlik belli bir amaca ulaşmak için, bir veya birkaç kişinin bir grup içinde bulunan diğer kişileri etkileme olarak tanımlanabilir. Literatüre baktığımızda araştırmacılar liderliği bilgi işleme, süreç gibi görürken bazı araştırmacılarda liderliği kişisel özellik olarak görmektedir. Geçen zaman içerisinde ise liderlik, insanlar tarafından farklı manalara gelmeye devam edecektir. Bilgi işleme ya da süreç olarak yaklaştığımızda liderlik, lider ve kişilerin grup içerisindeki etkileşimi, kişisel özellik olarak baktığımızda ise liderlik, kişinin karakteri, zekâsı veya o özellikte olan kişilerin fiziksel durumlarından olduğu söylenebilir (Northouse, 2016, s. 2).

Karizmatik Yaklaşım

Karizmatik liderliğin kelime anlamına bakıldığında, doğuştan gelen bir güç olarak karşımıza çıkmakta ve bu güç sayesinde kişileri etkiler, topluluklar üzerinde etki bırakır. Karizmatik lider sınıfında olan bireyler, izleyicilerini duygusal olarak etkiler ve izleyicilerinin bakışı ile karizmatik liderliği olan kişiler birer kahramandır (Halis, Çoban, Şafak, & Şahin, 2007, 24).

Karizmatik liderler, coşkulu, kendine güvenen ve üst düzeyde enerjiye sahip kişilerdir. Çok iyi düzeyde iletişim ve hitapta bulunma gibi özellikleri vardır. İzleyicileri ise, onlara inanır, güvenir ve saygı duyarlar. Liderlerine itaat ederler. Sadakat gösterirler (Halis vd., 2007, 24-25).

1947’de Max Weber karizmatik liderliği, üstün yetenek ve güce sahip olan kişiler olarak göstermiştir. Karizmatik liderlik türü genelde, isyan, kargaşa ve olumsuzluk durumlarında ortaya çıktığı söylenebilir. Geçmiş zamanlarda bu tür liderlere birçok örnek gösterilebilir (Dayıcan, 2019, s. 12).

Durumsal Liderlik

Durumsal liderlik davranışında lider ile topluluk arasındaki iletişim bağı maksimum seviyededir. Topluluk liderlerinin belirlediği, kaide, kural ve nizamla uyarak liderlerinin belirlediği amaca kavuşabilmek için çalışmaktadırlar. Devamlılık için lider ve topluluk arasındaki ilişkilerde düzen olması gereklidir (Donuk, 2007, s. 69).

Demokratik Liderlik

Demokrasiyi benimseyen liderler davranışlarını sergilerken ekip üyeleri ile otoritelerini paylaşma yoluna giderler. Bu doğrultuda ekip organizasyonlar esnasında etkin karar mekanizması yürütür ve ekip üyeleri yüksek düzeyde bağlılık hisseder (Northouse, 2016, s. 14).

Otokratik Liderlik

Söz konusu liderlik stilinde karar aşaması merkeze bağlıdır. Bu liderler ekip üyelerinin duyuşsal ve bilişsel ifadelerine önem vermezler. Bundan ötürü iş doyumsuzluğu ve ekibe olan bağlılık genel olarak düşüktür. Bu liderlik amir tipi olarak ifade edilebilir ve bu stili benimsemiş ekiplerde üst düzey performans liderin bulunmasına bağlıdır. Buna bağlı olarak ekibin lidere vermiş olduğu yönetme gücüne karşı ekip içerisinde düşmanlık beslemelere sebep olabilir (Dart, & Steers, 1997, s. 18).

Liderlik Teorileri

Özellikler kuramı.

Özellikler kuramı ilk bahsedilen kuramlar arasında geldiği söylenebilir. Liderlik özelliğinin doğuştan olduğunu ve küçük yaşlarda elde edilen birkaç eklentiyle birlikte varyetli bir hale gelmesi bu kuramın temelini oluşturduğu söylenebilir (Eren, 2001, s. 380). Özellikler kuramında önem verilen nokta kişisel özellikler olup bu kişilerin belirli özellikleri araştırma konusu olmuştur (Yukl, 1989, s. 40). Bu kuramda lider olan kişilerin farklı özellikleri bulunmaktadır. Liderin bireysel özellikleri ön planda olup, “doğuştan lider özellikli”, “lider olarak dünyaya gelmiş” gibi kelimeler ile bu kişinin bireysel özelliklerinden ortaya çıktığı söylenebilir (Kağıtçıbaşı, 1999, s. 295). Bu alanda ilk çalışmayı yapan isimlerden biri olarak karşımıza Thomas Carlyle çıkmaktadır. Çalışma irdelendiğinde, liderlerin sonradan tercih edilmediği, dünyaya geldiği andan itibaren ortaya çıktığı fikrini savunmuştur (Direk, 2020, s. 3). Akabinde ilgili alana katkı yapan çalışmalar incelendiğinde, Stogdill’in yapmış olduğu çalışma sonuçları göze çarpmaktadır. Bu doğrultuda önceden belirlenen nitelikler irdelenmiş ve kişilik, fiziksel, sosyal, zekâ, işle ilgili ve sosyal nitelikler çatıları altında toplanmıştır. Ayrıca sonuç olarak liderlerin bu niteliklerinin bir bölümünü taşımasına karşın, belirlenen niteliklerin tamamının bireyin liderlik sergileyebileceğine ilişkin doğru neticeler olmayacağı tespit edilmiştir (Erçetin, 2002, s. 98). Söz konusu kuramın istenilen düzeyde verim sağlayamadığı görüşleri mevcuttur. Bazı araştırma sonuçlarına göre liderlerin özelliklerinde farklılıklar olduğu görüşü çıkmış bu farklılardan dolayı özellikler kuramı ile uyummadığı görülmüştür. Yetersiz olduğu düşülen kuram için araştırmacılar farklı konulara eğilmişler, mevcut özelliklerin aksine

nasıl hareket ettiklerini ve ekiplerinin özelliklerini de incelemişlerdir. Bu doğrultuda davranışsal kuram gün yüzüne çıkmıştır (Direk, 2020, s. 3).

Davranışçı kuram.

Davranışsal kuramda, özellikler kuramında görülen liderin kişisel özelliklerinin aksine davranış özellikleri ön planda olmuştur. Davranışsal kuramda liderlik özelliğinin eğitim ile kişide gelişeceği söylenebilir. Amaca ulaşma arzusu ile liderler gruba yönelik; “emir verme tarzı, grup bireylerini yönetme şekli, kaynakları verimli kullanabilme, iletişim türü ve grup bağlılığı” gibi tutumları sergilerler (Şimşek, 2006, s. 12). Davranış temelli liderlik kuramının ilerlemesinde bazı deneysel araştırmalar önemli katkı sunmuştur. Söz konusu çalışmalara Ohio State ve Michigan Üniversiteleri öncülük etmiştir. Diğer taraftan alan yazında lideri iş ve kişi bağlamında ayrıştıran araştırmalar da mevcuttur. İlgili araştırmalardan olan Ohio State Üniversitesinin çalışmalara 1945 yılında başlamıştır. Bu çalışmaların temel amacını askeri ve sosyal örneklem gruplarında yöneticilerin, liderlik tarzlarını incelemek ve tanımlamak oluşturmuştur. Çalışma sonuçları incelendiğinde ise “kişiyi dikkate alma” ve “inisiyatif” değişkenleri önemli yer almaktadır. Söz konusu değişkenlerden “kişiyi dikkate alma” boyutunda liderin yönettiği grup üzerinde otorite sağlayabilmesi ve bağ kurabilmesi bağlamındaki davranışlar açıklanmaktadır. Söz konusu boyutta lider, grup üyelerinin istekleri doğrultusunda davranış sergileyerek talepleri yerine getirmeye çalışmaktadır. Başka bir deyişle olaylara izleyici bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Söz konusu değişkenlerden “inisiyatif” boyutunda ise amaca yönelik olarak liderlerin, grup bireylerin koordinasyonu, iletişimi organize etme ve hedefleri oluşturma bağlamındaki davranışları açıklanmaktadır (Koçel, 2010, s. 578). Alan yazına öncülük eden diğer bir araştırma ise Michigan Üniversitesi çalışmalarıdır. Ohio State Üniversitesinde yapılan araştırmalara benzer olarak liderlerin bireye ve amaca yönelik tutumlar ortaya koyduğunu belirtmişlerdir. Amaca yönelik tutum sergileyen liderler, organizasyon esnasında devamlı olarak kontrolcü yaklaşan, hiyerarşi gereği edindiği otoriteyi kullanan ve ceza vermek gibi tutumlar ortaya koyar. Diğer taraftan birey bağlamında lider, bireylerin yeterliklerinin gelişimine önem veren, çalışma şartlarını iyileştirmeyi amaçlayan tutumlar ortaya koymaktadır (Bojadjev, Kostovski, & Buldjoska, 2015, s. 213). Ohio ve Michigan Üniversitelerinde yürütülen araştırmalardan yola çıkarak Teksas Üniversitesinde Blake ve Mouton tarafından “yönetim matriksi” adıyla yeni bir kuram ortaya çıkarılmıştır. Matriks “bireye yönelik olma” ve “üretime yönelik” boyutları altında liderin tutumlarını gruplanmıştır. Matriks hesaplamaları incelendiğinde, başarıyı hedefleyen liderin bireye ve üretime öncelik veren tutumları benimsemesinin gerekliliği vurgulanmıştır (Koçel, 2014, s. 681). Liderlik bağlamındaki davranışsal kuramlardan bir diğeri ise Douglas McGregor’un X ve

Y teorisisdir. Söz konusu araştırma karşıt tutumları içeren farklı iki gruptan oluşmaktadır. X grubunda yer alanlar, çalışmaktan haz almayan, devamlı olarak kontrol altında tutulması gereken, sorumluluktan kaçan kişiler olarak belirtilmektedir. Y grubunda yer alanlar ise X grubunun tersine sorumluluk almaktan kaçınmayan, çalışmaktan haz alan ve kontrol mekanizmasına ihtiyaç duymayan bireylerdir. X grubunu oluşturan kişiler, otokratik tutuma sahip bir lider ile yönetilmeye ihtiyaç duyarken, Y grubu oluşturan kişilerin demokratik tutumu benimsemiş bir lider tarafından yönetilmesi gerekmektedir (Kozak, 2008, s. 494).

Davranışsal kuram bağlamında diğer bir görüş ise Likert'in Liderlik Teorisisdir. Söz konusu kurama göre lider tutumları dört başlık altında gruplandırılmıştır. Gruplar incelendiğinde "istismarcı lider" ve "yardımsever lider" amaca yönelik tutumlar ortaya koyarken, "katılımcı lider" ve "demokratik lider" bireye dönük tutumlar sergilemektedir (Sinha, 2008, s. 271).

Durumsallık kuramı.

Zamanla "Özellikler kuramı" ve "davranışsal kuram" globalleşen dünyaya uyum sağlayamamış ve bilim insanları yeni araştırmalara yönelmiştir. 1960-1980 yılları boyunca "durumsallık kuramı" açısından birçok gelişim yaşanmıştır. Söz konusu teoriye göre liderlerin mekan, zaman ve yer unsurları açısından değerlendirilmesi gerekliliği ve tek tip lider düşüncesinin kabul edilemeyeceği ortaya çıkarılmıştır. Birçok farklı değişkeni barındıran ve yaşanan durumun koşullarına göre liderliği üstlenen birey en uygun stili gruba uygulayacaktır (Gündoğdu, 2014: 25). Bu doğrultuda House ve Mitchel tarafından "Yol-Amaç Kuramı" geliştirilmiştir. "Yol-amaç kuramı" incelendiğinde, lider ekipte yer alan üyeleri, grup amaçlarına yönelik olarak hangi yöntemlerle güdüleyeceğini irdelenmiştir. İlgili kurama göre liderler, "katılımcı", "destekleyici", "başarı odaklı" ve "otokratik" liderlik stillerini amaca bağlı olarak belirleyip sergilemelidirler (Clegg, Carter, Kornberger, & Schweitzer, 2011, s. 136-138). Durumsallık kuramı açısından ortaya çıkan farklı bir görüş ise "Vroom ve Yetton'nun Karar modeli"dir. "Karar modeli" incelendiğinde ise ekibi oluşturan kişilerin, liderin verdiği kararları destekleme dereceleri irdelenmiştir. Bu doğrultuda (otokratik I, otokratik II, danışmacı I, danışmacı II ve grup liderlik) beş farklı liderlik stili ortaya çıkarılmıştır (Chemers, 2014, s. 49-50).

Liderin Gücünün Kaynakları

Liderlerin belirlediği hedefleri gerçekleştirmeleri için kişileri yönlendirmek ve etkilemek adına kullandıkları güç ile ilgili çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Burada bahsedilen

gücün altında kişilerin üzerinde zorlayıcı bir durum olmadığı aksine kişilerin yönlendirilme ve etkilenme yolu ile liderlere etkileme durumu tanınmasıdır. Güç kavramının değişik ve çeşitli ifadeleri bulunmakta fakat en genel tanım yapılacak olursa “kişi veya grubun başka kişi veya grupların davranışlarını ve kararlarını etkileme ve onları denetleme yeteneği” olarak söylenebilir (Çetintaş, 2019 s. 36).

Güç ve akıl birleşirse liderlik olur. Akıl olmayan güç acımasızdır ifadesi güç yoksa akıl yoktur, anlamında değildir. Güç; bireyin söylemlerini ya da desteklediği durumları bir başkasının yapması için bireyleri etkileme ya da ikna etme yeteneğidir. Bireyler liderlerinin tutumlarını kendi arzu ve istekleriyle yapmasıdır (Yukl, 2002, s. 42).

Liderlerin sahip olduğu güç kaynakları ile ilgili çeşitli gruplandırmalar bulunmaktadır. Bu gruplandırmaların en çok bilenenlerine arasında ise French ve Raven (1959) in yaptığı gruplandırmadır. French ve Raven’e (1959) göre liderler gücünü beş kaynaktan alır. Bunlar “zorlayıcı güç, karizmatik güç, yasal güç, uzmanlık gücü ve ödüllendirme gücü” dür (Terry ve Franklin, 1982, s. 4). Bu doğrultuda söz konusu güç kaynakları başlıklar halinde irdelenmiştir.

Yasal güç.

Liderin, bir organizasyonda yönetsel durumda olması ya da bir rol içerisinde görevde bulunması olarak söylenebilir (Feldman, & Arnold, 1993, s. 290). Yasal güçte lider bireylerin üzerinde etkili olan yetkili kişidir. Yasal güç otoriteyi ifade eder. Liderden tarafından istenilen istekler bireylerin bu istekleri yapmaları konusunda kendilerini mecbur hissederler. Teşkilat şemasında daha üst kademede olan liderin yasal gücü daha fazladır (Donnelly, Gibson, & Ivancevich, 1998, s. 8). Bir okul müdürünün okul müdür yardımcısından daha fazla yasal güce sahip olduğu örnek olarak verilebilir.

Ödüllendirme gücü.

Lider olan kişinin çalışanlarını ödüllendirmesi sonucu oluşan güçtür. Lider, verdiği faaliyetleri iyi şekilde gerçekleştiren bireyleri ödüllendirmesidir (Holdford, 2003, s. 1781). Ödüllendirme gücünün mevcudiyetinden bahsedebilmek için, lider çalışanlarını ödüllendirebilmek için kaynaklarının var olması gereklidir. Bu kaynaklar da bireyleri motive edebiliyorsa ödüllendirme gücünün varlığından söz edilebilir (Kılıç, 2003 s. 69).

Ödüllendirmenin birçok yolu vardır. Örneğin, “terfi ettirme, ücretleri arttırma, işyerini değiştirme, güzel sözler söyleme” birer güç kaynağıdır. Ödüllendirme gücünün etkinliği başlıca

iki faktörden oluşmaktadır. Bunların birincisi verilecek olan ödülün büyüklüğü, diğeri ise ödülün verileceğine olan inançtır. Bireylerin liderlerine bağılılık durumunun göstergesi bu iki faktördür (Şahin, 2007, s. 48).

Zorlayıcı güç.

Ödüllendirme gücündeki durumun tam tersi olarak bilenen zorlayıcı güç, liderin istediği davranışlar sergilenmediğinde veya yapılmaması durumunda kişileri imkanlarından yararlanarak cezalandırma, zorlayıcı güçtür olarak gösterilebilir. Üst kademedeki yöneticilerin veya liderlerin bireyleri zorlaması ya da cezalandırma yetkinliğidir. Ödül gücünün zıt durumu denilebilir (Feldman, & Arnold, 1993, s. 291).

Zorlayıcı güç, genel olarak liderin istemediği davranışların önüne geçmek için kullanılır. Zorlayıcı gücün etkin olması, cezanın verilme sıklığı, verilen cezanın türü gibi durumlar etkin kılar. Şayet ceza, bireyler üzerinde ceza durumunu taşıyorsa gücün etkinliği fazladır. Fakat bireylerin cezayı hafif olarak görüyorsa zorlayıcı gücün etkisi azdır. Zorlayıcı gücün etkisine bakacak olursak, bireyler yöneticiyi gördüğünde çalışıyormuş edası vererek işlerini yapıyorsa, bu bireylerin cezalandırılmaktan çok, korktuğu için bu davranışı sergilediği söylenebilir (Kılıç, 2003 s. 70).

Uzmanlık güç.

Lider olan kişinin çalışanlarından veya bulunduğu ortamdaki kişilerden tecrübe ve bilgi bakımından daha iyi olmasıdır. Yönetici veya lider kişi bilgili ve tecrübeli olarak biliniyorsa bireylerin üzerinde kolayca etki sağlayabilir (Koçel, 2010, 578). Uzmanlık gücü liderde kişisel özellikler ile ilişkilidir (Feldman, & Arnold, 1993, s. 291).

Karizmatik güç.

Liderin kişinin ya da yöneticilerin kişilik özellikleri ile bireyleri etkileme kabiliyetidir. Lider, sahip olduğu bireysel özellikleri ve etkileyici özellikleri ile bireyleri etkileyebilme yeteneğidir (Holdford, 2003, s. 1782).

Liderlerin ekip üyelerini idame edebilmesi bağlamında kullanabileceği çeşitli güçler belirlenmiştir ancak örgüt ve kişisel başlıkları altında söz konusu güçler iki gruba indirgenebilir. Bu doğrultuda; örgütün hiyerarşi düzeninden kaynaklı örgütsel güçler “ekip üyelerini ödüllendirme gücü, yasal güç ve zorlayıcı güç” oluştururken, liderin tecrübelerini içeren kişisel güçler ise “uzmanlık gücü ve karizmatik güç” olarak gösterilebilir. Etkin bir liderin, kişisel ve

örgütsel kaynaklarının farkında olması, kullanımı ve söz konusu güçleri doğrultusunda hedef ve amaçlara yönelik değerlendirebilmesi için etkili kullanabilmesi büyük önem arz etmektedir (Terry, & Franklin, 1982, 5). Ayrıca, söz konusu güç kaynaklarının etkin kullanımı birbirine bağlı zincirler dizini olarak gösterilebilir ve doğru yer-zaman kullanımında lider ekip üyeleri üstünde istendik yönde etkiler oluşturabilir (Sinanoğlu, 1997, 91).

Liderlik Yönelimleri

Bolman ve Deal (1991) araştırma sonuçlarına göre lideri ortaya çıkaran niteliklerine karşılık gelebilecek verilere dönüşümü, karşılaştıkları ve çözüm aradıkları problemleri idrak etmeleri ve bu doğrultuda çeşitli etkinlikler düzenlemelerine katkı sağlamak amacıyla dört farklı yönelim tespit edilmiştir. Söz konusu yönelimler; “insan Kaynağı Perspektifi”, “Yapısal Perspektif”, “Sembolik Perspektif” ve “Politik Perspektif”tir.

Bu yönelimlerden Yapısal perspektif, üretkenlik kavramını ön plana çıkarır ve örgütün hiyerarşik yapısı çerçevesinde emir komuta işleyişi, görev ve sorumlulukların belirlenmesini içerir (Dereli, 2003, s. 17). Söz konusu yönetime göre ekip liderinin sorumluluklarında prosedür ve politikaların grubu oluşturan her üye tarafından anlaşılması ve ekibin amaç-hedeflerinin gerçekleştirilmesi ön plandadır. Bu yönelimi benimsemiş lider, farkındalığı yüksek olarak da tanımlanabilir (Bilir, 2005, s. 28). Ayrıca bu yönetime sahip liderlerin özellikleri incelendiğinde, problemlerin çözümünde mantık ve analiz yeteneğini kullanan, veriler ve detaylar bağlamında öncelikli davranan, tüm ekip üyeleri tarafından rahatlıkla anlaşılan tutumlar sergileyebilen nitelikleri ön plandadır (Bolman, & Deal, 1991, s. 54).

Liderin politik tutumunu temel alan perspektifte ise psikoloji ve ekip davranışları ön plandadır. Bu kapsamda bireylerin güdü ve ihtiyaçları vurgulanır. Diğer taraftan bu yönelimin temelini, kişiler arası ilişkinin karşılaştırılması oluşturmaktadır (Bilir, 2005, s. 28). Söz konusu tutuma sahip liderin ekip üyelerinin katılım ve bağlılıklarını kazanmak bağlamında izlediği yollar, çözümleme sırasında diğerlerinin problemlerine yönelmek ve katılımlarını sağlayabilmek ve karar alınabilmesini sağlamak olarak gösterilebilir (Luthans, 1992, s. 43). Politik perspektif, kişilerin sergilediği tepki ve eylemleri ortaya koyabilen destek, düşüncelere karşı olumlu tutumu savunan ve farklı görüşlere önem vererek dinleyen, katılımcı yönetim sistemini benimseyen katılımcı boyuttan meydana gelmektedir (Bolman, & Deal, 1991, s. 54).

Politik çerçeveye sahip bakış açısında, çatışmaların kaçınılmazlığı kabullenildiği ve kaynaklar için rekabet düşüncesi örgütsel yaşamın temeli olarak görülmektedir. Bu perspektifi sergileyen liderlerin koalisyon oluşturma ve pazarlık etme kabiliyetlerinin gelişiminden söz

edilebilir (Luthans, 1992, s. 44). Ayrıca lider, güçleri doğrultusunda karşılıklı anlaşmaların sağlanabilmesi için pazarlık ve görüşme yollarını kullanır (Dereli, 2003, s. 17). Bu tutum, kişiler ile kaynakları harekete geçirebilen, ikna kabiliyetine sahip ve etkileyici, destek ve iş birliği sağlayan, destek noktasında güç sağlanması için anlaşmalar geliştirebilen güç boyutu ve politik bağlamda duyarlı, örgütsel çatışmalara çözüm üretebilen, muhalefeti yenebilen becerikli boyut olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır (Bolman, & Deal, 1991, s. 54).

Sembolik perspektife sahip bakış açısı, ekibin kültür ve değerlerini ortaya koyar. Bu bakışta öncelikli amaç, örgüt içi belirsizlikleri en aza indirmek ve faaliyetleri belirlemektir (Dereli, 2003, s. 17). Birlikte ortaya çıkan kural, anlayış ve anlaşmalar bütünü vasıtası ile davranışlara yol gösterilmesi hedeflenir. Bu tutuma sahip liderler, ekip üyelerinde heyecan yaratır ve ekibe bağlılığı yönlendirmeye çalışır. Ayrıca liderler, tören, mit ve diğer sembolik değerlerin önemini benimser ve söz konusu değerlerin gelişmesine katkı sağlar (Bilir, 2005, s. 29). Sembolik çerçeve, bağlılık geliştiren ve görevlerin maksimum verimle yapılmasına ilham veren, merak duygusu uyandıran boyut ile kültür bağlamında düşündüren, etkileycilik sağlayan, olasılıklar geliştirebilen karizmatik boyut olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır (Bolman, & Deal, 1991, s. 55).

İnsan kaynaklı liderlik.

Liderlik kavramı, insan kaynağı bağlamında kişiyi ön plana çıkarır. Söz konusu liderler, çalışma ortamında kişiler arası dostluk ve uyum nüanslarına öncelik verir. Bu tip liderler, iş doyumunu ile iş kavramının anlam ifade etmesi aracılığıyla ekibin amaç-hedeflere ulaşılmasını sağlar. Bu ekiplerde sorumluluk üstlenen liderler grubun hedefleri ile kişisel amaçları birleştirmeyi hedeflerler (Özcan, & Balyer, 2013 s. 138).

Yapısal liderlik.

Söz konusu liderlik yöneliminin temel amacı etkililik ve verimliliği sağlamaktır. Bu tip liderler ekip üyelerine yönelik rasyonel tercihler sergilerler. Yapısal lider, koordinasyon ve kontrol vasıtasıyla amaç-hedeflere ulaşılmasını hedefler. Ayrıca örgüt içi süreçlerde geri dönütler önemli yer tutar. Bu süreçlerde lider, önemli analizler yapar. Diğer taraftan, uzmanlaşma sağlanarak performans artışı ve yeniden örgütlenme aracılığıyla performans bağlamındaki problemlerin önüne geçilmesi hedeflenir (Özcan, & Balyer, 2013, s.138).

Politik liderlik.

Politika kavramı ekip hayatında önemli yer tutar. Daima güç sahibi olmak ve kişisel çıkarlar gözetilmesi söz konusudur. Bu perspektifin egemen olduğu bir ekip “grupların güç için yarıştığı, her grubun politikayı kendi çıkarları doğrultusunda ya da kendi çıkarlarını örgütün çıkarıymış gibi göstererek etkilemeye çalıştığı bir topluluk” olarak gösterilebilir. Ekibin işleyişini algılamak için güç kavramının gerek biçimsel ve informal gerek se meşru ve meşru olmayan oluşumları irdelenmelidir (Dipaola, & Hoy, 2015, s. 9).

Katz ve Kahn (1966)’ın açık sistem yaklaşımında ortaya sürülen, ekibin çevre faktöründen etkilendiği ve çevre değişkenini etkilediği anlayışı benimseyen bu perspektif, ekibi etkileyebilecek iç ve dış tüm değişkenlerin ele alınması zorunluluğunu ortaya çıkarır. Bu tip liderler ekibin yalnızca kalıp bir yapı olmadığını idrak etmiş, ekip üyelerinin şahsi ya da grup bağlamında farklı çıkar, amaç ve değer duygu-düşüncelerine sahip olduğunu bilirler. Bolman ve Deal (2013, s. 30) orman metaforu vasıtasıyla anlatmaya çalıştıkları bu çerçevede, içerdiği kaynakları bölüşmek için lider çatışmalardan yararlanır ve pazarlık gücünü etkin kullanarak grubun amaçlarını gerçekleştirmeye çalışır. Ekibin bütünü, kişiler ve gruplar arasındaki dengeyi sağlayarak sonuca ulaşmaya çalışılır.

Liderlikte Cinsiyet Faktörü

Cinsiyet kelimesi toplumsal anlamda, kadın ile erkeğin biyolojik bağlamda farklılaşmasının dışında kültür ve psikolojik tutumların farklılıklarını ortaya koyarken, cinsiyet fark etmeksizin beklenti toplum açısından verilen rol-sorumluluklar bütünü olarak açıklanabilir. Bu doğrultuda, kadın ve erkek kavramlarının toplumun yüklediği roller ile nitelendiği söylenebilir (Koca, 2006 s. 82).

İnsan kavramının ortaya çıkışından itibaren erkek ve kadın niteliklerinin varlığı, biyolojik farklılığı gerektirmezken, erkek cinsiyetine sahip olanlardan erkeklik, kadın cinsiyetine sahip olanlardan ise kadınlık özellikleri sergilenmesi beklenmektedir. Erkeklik özellikleri sergileyen kişiler daha çok araçsal değerleri ön plana alırken duygu-düşüncelerini kolaylıkla ifade ettikleri söylenebilir. Erkeklere nazaran daha yakın ilişkiler oluşturan kişilerin ise kadınlık niteliklerini taşıdığından söz edilebilir (Bayhan, 2002, s. 12).

Kadınsal ruhu taşıyanlar farklı zamanlarda farklı toplumsal cinsiyet özelliklerini de taşıyabilirler. Söz konusu niteliklerin iş ve ev ortamlarına göre değişiklik gösterdiği söylenebilir. İş ortamında başarı sağlamak genel anlamda erkeksi ve endrojen özellikleri içeren

tutumları ön planda tutarken, sosyal açıdan geleneksel tutuma sahip bir kimlik barındırmaktadır. Diğer taraftan, erkekler bağlamında söz konusu durum problem teşkil etmemektedir. Söz konusu durumun sebebi olarak ise, toplumsal yapıda erkek kaynaklı olaylarda tutumların fazlasıyla erkeksi sergilenmesi beklenir (Dökmen, 1997, s. 56).

Sporda Liderliğin Yeri

Spor kelimesi genel anlamda rakipler ile yarışma kavramını içeren organizasyon alanı ve galibiyeti içermektedir. Hem müsabaka esnasında hem de müsabaka sonrasında yaşanan haz duygusu sporcularda sergilenen davranışları yineleme arzusu ortaya çıkarır. Bu doğrultuda istenilen başarının sağlanabilmesi için performans artışına ihtiyaç duyulmaktadır. Sporcuların müsabakalarda yarışabilmesi ve istenilen başarı ölçütlerinin sağlanması direkt olarak performans kavramıyla iç içedir. Bu doğrultuda müsabaka süresince alınan haz, performansı pozitif yönde etkileyen tutumların sergilenmesini de güdüler (Çetintaş, 2019 s. 40).

Lider ve organizasyon kavramları arasındaki ilişki, spor alanlarında rahatlıkla görülebilmektedir. Profesyonel anlamda düzenlenen etkinlikler incelendiğinde grup üyeleri arasında yer alan yeteneğe az rastlanmaktadır. Genellikle takımlarda üst düzey yeteneğe sahip bireyler mevcuttur. Ancak takımın başarı düzeyinin artışı sağlamak için liderliğin öne çıkması şarttır (Maxwell, 1999, s. 37).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenlemeleri, benlik saygısı ve liderlik yönelimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine yapılan çalışmanın, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın amacına ulaşmak için ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir” (Karasar, 2020, s. 114).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2021-2022 Akademik Yılı Güz Dönemi’nde Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’ndeki 781 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise gönüllü katılım sağlayan 279 erkek, 149 kadın olmak üzere toplam 428 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma çerçevesindeki verilere ulaşılması amacıyla anket formu kullanılmış olup bu form “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği” olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amaçlarına uygun olarak hazırlanan anket formu gönüllülük esası gözetilerek katılımcılara internet üzerinden uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması aşamasında katılımcılara araştırmanın amacıyla ilgili gerekli açıklamalar yapılmış olup ölçme araçları online olarak gönderildikten sonra katılımcıların araştırmacı eşliğinde ölçek formunu doğru bir şekilde cevaplandırmaları sağlanmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Araştırma grubunun kişisel verilerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” 11 ifadeden oluşmaktadır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aktif olarak spor yapma durumu, aktif olarak spor yapan katılımcıların spor yılı, branş, aylık kişisel gelir düzeyi, aile aylık gelir düzeyi (kişisel gelir dahil) bilgilerinin edinilmesine yönelik ifadeler yer almaktadır.

Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Ersöz, Aşçı ve Altıparmak tarafından 2012 yılında, kişilerin egzersizde davranışsal düzenlemelerinin tespit edilmesi amacıyla kullanmak için Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan bir ölçme aracıdır. Bu ölçeği toplam 19 madde ve 4 alt boyut (1-İçsel Düzenleme, 2-İçe Atımla Düzenleme, 3-Dışsal Düzenleme, 4-Güdülenmeme) oluşturmaktadır. 1. alt boyut için 0.81, 2. alt boyut için 0.77, 3. alt boyut için 0.67, 4. alt boyut için ise 0.69, değerleri tespit edilmiştir. Ölçek “1=Kesinlikle Doğru Değil” ile “5= Kesinlikle Doğru” şeklinde 5’likertten oluşmaktadır. (Ersöz, vd., 2012, s. 29).

Rosenberg benlik saygısı ölçeği.

Rosenberg Self-Esteem Scale (Benlik Saygısı Ölçeği) 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından ergenlere yönelik benlik saygısı ölçüm aracı olarak geliştirilmiştir. Çuhadaroglu tarafından 1985 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçeği 10 madde (0, 71) oluşturmaktadır. Ölçek formundaki maddeler “Çok Doğru”, “Doğru”, “Yanlış”, “Çok Yanlış” şeklinde 4’lü likert tipinden oluşmaktadır (Çuhadaroglu, 1985).

Çok yönlü liderlik yönelimleri ölçeği.

Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ), Dursun, Günay ve Yenel tarafından 2019 yılında kişilerin liderlik yönelimlerini tespit etmek amacıyla geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan bir ölçme aracıdır. Bu ölçeği toplam 19 madde ve 4 alt boyut (1-Politik, 2-İnsan Kaynaklı, 3-Karizmatik, 4-Yapısal) oluşturmaktadır. 1. alt boyut için 0,80, 2. alt boyut için 0,73, 3. alt boyut için 0,74, 4. alt boyut için ise 0, 72 değerleri tespit edilmiştir. Ölçek formundaki maddeler “Tamamen Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” şeklinde 5’li likert tipinden oluşmaktadır (Dursun, vd., 2019, s. 345).

Verilerin Analizi

Veri analizi, ulaşılan verileri toplanması ve ham verilerin değerlendirilmesi olarak ifade edilmektedir. Verilerin analizi yapılmadan önce, verilerin analiz için uygun hale getirilmesi gerekmektedir. Verilerin analiz için uygun hale getirilmesi ise, elde edilen ham verilerdeki hataların elenmesi olarak ifade edilebilmektedir. Ayrıca, verilerin eksiksiz olup olmadığı kontrol edilmesi önemlidir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004, s. 137). Bu doğrultuda elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları belirlenmiştir. Demografik bilgiler ile araştırmada kullanılan ölçekler, parametrik testlerden One-Way ANOVA ve t-Testi kullanılarak, nonparametrik testlerden Kruskal Wallis H testi kullanılarak sınanmıştır. Ayrıca anlamlı farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesi amacıyla, gruplara ait homojenliği dikkate alınarak Tukey ve Games-Howell testleri kullanılmıştır. Araştırma grubunun değişkenleri ile araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla da Spearman ve Pearson Korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır. Yapılan analizlerin istatistiksel değerlendirmelerinde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bulgular bölümü, veri analizinin neticesinde elde edilmiş olan bulguların tablo yoluyla sunulmasını ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 1. *Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzdelere*

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	149	34,8
	Erkek	279	65,2
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	97	22,7
	Antrenörlük Eğitimi	229	53,5
	Spor Yöneticiliği	102	23,8
Sınıf	1. Sınıf	120	28,0
	2. Sınıf	104	24,3
	3. Sınıf	125	29,2
	4. Sınıf	79	18,5
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar Değil	97	22,7
	Okur-yazar	35	8,2
	İlkokul	139	32,5
	Ortaokul	79	18,5
	Lise	52	12,1
	Üniversite	26	6,1
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar Değil	26	6,1
	Okur-yazar	19	4,4
	İlkokul	142	33,2
	Ortaokul	111	25,9
	Lise	98	22,9
	Üniversite	32	7,5
Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	Evet	184	43,0
	Hayır	244	57,0
Aktif Olarak Yapılan Sporun Türü (Brans)	Bireysel Spor	86	20,1
	Takım Sportu	98	22,9
Toplam		428	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcılara ilişkin erkek katılımcıların oranının %65,2 kadın katılımcıların oranı ise %34,8 olduğu görülmekte. Bölüm bazında bakıldığında en fazla katılımın %53,5 oranla Antrenörlük Eğitimi, akabinde %23,8 oranla Spor Yöneticiliği, son olarak %22,7 oranla Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinin katılım sağladığı görülmekte. Araştırmamıza katılan sınıf düzeylerine bakıldığında 1. Sınıfın %28, 2. Sınıfın %24,3, 3. Sınıfın %29,2 ve 4. Sınıfın %18,5 olduğu görülmekte. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna bakıldığında Okur-yazar değil oranı %22,7 Okur-yazar oranı %8,2 İlkokul mezunlarının oranı %32,5 Ortaokul mezunlarının oranı %18,5 Lise mezunlarının oranı %12,1 Üniversite mezunlarının oranı %6,1 olduğu görülmekte. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna bakıldığında Okur-yazar değil oranı %6,1 Okur-yazar oranı %4,4 İlkokul mezunlarının oranı

%33,2 Ortaokul mezunlarının oranı %25,9 Lise mezunlarının oranı %22,9 Üniversite mezunlarının oranı %7,5 olduğu görülmekte. Aktif olarak spor yapan katılımcıların oranı %43,0 yapmayan katılımcıların oranı ise %57,0 olarak görülmekte. Katılımcıların aktif olarak yapılan sporun türünü incelediğimizde ise, bireysel spor yapanların oranı %20,1 takım sporu yapanların oranı ise %22,9 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. *Yaş, Spor Yaşı, Aylık Kişisel Gelir, Aylık Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) Değişkenlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri*

Değişkenler	n	Ort.	Medyan	Sd.	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	428	20,972	21	2,3815	17	37	2,032	8,514
Spor Yaşı	184	6,24	6	3,627	1	17	0,661	-0,263
Aylık Kişisel Gelir Düzeyi (TL)	276	1076,058	650	1141,371	100	7500	3,437	12,968
Aylık Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) (TL)	420	4125,34	3000	4301,117	650	60000	8,475	98,013

Tablo 2'ye göre katılımcıların yaş değişkeni ortalamasının 20,972 ve standart sapmasının 2,3815; aylık kişisel gelir düzeyi değişkeni ortalamasının 1076,058 ve standart sapmasının 1141,371; aylık ortalama aile gelir düzeyi (kişisel gelir dahil) değişkeni ortalamasının 4125,34 ve standart sapmasının 4301,117; Spor yaşı değişkeni ortalamasının 6,24 ve standart sapmasının 3,627 olduğu görülmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde spor yaşı değişkeninin normal dağılım sergilediği, yaş, kişisel gelir ve aile geliri değişkenlerinin ise normal dağılım sergilemedikleri kabul edilmiştir (bkz. George ve Mallery, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3. *Ölçek Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri*

Boyutlar	n	Ortalama	Medyan	Sd.	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
İçsel Düzenleme	428	4,3632	4,4286	0,56842	2,14	5	-1,092	0,964
İçe Atımla Düzenleme	428	3,3143	3,25	0,99793	1	5	-0,205	-0,577
Dışsal Düzenleme	428	1,4825	1,25	0,58322	1	3,75	1,261	0,931
Güdülenmeme	428	1,3043	1	0,44728	1	2,75	1,524	1,464
Politik Liderlik	428	4,0435	4,1	0,71823	1,4	5	-0,491	-0,297
İnsan Kaynaklı Liderlik	428	4,5056	4,6	0,54362	2,4	5	-1,227	0,986
Karizmatik Liderlik	428	4,1561	4,2	0,6948	2	5	-0,495	-0,649
Yapısal Liderlik	428	4,3575	4,5	0,63708	1,75	5	-0,868	0,214
Benlik Saygısı	428	3,2643	3,5	0,70169	1	4,1	-1,092	0,643

Tablo 3 incelendiğinde egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği bağlamında en yüksek ortalamaya sahip olan içsel düzenleme alt boyutunun puan ortalaması 4,3632 ve standart sapması 0,56842 ve en düşük ortalamaya sahip olan Güdülenmeme alt boyutunun puan ortalaması 1,3043 ve standart sapması 0,44728 olarak tespit edilmiştir. Liderlik yönelimleri

ölçeği bağlamında en yüksek ortalamaya sahip olan İnsan kaynaklı liderlik alt boyutunun puan ortalaması 4,5056 ve standart sapması 0,54362 ve en düşük ortalamaya sahip olan Politik liderlik alt boyutunun puan ortalaması 4,0435 ve standart sapması 0,71823 olarak tespit edilmiştir. Benlik saygısı ölçeğinin ortalaması 3,2643 ve standart sapması 0,70169 olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde ölçek boyutlarının normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir (bkz. George ve Mallery, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4. Yaş Değişkenleri ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken		İçsel Düzenleme	İçe atımla Düzenleme	Dışsal Düzenleme	Güdülenmeme
Yaş	r	,049	-,009	-,050	-,033
	p	,312	,852	,304	,494
	n	428	428	428	428

Tablo 4'e göre yaş değişkeni ile ölçeğin tüm alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Cinsiyet Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	Sd.	Ser. Der.	t	p
İçsel Düzenleme	Erkek	279	4,3866	,55619	426	1,168	,244
	Kadın	149	4,3193	,59004			
İçe atımla Düzenleme	Erkek	279	3,3369	,98337	426	,643	,521
	Kadın	149	3,2718	1,02664			
Dışsal Düzenleme	Erkek	279	1,5349	,58024	426	2,563*	,011
	Kadın	149	1,3842	,57798			
Güdülenmeme	Erkek	279	1,3235	,47032	426	1,213	,226
	Kadın	149	1,2685	,39963			

* $p<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından ölçeğin İçsel Düzenleme, içe atımla düzenleme ve Güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken ($p>0,05$); dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6. Bölüm Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
İçsel Düzenleme	Gruplar Arası	1,708	2	,854	2,663	,071	---
	Gruplar İçi	136,257	425	,321			
	Toplam	137,964	427				

İçe atımla Düzenleme	Gruplar Arası	5,217	2	2,608	2,639	,073	---
	Gruplar İçi	420,016	425	,988			
	Toplam	425,233	427				
Dışsal Düzenleme	Gruplar Arası	1,182	2	,591	1,744	,176	---
	Gruplar İçi	144,061	425	,339			
	Toplam	145,244	427				
Güdülenmeme	Gruplar Arası	,641	2	,320	1,606	,202	---
	Gruplar İçi	84,784	425	,199			
	Toplam	85,425	427				

Tablo 6'ya göre bölüm değişkeni bağlamında ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. *Sınıf Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 ANOVA Sonuçları*

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
İçsel Düzenleme	Gruplar Arası	,412	3	,137	,423	,736	---
	Gruplar İçi	137,552	424	,324			
	Toplam	137,964	427				
İçe atımla Düzenleme	Gruplar Arası	2,365	3	,788	,790	,500	---
	Gruplar İçi	422,868	424	,997			
	Toplam	425,233	427				
Dışsal Düzenleme	Gruplar Arası	,557	3	,186	,544	,653	---
	Gruplar İçi	144,687	424	,341			
	Toplam	145,244	427				
Güdülenmeme	Gruplar Arası	,080	3	,027	,133	,940	---
	Gruplar İçi	85,344	424	,201			
	Toplam	85,425	427				

Tablo 7 incelendiğinde sınıf değişkeni açısından ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8. *Anne Eğitim Durumu Değişkenleri ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
İçsel Düzenleme	Okur-yazar Değil	97	219,31	5	,752	,980	----
	Okur-yazar	35	216,74				
	İlkokul	139	208,54				
	Ortaokul	79	215,34				
	Lise	52	212,63				
	Üniversite	26	226,56				
İçe atımla Düzenleme	Okur-yazar Değil	97	222,97	5	8,050	,153	----
	Okur-yazar	35	179,17				
	İlkokul	139	203,96				
	Ortaokul	79	211,96				
	Lise	52	242,74				
	Üniversite	26	238,02				
Dışsal Düzenleme	Okur-yazar Değil	97	231,75	5	4,668	,458	----
	Okur-yazar	35	236,13				
	İlkokul	139	208,14				

	Ortaokul	79	204,19				
	Lise	52	205,28				
	Üniversite	26	204,81				
	Okur-yazar Değil	97	210,39				
	Okur-yazar	35	246,69				
Güdülenmeme	İlkokul	139	219,08	5	5,726	,334	----
	Ortaokul	79	202,68				
	Lise	52	198,21				
	Üniversite	26	230,52				

Tablo 8 İncelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre egzersizde davranışsal düzenlemeler-2 ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 9. *Baba Eğitim Durumu Değişkenleri ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
İçsel Düzenleme	Okur-yazar Değil	26	225,77				
	Okur-yazar	19	206,84				
	İlkokul	142	212,27	5	,795	,977	----
	Ortaokul	111	212,56				
	Lise	98	221,12				
	Üniversite	32	206,23				
İçe atımla Düzenleme	Okur-yazar Değil	26	205,85				
	Okur-yazar	19	217,11				
	İlkokul	142	201,99	5	5,244	,387	----
	Ortaokul	111	223,12				
	Lise	98	212,18				
	Üniversite	32	252,70				
Dışsal Düzenleme	Okur-yazar Değil	26	225,88				
	Okur-yazar	19	267,11				
	İlkokul	142	210,77	5	16,045	,007*	Üniversite> Lise Üniversite> Ortaokul
	Ortaokul	111	201,94				
	Lise	98	200,00				
	Üniversite	32	278,55				
Güdülenmeme	Okur-yazar Değil	26	199,06				
	Okur-yazar	19	222,79				
	İlkokul	142	213,59	5	3,726	,59	----
	Ortaokul	111	226,78				
	Lise	98	200,71				
	Üniversite	32	225,77				

* $p<0,05$

Tablo 9 İncelendiğinde baba eğitim durumu değişkenine göre ölçeğin “İçsel Düzenleme”, “İçe atımla Düzenleme” ve “Güdülenmeme” boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p>0,05$), “dışsal düzenleme” (“Üniversite” ile “Lise” grupları arasında olup “Üniversite” lehine ve “Üniversite” ile “Ortaokul” grupları arasında olup “Üniversite” lehine) boyutu kapsamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 10. *Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ort.	Sd.	Ser. Der.	t	p
İçsel Düzenleme	Evet	184	4,4806	,55062	426	3,769*	,000
	Hayır	244	4,2746	,56667			
İçe atımla Düzenleme	Evet	184	3,5204	,93902	426	3,768*	,000
	Hayır	244	3,1588	1,01462			
Dışsal Düzenleme	Evet	184	1,4742	,58295	426	-,255	,799
	Hayır	244	1,4887	,58455			
Güdülenmeme	Evet	184	1,2378	,37989	426	-2,693*	,007
	Hayır	244	1,3545	,48680			

*p<0,05

Tablo 10'a göre aktif olarak spor yapma değişkeni açısından ölçeğin İçsel Düzenleme, içe atımla düzenleme ve Güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken (p<0.05), dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 11. *Spor Yaşı Değişkenleri ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişken	İçsel Düzenleme	İçe atımla Düzenleme	Dışsal Düzenleme	Güdülenmeme
Spor Yaşı	r	-,026	-,162*	-,165*
	p	,728	,028	,025
	n	184	184	184

*p<0,05

Tablo 11 incelendiğinde spor yaşı değişkeni ile ölçeğin İçsel Düzenleme ve Güdülenmeme alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Diğer taraftan spor yaşı değişkeni ile ölçeğin içe atımla düzenleme alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde (r=-,162; p<,05); ölçeğin dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir (r=,165; p<,05).

Tablo 12. *Branş Durumu Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Branş	n	Ortalama	Sd.	Ser. Der.	t	p
İçsel Düzenleme	Bireysel Spor	86	4,5698	,45361	182	2,077*	,039
	Takım Spor	98	4,4023	,61517			
İçe atımla Düzenleme	Bireysel Spor	86	3,7733	,91284	182	3,527*	,001
	Takım Spor	98	3,2985	,90933			
Dışsal Düzenleme	Bireysel Spor	86	1,4186	,56157	182	-1,213	,227
	Takım Spor	98	1,5230	,59971			

Güdülenmeme	Bireysel Spor	86	1,2267	,38468	182	-,368	,713
	Takım Sporu	98	1,2474	,37735			

*p<0,05

Tablo 12 incelendiğinde branş değişkeni açısından ölçeğin İçsel Düzenleme ve içe atımla düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken (p<0.05), dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 13. *Kişisel Gelir Düzeyi Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişken		İçsel Düzenleme	İçe atımla Düzenleme	Dışsal Düzenleme	Güdülenmeme
Kişisel Gelir Düzeyi	r	,045	-,072	-,122*	-,070
	p	,455	,232	,043	,244
	n	276	276	276	276

*p<0,05

Tablo 13 incelendiğinde kişisel gelir düzeyi değişkeni ile ölçeğin İçsel Düzenleme, İçe atımla Düzenleme ve Güdülenmeme alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Diğer taraftan kişisel gelir düzeyi değişkeni ile ölçeğin dışsal düzenleme alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir (r=-,122; p<,05).

Tablo 14. *Aile Gelir Düzeyi Değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişken		İçsel Düzenleme	İçe atımla Düzenleme	Dışsal Düzenleme	Güdülenmeme
Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil)	r	-,039	-,083	,068	,061
	p	,423	,091	,162	,210
	n	420	420	420	420

Tablo 14'e göre aile gelir düzeyi değişkeni ile ölçeğin tüm alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 15. *Yaş Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler		Benlik Saygısı
Yaş	r	,090
	p	,064
	n	428

Tablo 15 göre yaş değişkeni ile ölçek arasında ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 16. *Cinsiyet Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	Sd.	Ser. Der.	t	p
Benlik Saygısı	Erkek	279	3,2308	,69783	426	-1,350	,178
	Kadın	149	3,3268	,70698			

Tablo 16 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından benlik saygısı ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 17. *Bölüm Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Benlik Saygısı	Gruplar Arası	5,250	2	2,625	5,443	,005	Ant>Öğr.
	Gruplar İçi	204,993	425	,482			
	Toplam	210,243	427				

* $p<0,05$

Tablo 17 incelendiğinde bölüm değişkeni açısından benlik saygısı ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Söz konusu farklılık ise antrenörlük eğitimi bölümü ve beden eğitimi öğretmenliği bölümü arasında antrenörlük eğitimi bölümü lehine çıkmıştır.

Tablo 18. *Sınıf Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Benlik Saygısı	Gruplar Arası	2,500	3	,833	1,701	,166	---
	Gruplar İçi	207,743	424	,490			
	Toplam	210,243	427				

Tablo 18'e göre sınıf değişkeni açısından benlik saygısı ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 19. *Anne Eğitim Durumu Değişkenleri ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutu Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Benlik Saygısı	Okur-yazar Değil	97	198,32	5	5,119	,401	---
	Okur-yazar	35	204,19				
	İlkokul	139	211,32				
	Ortaokul	79	236,77				
	Lise	52	217,69				
	Üniversite	26	231,69				

Tablo 19 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre benlik saygısı ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 20. *Baba Eğitim Durumu Değişkenleri ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutu Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları*

	Grup	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Benlik Saygısı	Okur-yazar Değil	26	178,21	5	4,162	,526	---
	Okur-yazar	19	189,32				
	İlkokul	142	218,30				
	Ortaokul	111	212,86				
	Lise	98	226,57				
	Üniversite	32	210,80				

Tablo 20 incelendiğinde baba eğitim durumu değişkenine göre benlik saygısı ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 21. *Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ort.	Sd.	Ser. Der.	t	p
Benlik Saygısı	Evet	184	3,3239	,64340	426	1,530	,127
	Hayır	244	3,2193	,74076			

Tablo 21 incelendiğinde aktif spor yapma değişkeni açısından benlik saygısı ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 22. *Spor Yaşı Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler		Benlik Saygısı
Spor Yaşı	r	-,024
	p	,746
	n	184

Tablo 22'ye göre spor yaşı değişkeni ile ölçek arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 23. *Branş Durumu Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki T-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Branş	n	Ort.	Std. Sapma	Ser. Der.	t	p
Benlik Saygısı	Bireysel Spor	86	3,3477	,62774	182	,468	,640
	Takım Sportu	98	3,3031	,65934			

Tablo 23'e göre branş değişkeni açısından benlik saygısı ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$)

Tablo 24. *Kişisel Gelir Düzeyi Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Benlik Saygısı	
Kişisel Gelir Düzeyi	r	,058
	p	,334
	n	276

Tablo 24 incelendiğinde kişisel gelir düzeyi değişkeni ile ölçek arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 25. *Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) Değişkeni ile Benlik Saygısı Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Benlik Saygısı	
Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil)	r	,048
	p	,328
	n	420

Tablo 25'e göre aile gelir düzeyi değişkeni ile ölçek arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 26. *Yaş Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Politik Liderlik	İnsan Kaynaklı Liderlik	Karizmatik Liderlik	Yapısal Liderlik
Yaş	r	,166*	,130*	,123*
	p	,001	,007	,011
	n	428	428	428

* $p<0,05$

Tablo 26 incelendiğinde yaş değişkeni ile ölçeğin tüm alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmıştır. Politik Liderlik ($r=,166$; $p<,05$), İnsan Kaynaklı Liderlik ($r=,130$; $p<,05$), Karizmatik Liderlik ($r=,144$; $p<,05$) ve Yapısal Liderlik ($r=,123$; $p<,05$) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 27. *Cinsiyet Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Sd.	Ser. Der.	t	p
Politik Liderlik	Erkek	279	4,0022	,74804	426	-1,631	,104
	Kadın	149	4,1208	,65422			
İnsan Kaynaklı Liderlik	Erkek	279	4,4767	,56797	426	-1,507	,132
	Kadın	149	4,5597	,49209			
Karizmatik Liderlik	Erkek	279	4,1398	,70279	426	-,663	,508
	Kadın	149	4,1866	,68088			

Yapısal Liderlik	Erkek	279	4,3611	,61656	426	,161	,872
	Kadın	149	4,3507	,67591			

Tablo 27 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 28. *Bölüm Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Politik Liderlik	Gruplar Arası	,702	2	,351	,679	,508	---
	Gruplar İçi	219,570	425	,517			
	Toplam	220,272	427				
İnsan Kaynaklı Liderlik	Gruplar Arası	,217	2	,108	,366	,694	---
	Gruplar İçi	125,970	425	,296			
	Toplam	126,187	427				
Karizmatik Liderlik	Gruplar Arası	1,311	2	,656	1,360	,258	---
	Gruplar İçi	204,823	425	,482			
	Toplam	206,134	427				
Yapısal Liderlik	Gruplar Arası	,513	2	,256	,631	,533	---
	Gruplar İçi	172,793	425	,407			
	Toplam	173,306	427				

Tablo 28 incelendiğinde bölüm değişkeni açısından ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 29. *Sınıf Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Politik Liderlik	Gruplar Arası	5,380	3	1,793	3,538*	,015	4. > 2.
	Gruplar İçi	214,892	424	,507			
	Toplam	220,272	427				
İnsan Kaynaklı Liderlik	Gruplar Arası	,595	3	,198	,669	,571	---
	Gruplar İçi	125,592	424	,296			
	Toplam	126,187	427				
Karizmatik Liderlik	Gruplar Arası	7,212	3	2,404	5,124*	,002	3. > 2. 4. > 2.
	Gruplar İçi	198,922	424	,469			
	Toplam	206,134	427				
Yapısal Liderlik	Gruplar Arası	1,268	3	,423	1,042	,374	---
	Gruplar İçi	172,038	424	,406			
	Toplam	173,306	427				

* $p<0,05$

Tablo 29 incelendiğinde sınıf değişkeni açısından ölçeğin insan kaynaklı liderlik ve yapısal liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken ($p>0.05$), ölçeğin politik liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Söz konusu farklılık ise politik liderlik alt boyutunda 4. sınıf ve 2. Sınıf arasında 4. Sınıf lehine

çıkarken, karizmatik liderlik alt boyutunda ise 3. Sınıf ve 2. Sınıf arasında 3. Sınıf lehine, 4. Sınıf ve 2. Sınıf arasında 4. Sınıf lehine çıkmıştır ($p>0.05$).

Tablo 30. Anne Eğitim Durumu Değişkenleri ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Politik Liderlik	Okur-yazar Değil	97	200,90	5	3,282	,657	---
	Okur-yazar	35	212,86				
	İlkokul	139	209,99				
	Ortaokul	79	225,23				
	Lise	52	225,19				
	Üniversite	26	237,60				
İnsan Kaynaklı Liderlik	Okur-yazar Değil	97	215,80	5	1,569	,905	---
	Okur-yazar	35	225,84				
	İlkokul	139	208,18				
	Ortaokul	79	216,68				
	Lise	52	225,61				
	Üniversite	26	199,35				
Karizmatik Liderlik	Okur-yazar Değil	97	203,39	5	1,420	,922	---
	Okur-yazar	35	217,89				
	İlkokul	139	216,59				
	Ortaokul	79	214,06				
	Lise	52	219,87				
	Üniversite	26	230,83				
Yapısal Liderlik	Okur-yazar Değil	97	222,75	5	,822	,976	---
	Okur-yazar	35	206,46				
	İlkokul	139	212,36				
	Ortaokul	79	209,59				
	Lise	52	215,18				
	Üniversite	26	219,56				

Tablo 30 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre liderlik yönelimleri ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 31. Baba Eğitim Durumu Değişkenleri ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Politik Liderlik	Okur-yazar Değil	26	235,87	5	3,490	,625	---
	Okur-yazar	19	208,79				
	İlkokul	142	203,43				
	Ortaokul	111	214,88				
	Lise	98	216,90				
	Üniversite	32	241,00				
İnsan Kaynaklı Liderlik	Okur-yazar Değil	26	272,04	5	8,967	,110	---
	Okur-yazar	19	173,66				
	İlkokul	142	211,31				
	Ortaokul	111	205,86				
	Lise	98	219,08				
	Üniversite	32	222,11				
Karizmatik Liderlik	Okur-yazar Değil	26	247,87	5	3,468	,628	---
	Okur-yazar	19	202,08				
	İlkokul	142	206,25				

	Ortaokul	111	221,22				
	Lise	98	209,22				
	Üniversite	32	224,22				
	Okur-yazar Değil	26	266,83				
	Okur-yazar	19	211,68				
Yapısal Liderlik	İlkokul	142	212,74	5	5,973	,309	---
	Ortaokul	111	202,74				
	Lise	98	217,17				
	Üniversite	32	214,06				

Tablo 31 incelendiğinde baba eğitim durumu değişkenine göre liderlik yönelimleri ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 32. *Aktif Olarak Spor Yapma Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ort.	Sd.	Ser. Der.	t	p
Politik Liderlik	Evet	184	4,1293	,69314	426	2,158*	,032
	Hayır	244	3,9787	,73134			
İnsan Kaynaklı Liderlik	Evet	184	4,5467	,53713	426	1,361	,174
	Hayır	244	4,4746	,54751			
Karizmatik Liderlik	Evet	184	4,2511	,65570	426	2,471*	,014
	Hayır	244	4,0844	,71590			
Yapısal Liderlik	Evet	184	4,4742	,57171	426	3,330*	,001
	Hayır	244	4,2695	,67004			

* $p<0,05$

Tablo 32'ye göre aktif olarak spor yapma değişkeni açısından ölçeğin politik liderlik, karizmatik liderlik ve yapısal liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken ($p<0.05$), insan kaynaklı liderlik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 33. *Spor Yaşı Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Politik Liderlik	İnsan Kaynaklı Liderlik	Karizmatik Liderlik	Yapısal Liderlik
r	,124	,069	,065	,054
p	,094	,353	,380	,469
n	184	184	184	184

Tablo 33'e göre spor yaşı değişkeni ile ölçeğin tüm alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 34. *Branş Durumu Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Branş	n	Ort.	Sd.	Ser. Der.	t	p
Politik Liderlik	Bireysel Spor	86	4,2372	,67389	182	1,993*	,048

	Takım Spor	98	4,0347	,69935			
İnsan Kaynaklı Liderlik	Bireysel Spor	86	4,6070	,48454	182	1,429	,155
	Takım Spor	98	4,4939	,57666			
Karizmatik Liderlik	Bireysel Spor	86	4,3535	,63444	182	2,001*	,047
	Takım Spor	98	4,1612	,66404			
Yapısal Liderlik	Bireysel Spor	86	4,4767	,58237	182	,057	,955
	Takım Spor	98	4,4719	,56519			

*p<0,05

Tablo 34 incelendiğinde branş değişkeni açısından ölçeğin politik liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken ($p<0.05$), insan kaynaklı liderlik ve yapısal liderlik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 35. *Kişisel Gelir Düzeyi Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler		Politik Liderlik	İnsan Kaynaklı Liderlik	Karizmatik Liderlik	Yapısal Liderlik
Kişisel Gelir Düzeyi	r	,058	,038	,040	,065
	p	,334	,533	,505	,282
	n	276	276	276	276

Tablo 35 göre kişisel gelir düzeyi değişkeni ile ölçeğin tüm alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 36. *Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) Değişkeni ile Liderlik Yönelimleri Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler		Politik Liderlik	İnsan Kaynaklı Liderlik	Karizmatik Liderlik	Yapısal Liderlik
Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil)	r	,032	-,063	-,018	,012
	p	,519	,199	,710	,800
	n	420	420	420	420

Tablo 36 incelediğinde aile gelir düzeyi değişkeni ile ölçeğin tüm alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 37. *Benlik Saygısı Ölçeği ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler		İçsel Düzenleme	İçe atımla Düzenleme	Dışsal Düzenleme	Güdülenmeme
Benlik Saygısı	r	,155*	,049	-,181*	-,187*
	p	,001	,308	,000	,000
	n	428	428	428	428

*p<0,05

Tablo 37 incelendiğinde benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile egzersizde davranışsal düzenlemeler-2 ölçeğinin puan ortalamaları arasında içe atımla düzenleme alt boyutunda ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak içsel düzenleme alt boyunda pozitif yönde düşük düzeyde ($r=,155$; $p<,05$); dışsal düzenleme alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ($r=-$

,181; $p<,05$); güdülenmeme alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ($r=-,187$; $p<,05$) ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 38. Benlik Saygısı Ölçeği ile Liderlik Yönelimleri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Politik Liderlik	İnsan Kaynaklı Liderlik	Karizmatik Liderlik	Yapısal Liderlik
Benlik Saygısı	r	,269*	,291*	,266*
	p	,000	,000	,000
	n	428	428	428

* $p<,05$

Tablo 38 incelendiğinde benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile liderlik yönelimi ölçeğinin puan ortalamaları arasında politik liderlik alt boyunda pozitif yönde düşük düzeyde ($r=,269$; $p<,05$); insan kaynaklı liderlik alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ($r=,291$; $p<,05$); karizmatik liderlik alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ($r=,266$; $p<,05$); yapısal liderlik alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($r=,268$; $p<,05$).

Tablo 39. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 Ölçeği ile Liderlik Yönelimleri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Politik Liderlik	İnsan Kaynaklı Liderlik	Karizmatik Liderlik	Yapısal Liderlik
İçsel Düzenleme	r	,246*	,319**	,302**
	p	,000	,000	,000
	n	428	428	428
İçe Atımla Düzenleme	r	,207*	,164*	,255*
	p	,000	,001	,000
	n	428	428	428
Dışsal Düzenleme	r	-,078	-,126*	-,060
	p	,107	,009	,213
	n	428	428	428
Güdülenmeme	r	-,115*	-,199*	-,069
	p	,017	,000	,153
	n	428	428	428

* $p<,05$

Tablo 39'a göre; katılımcıların Egzersizde davranışsal düzenlemeler-2 ölçeği puan ortalamaları ile liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların "İçsel Düzenlemeler" ile "Politik Liderlik" puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,246$; $p<0,05$); "İçsel Düzenleme" ile "İnsan Kaynaklı Liderlik" puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,319$; $p<0,05$); "İçsel Düzenleme" ile "Karizmatik Liderlik" puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,285$; $p<0,05$); "İçsel Düzenleme" ile "Yapısal Liderlik" puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,302$; $p<0,05$). Katılımcıların Egzersizde davranışsal düzenlemeler-2 ölçeği puan

ortalamları ile liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların “İçe Atımla Düzenleme” ile “Politik Liderlik” puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,207$; $p<0.05$); “İçe Atımla Düzenleme” ile “İnsan Kaynaklı Liderlik” puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,164$; $p<0.05$); “İçe Atımla Düzenleme” ile “Karizmatik Liderlik” puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,255$; $p<0.05$); “İçe Atımla Düzenleme” ile “Yapısal Liderlik” puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,204$; $p<0.05$). Katılımcıların Egzersizde davranışsal düzenlemeler-2 ölçeği puan ortalamaları ile liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların “Dışsal Düzenleme” ile “Politik Liderlik” puan ortalamaları arasında ilişki tespit edilmezken ($p>0.05$); “Dışsal Düzenleme” ile “İnsan Kaynaklı Liderlik” puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r= -0,126$; $p<0.05$); “Dışsal Düzenleme” ile “Karizmatik Liderlik” puan ortalamaları arasında ilişki tespit edilmezken ($p>0.05$); “Dışsal Düzenleme” ile “Yapısal Liderlik” puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,096$; $p<0.05$). Katılımcıların Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 ölçeği puan ortalamaları ile liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların “Güdülenmeme” ile “Politik Liderlik” puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r= -0,115$; $p<0.05$); “Güdülenmeme” ile “İnsan Kaynaklı Liderlik” puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r= -0,199$; $p<0.05$); “Güdülenmeme” ile “Karizmatik Liderlik” puan ortalamaları arasında ilişki rastlanmazken ($p>0.05$); “Güdülenmeme” ile “Yapısal Liderlik” puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,153$; $p<0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

EDDÖ-2 alt boyutları ile yaş değişkeni arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışma sonuçlarına benzer olarak Aksoy (2021, s. 61) örneklem grubunu halter ve boks sporcularının oluşturduğu çalışma sonuçlarına göre yaş değişkeni ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin "İçsel Düzenleme", "İçe Atımla Düzenleme" ve "Dışsal düzenleme" alt boyutları arasında ilişki olmadığını belirtmiştir. Yılmaz (2021, s. 50) lisans öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışma sonuçları da benzer olarak EDDÖ-2 puan ortalamasının, öğrencilerin yaşlarına göre değişkenlik göstermediğini tespit etmiştir. Gümüş'ün (2017, s. 48) öğretmenleri örneklem olarak aldığı, Çavuşoğlu ve Yılmaz'ın (2020, s. 108) ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin örneklemi oluşturduğu çalışmaların sonucunda yaş değişkeninin egzersize yönelik güdülenme düzeyine etkisinin olmadığı belirtilmiştir. Diğer taraftan Günkaya (2021, s. 37) öğrencilerin yaşları ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan alınan puanlar arasındaki korelasyon analizi sonucunda yaş ile dışsal düzenleme ve içsel düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir. Aktürk'ün (2017, s. 51) düzenli olarak spor yapan bireylerin örneklem grubunu oluşturduğu çalışması neticesinde, yaş ile egzersizde davranışsal düzenlemeler arasında ilişki tespit edilmiştir. Meydana gelen bu farklılığın ise örneklem grubunda yer alan kişilerden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda biyolojik yaşı daha büyük olan sporcuların daha genç olanlara kıyasla spor geçmişlerinde yaşadıkları sakatlık durumu, istediği başarıları ve maddi kazanç elde edememe ve bunların neticesinde oluşan tükenmişlik sebebiyle içsel motivasyonlarındaki azalmaya bağlı güdülenme düzeylerinde azalmanın meydana gelmesi beklendik yönde bir sonuçtur. Ancak örneklem grubumuzu oluşturan üniversite öğrencilerinin henüz spor kariyerlerinin ortalarında oldukları ve yaş aralıklarının birbirlerine yakın olmasından kaynaklı güdülenme düzeylerinin farklılaşmadığı yordanabilir.

Cinsiyet değişkeni açısından EDDÖ-2'nin içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken, dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öz düzenleme olgusunun cinsiyet değişkeni bağlamında irdelendiği ve sonuçlarımıza paralel olarak anlamlı farklılık tespit edilen çalışmalar literatürde yer almaktadır (Baldan, 2017; Eroğlu, 2018; Bal, Ada, & Ahmet, 2017, s. 117-126; Üredi, & Üredi, 2005, s. 250-260). Söz konusu araştırmaların sonuçlarına bakacak olursak, Baldan (2017), lisans düzeyindeki öğrencilerin öz düzenleme kapsamında öğrenme becerisini

tespit etmeyi amaçladığı araştırma sonucunda, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Eroğlu (2018), araştırması sonucunda kız katılımcıların öz düzenleme düzeylerinin erkek katılımcılara nazaran daha yüksek olduğunu ve anlamlı olarak farklılaştığını söylemiştir. Diğer bir çalışmada ortaokul düzeyinde öğrenim gören öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersleri kapsamında öz düzenleme seviyelerinin cinsiyet değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Bal, Ada, & Ahmet, 2017, s. 117-126). Üredi ve Üredi (2005, s. 250-260), ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme ve motivasyonel inanç düzeyleri doğrultusunda matematik başarı seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini saptamıştır. Günkaya (2021, s. 48-49) katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin dışsal düzenleme boyutunda farklılaşma olduğu ve bu farklılığın kızlar lehine sergilendiğini belirlemiştir. Güvendi, Tekkurşun ve Dal (2019, s. 653-666) araştırma grubunu SBF öğrencilerinin oluşturduğu çalışma sonucu incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, güdülenmeme ve dışsal düzenleme boyutlarında anlamlı farklılığa sebep olduğu görülmektedir. Ayrıca bu farklılığın erkek katılımcıların kadın katılımcılara nazaran daha yüksek ortalama değere sahip olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Çavuşoğlu ve Yılmaz'ın (2020, s. 106-114) araştırma sonuçlarına göre, araştırma grubunu oluşturan bireylerin cinsiyetlerine ilişkin güdülenmeme düzeylerinde farklılık tespit edilmiştir. Söz konusu farklılığın kaynağı olarak erkek katılımcıların güdülenmeme düzeylerinin kadın katılımcılara nazaran yüksek olması gösterilmiştir. Çabıtcı (2021, s. 56) araştırması sonucunda içsel düzenleme alt boyunda erkek katılımcıların daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu belirlemiştir. Yılmaz (2021, s. 49) araştırma grubunu oluşturan lisans düzeyi öğrencilerin EDDÖ-2 puan ortalamasının erkekler lehine olduğunu tespit etmiştir. Diğer taraftan Aksoy (2021, s. 53) örneklem grubunu halter ve boks sporcularının oluşturduğu çalışma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni bağlamında katılımcıların egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerinde farklılık olmadığını belirlemiştir. Egzersiz olgusunun gerçekleştiği esnada güdülenme seviyesini araştıran ilk çalışmalar cinsiyet değişkenine öncelik vermişler ve ortaya çıkarılan Öz-Belirleme Kuramı ile bireylerin güdülenme evrelerinde cinsiyet bağlamında farklılık olmadığını belirlenmiştir (Ersöz, 2011, s. 77). Keskin (2020, s. 43) araştırma grubunun öz düzenleme seviyelerine ilişkin cinsiyet değişkeni bağlamında anlamlı etkileşim olmadığını saptamıştır. Özdemir'in (2018), katılımcıların öz düzenleme açısından çevrimiçi öğrenme düzeylerini belirlemeyi amaçladığı çalışma sonucunda, cinsiyet değişkeni açısından bireylerin öz düzenleme seviyelerinde farklılık olmadığı görülmektedir. Şahin (2015), Besyo öğrencilerinin öz düzenleme yeterlik düzeylerini irdelemiş ve cinsiyet değişkeni açısından farklılık olmadığını saptamıştır. İlkokul düzeyindeki öğrencilerin de benzer olarak öz düzenleme düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir (Tekin, 2018). Bu

kapsamda üniversite öğrencileri özelinde egzersiz olgusu ile karşımıza çıkan dışsal düzenleme sürecinde cinsiyet açısından farklılık olabileceği söylenebilir.

Bölüm değişkeni bağlamında EDDÖ-2 ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Egzersizin sağlık açısından sayısız faydası bilinmesine karşın dünya genelinde toplumlar aktif bir hayat tutumuna motive değildir. Bu doğrultuda bireylerin neden istenilen seviyede egzersize katılım sağlamadıkları araştırma konusudur. Söz konusu araştırma konusu bağlamında literatür incelendiğinde, bilgi kavramının davranışlar üstünde etkisiz kaldığını ortaya koymaktadır (Ersöz, 2011, s. 14). Ayrıca bireyde istedik yönde davranışın geliştirilmesi ve değiştirilmesi sürecinde, söz konusu davranışa karşı kişinin tavrı, niyeti, algılanan kolaylık veya zorluk vb. gibi ruhsal etkenler ile bireyin içinde bulunduğu toplumun ortaya koyduğu kurallar gibi toplumsal etkenler de önem arz etmektedir (Koçak, 2002). Davranış kavramının değişim ve gelişiminin sağlanmasının yanında, sürdürülebilir bir hal alması da ön plana çıkmaktadır. Egzersiz psikolojisi kapsamında öne sürülen araştırmalara göre, fiziksel aktiviteye dahil olan bireylerin büyük çoğunluğunun 1 yıl içerisinde fiziksel aktiviteyi bıraktıkları veya uzaklaştıkları tespit edilmiştir (Yeltepe, 2007, s. 135-137).

Sınıf değişkeni açısından EDDÖ-2 ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Keskin (2020, s. 43) araştırma grubunun öz düzenleme seviyelerine ilişkin sınıf değişkeni bağlamında anlamlı etkileşim olmadığını saptamıştır. Günkaya (2021, s. 49) katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin EDDÖ-2 ölçeği dışsal düzenleme, güdülenmeme ve içsel düzenleme alt boyutlarında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yılmaz (2021, s. 51) katılımcıların sınıf değişkeni bağlamında EDDÖ-2 ortalamasında farklılık olmadığını belirlemiştir. Yapılan çalışmalarda eğitim düzeylerinin artmasıyla fiziksel aktivitelerle arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (Orhan, vd., 2019, s. 669-678). Bu bilgiler ışığında, araştırma grubumuzu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun spor altyapısına sahip bireylerden oluştuğu ve öğrenim görmekte oldukları bölüm ve sınıf fark etmeksizin egzersize yönelik motivasyona sahip oldukları söylenebilir. Bu doğrultuda katılımcıların bölüm ve sınıf değişkenleri fark etmeksizin benzer güdülenme düzeylerine sahip oldukları yordanabilir.

Anne eğitim durumu değişkenine göre egzersizde davranışsal düzenlemeler-2 ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Baba eğitim durumu değişkenine göre EDDÖ-2 ölçeğinin “İçsel Düzenleme”, “İçe atımla Düzenleme” ve “Güdülenmeme” boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, “dışsal düzenleme” (“Üniversite” ile “Lise” grupları arasında olup “Üniversite” lehine ve “Üniversite”

ile “Ortaokul” grupları arasında olup “Üniversite” lehine) boyutu kapsamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Eğitim durumu ve psikososyal değişkenler doğrultusunda egzersizin etkilendiği düşüncesi oldukça yaygındır (Challagan, 2004, s. 476-483; Tümer, 2007). 21. yüzyıla gelindiğinde ABD, “Sağlıklı İnsan “2000” başlığı altında fiziksel aktivitenin hayat standartlarını yükselttiğini, sakatlık ve rahatsızlıkların önüne geçtiğini ve ölüm oranlarında düşüş sağlayacağını belirtmiştir (Tümer, 2007). Orta yaş ve üzeri bireylere uygulanan uzun soluklu egzersizi irdeleyen çalışmalar, söz konusu kişilerin sağlıkları bağlamında pozitif sonuçlar elde etmiştir (Ainsworth, Haskell, Leon, Jacobs, Montoye, Sallis, & Paffenbarger, 1993, s. 71-80; Rowlands, Eston, & Ingledew, 1999, s. 1428-1435). Bu kapsamda egzersizin faydalarının bilinmesi yeterli olmayıp, doğru yönlendirme yapacak yeterliğe sahip ebeveynler vasıtasıyla en temel eğitim kurumu olan aile olgusu ön plana çıkmaktadır. Öz yeterliği sağlamış ebeveynler sonucunda doğru yönlendirilmiş sporcuların sayısı artacağı gibi, araştırma konumuzun amacı doğrultusunda ebeveynler egzersize yönelik güdülenmeye etki eden tüm faktörleri de etkileyebilir veya yönetebilirler.

Aktif olarak spor yapma değişkeni açısından EDDÖ-2 ölçeğinin güdülenmeme, içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Aksoy (2021, s. 61) araştırması sonucunda düzenli olarak yapılan haftalık antrenman saati değişkeni bağlamında egzersize yönelik güdülenme düzeyinde farklılık olmadığını belirlemiştir. Erşen (2019, s. 40) araştırma grubunu lisans düzeyi öğrencilerin oluşturduğu araştırma sonucuna göre düzenli yapılan egzersize bağlı sürenin egzersizde güdülenmeyi yordamayacağı sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz (2021, s. 52) EDDÖ-2 puan ortalamasının spor geçmişi açısından farklılaşmadığını saptamıştır. Bu bağlamda aktif olarak spor yapma değişkeni açısından güdülenme düzeyinin farklılık gösterdiği ve bu doğrultuda güdülenme olgusuna göre bireylerin aktif spor yaşamına devam ettikleri veya etmedikleri yordanabilir.

Spor yaşı değişkeni ile EDDÖ-2 ölçeğinin içsel düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında ilişkiye bulunmamış iken içe atımla düzenleme alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde; ölçeğin dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Egzersizde davranışsal düzenleme konulu çalışmaların neticesinde; içe atımla egzersize güdülenen bireylerin dahil oldukları egzersizlere uzun vadede devam etmedikleri tespit edilmiştir (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere 2001, s. 279). Öte yandan kişilerin egzersiz tutumlarını benimsemelerinde, içe atımla düzenlemenin etkin bir unsur olduğu belirlenmiştir (Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens, & Matos, 2005; Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994). Bu doğrultuda spor yaşı artan bireylerin içe atımla güdülenme düzeylerinde

düşüş olacağı ve spor yaşı artan bireylerin dışsal güdülenme düzeylerinde artış olacağı söylenebilir.

Branş değişkeni açısından EDDÖ-2 ölçeğinin İçsel Düzenleme ve içe atımla düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Aksoy (2021, s. 61) halter ve boks sporcularının branş değişkeni açısından EDDÖ-2'nin "İçeatımla Düzenleme" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit ederken, "İçsel Düzenleme", "Dışsal düzenleme" ve "Güdülenmeme" alt boyutlarında farklılık olmadığını saptamıştır. Çavuşoğlu ve Yılmaz (2020, s. 108) ise araştırma sonuçları doğrultusunda branş değişkeni açısından egzersizde güdülenme düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca göre branş değişkeni açısından içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme ile güdülenme düzeyinin farklılık gösterebileceği yordanabilir. Söz konusu farklılığın kaynağı olarak gerek bireysel gerek takım sporu fark etmeksizin branşa özgü yaşanan psikososyal durumların farklılığı gösterilebilir.

Kişisel gelir düzeyi değişkeni ile EDDÖ-2 ölçeğinin İçsel Düzenleme, İçe atımla Düzenleme ve Güdülenmeme alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Diğer taraftan kişisel gelir düzeyi değişkeni ile ölçeğin dışsal düzenleme alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Aksoy (2021, s. 61) halter ve boks sporcularının kişisel gelir değişkenine ilişkin EDDÖ-2 alt boyutlarında farklılık olmadığını ve söz konusu durumun amatör sporlarda yer alan bireylerin istedik düzeyde gelir elde edilememesinden kaynaklandığını söylemiştir. Çavuşoğlu ve Yılmaz (2020, s. 108) lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin kişisel gelir değişkeni bağlamında egzersizde güdülenme düzeylerinin etkilenmediğini tespit etmiştir. Gümüş (2017, s. 48) de bu sonuçlara paralel olarak öğretmenleri egzersize yönelik güdüleyen öğelerin gelir düzeyine göre farklılaşmadığını saptamıştır. Bu bilgiler ışığında bireylerin kişisel gelir düzeylerinin artışına bağlı olarak dışsal düzenleme ile güdülenme düzeylerinde düşüş olacağı söylenebilir. İlgili durumun sebebi olarak istenilen düzeyde kazanç elde eden sporcuların, dışsal düzenleme ile güdülenmeye daha az ihtiyaç duymaları gösterilebilir.

Aile gelir düzeyi değişkeni ile EDDÖ-2 ölçeğinin tüm alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Aksoy (2021, s. 61) halter ve boks sporcularının aile geliri değişkeni ile EDDÖ-2'nin "İçeatımla Düzenleme", "Dışsal düzenleme" ve "Güdülenmeme" alt boyutları arasında ilişki olmadığını, "İçsel Düzenleme" alt boyutunda ise negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğunu belirlemiştir. Sonuçlar incelendiğinde aile geliri değişkeni artışına bağlı olarak, "İçsel Düzenleme" düzeyinde azalış göze çarpmaktadır. Ayrıca aile gelir durumu istenilen düzeyde veya yüksek olan bireylerin, aile gelir durumu istenilen düzeyde olmayan veya düşük

olan bireylere göre nazaran egzersiz esnasındaki içsel düzenleme ile güdülenme seviyelerinin daha düşük olabileceğini belirtmiştir (Aksoy, 2021, s. 61). Çavuşoğlu ve Yılmaz (2020, s. 108) araştırma grubunu üniversite düzeyindeki kişilerin oluşturduğu araştırmasında, gelir düzeyinin egzersize yönelik güdülenme düzeyini farklılaştırmadığını saptamıştır. Gümüş (2017, s.48) de paralel olarak öğretmenleri egzersize yönelik motive eden öğelerin gelir düzeyi bağlamında değişkenlik göstermediğini tespit etmiştir. Bu doğrultuda bireylerin aile gelir düzeyi açısından çeşitli branşlara göre farklı güdülenme düzeylerine veya tercihlerine sahip olabilecekleri ancak araştırmamız kapsamında (bireysel ve takım sporları) değerlendirildiğinde benzer güdülenme düzey veya tercihlerine sahip oldukları söylenebilir.

Yaş değişkenine ilişkin katılımcıların benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kırkbir'in (2019, s. 31) araştırma sonuçları bulgularımıza paralellik göstermemekle birlikte benlik saygısının yaş değişkenine bağlı farklılık gösterdiği yönündedir. Araştırmacı, biyolojik yaşı büyük olan kişilerin yaşı daha küçük olanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısı ortalama puanlarına sahip olduklarını ifade etmiştir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarımızla paralellik gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır. Türker ve diğerlerinin (2018, s. 11) araştırma sonuçları, benlik saygısı ortalama puanlarının yaş değişkenine bağlı olarak farklılık göstermediğini işaret etmektedir. Nitekim Flett ve Nepon'ın (2020, s. 10) araştırma sonuçları da yaş değişkenine ilişkin katılımcıların benlik saygısı ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı yönündedir. Tüm bu verilerin arasındaki farklılıklar Çiftçi'nin (2018, s. 1657) de ifade ettiği üzere; bireyin benlik saygısının gelişimi küçük yaşlardan itibaren pek çok unsurdan etkilenebildiği için bu verilerin çeşitliliği araştırma gruplarında yer alan kişilere bağlı olarak bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeni ile ilişkili olarak katılımcıların benlik saygısı ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgularımızın aksi yönünde sonuçlanan Boylu'nun (2020, s. 41) çalışması, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Bahsi geçen araştırma bulguları bu farklılığın erkek katılımcıların lehine sonuçlandığını yönündedir. Yine üniversite öğrencileri ile çalışan Fırat Kılıç (2018, s. 55) da katılımcıların benlik saygısı ortalama puanlarının istatistiki açıdan farklılık gösterdiği yönünde bulgular elde ederken bu araştırma sonuçlarının kadın katılımcıların lehine sonuçlandığını belirtmiştir. Ancak Atan ve diğerlerinin (2018, s. 129) üniversite öğrencisi olan sporcularla ile gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları benlik saygısı ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılık göstermediği yönündedir. Güler (2020, s. 326) de üniversite öğrencilerinin örneklem grubunu oluşturduğu

araştırma sonucunda benlik saygısı ortalama puanına bağlı olarak cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Atasoy (2020, s. 100) engelli bireyler ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımızı destekleyen daha farklı çalışmalar da konu ile ilgili literatür dahilinde yer almaktadır (Çelik, & Atilla, 2019, s. 185; Yaygır, 2018, s. 48; Moksnes, & Espnes, s. 2924). Bu hususta benlik saygısına ilişkin kuramsal çerçeve irdelendiğin Sullavin (1979, s. 136), benlik saygısı gelişiminin kişilerarası etkileşim ürünü olduğunu ve cinsiyet gibi evrensel normlar ile yordanamayacağını ifade etmiştir. Bu sebeple cinsiyet değişkenine bağlı olarak istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın bulunamadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların öğrenim görülen bölüm değişkenine ilişkin benlik saygısı ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri arasında meydana gelmiştir ve fark antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin lehine bulunmuştur. Bulgularımızın aksine Kaya ve Şarlı'nın (2020, s. 69) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini araştırdığı çalışma sonuçlarında ulaşılan ortalama puanlar beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin lehine bulunmuştur. Akçakoyun (2018, s. 74) benzer şekilde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerden öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine araştırma bulgularımızdan farklı olarak Özdayı'nın (2019, s. 74) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışma sonucunda öğrenim görülen bölüm değişkenine bağlı benlik saygısı ortalama puanlarında istatistiki açıdan farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmasında yalnızca antrenörlük eğitimi bölümü ve beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerini dâhil eden Kaya (2020, s. 49) da iki bölümün öğrencileri arasında anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Eğitim konulu değişkenleri benlik saygısı çatısı altında inceleyen Saygılı ve diğerlerinin (2015, s. 7) bulguları kişilerin öğrenim görülen bölüm fark etmeksizin kişinin kendi benlik saygısını geliştirmesi ile eğitimin pozitif yönde korelasyona sahip olduğu vurgusunu yapmışlardır. Bu sebeptendir ki öğrenim görülen bölümlerin arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olduğu düşünülmektedir.

Sınıf değişkenine ilişkin benlik saygısı ortalama puanlar arasında farklılık tespit edilmemiştir. Kırılmaz ve Güler'in (2019, s. 253) üniversite öğrencileri ile gerçekleştiği araştırma verileri bulgularımıza paralellik göstermekle birlikte katılımcıların sınıf değişkenine bağlı anlamlı farklılığın olmadığı yönünde sonuçlanmıştır. Çiftçi ve diğerleri (2020, s. 51) de üniversite öğrencileri ile benlik saygısı konusu üzerinde araştırma yaparak sınıf değişkeninin

benlik saygısı adına farklılık tespit edilmeyen bir değişken olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karataş ve Akyüz'ün (2021, s. 499) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Aytaçalp ve Durat'ın (2019, s. 175) araştırma bulguları incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine bağlı olarak benlik saygısı ortalama puanları arasında istatistik açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu fark 4. sınıf öğrencilerinin lehine sonuçlanmıştır ve en yüksek benlik saygısı ortalama puanlara bu bölümden öğrencilerin sahip olduğu da tespit edilmiştir. Kahraman ve Fırat Kılıç'ın (2021, s. 6) araştırma bulguları da farklı sınıflardan katılımcılar arasında benlik saygısı ortalama puanlarda farklılık olmadığı yönündedir. Öğrenim görülen bölüm değişkeninde de ifade edildiği üzere eğitim konulu değişkenlerin benlik saygısını yordama hususunda efektif değişkenler olmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine ilişkin benlik saygısı ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulguya paralel olarak araştırma bulgularımız, baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak da benlik saygısı ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın bulunmadığını işaret etmektedir. Bu verileri destekleyen araştırma sonuçlarına konu ile ilgili literatürde rastlamak mümkündür. Bu araştırmalara verilebilecek örneklerden birisi Çelik ve Atilla'nın (2019, s. 187-188) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmadır. Bahsi geçen araştırma sonucunda katılımcıları hem anne eğitim durumlarında hem de baba eğitim durumlarında benlik saygısı ortalama puanlarına ilişkin farklılık tespit edilmemiştir. Benzer bulgular elde eden Yılmaz ve diğerlerinin (2020, s. 162) araştırma verileri üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ortalama puanlarının anne eğitim durumuna bağlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir ve Açıkgöz (2019, s. 260) de anne eğitim durumunda farklılık olmadığını belirtmiştir. Ancak bahsi geçen bu araştırmaların baba eğitim durumlarına ilişkin verilerinde bulgularımızın aksine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmalardan birisi, baba eğitim durumu üniversite düzeyinde olanların ilkökul olanlara kıyasla daha yüksek olarak sonuçlanırken (Yılmaz vd., 2020, s. 162) diğeri baba eğitim durumunun artışına bağlı olarak benlik saygısı ortalama puanlarının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır (Açıkgöz, 2019, s. 260). Dahası Çakmak ve Darıca (2012, s. 158), araştırmaları sonucunda çocukların ebeveynleri ile birlikte büyümelerinin ve daha fazla kaliteli vakit geçirmelerinin bilişsel gelişime katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bahsi geçen araştırma verilerine ek kişilerin gerek kendi eğitim durumlarının gerekse ebeveyn eğitim durumlarının benlik saygısına olan etkisini araştıran birçok araştırma mevcuttur ve bu araştırma sonuçları da birbirlerinin aksi yönünde veriler sunmaktadır (İşler vd., 2019, s. 639; Mert ve Çiftçi, 2019, s. 1358). Nitekim eğitim durumu ve benlik saygısının arasındaki ilişki kuramsal bir yaklaşımla

irdelendiğinde Maslow'un (1971, s. 22) ihtiyaçlar hiyerarşisi açıklayıcı bir özelliğe sahiptir. Bu hiyerarşi insanın sosyal bir varlık olarak kendini gerçekleştirebilmesi için beş basamaklı bir piramit oluşturup benlik saygısına (özsaygı) dördüncü sırada değinilmiştir. Aynı zamanda Maslow, eğitimin insanın potansiyelini geliştirdiğine ve var olan potansiyelini ortaya çıkararak benlik saygısının da arttırılabileceğini ifade etmiştir. Örneklem gruplarının da farklılığı göz önünde bulundurularak, bahsi geçen çalışmaların ve araştırma sonuçlarımızın paralellik göstermemesi olası bir durumdur. İlgili veriler ışığında eğitimin, benlik saygısının arttırılması adına önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularımıza göre katılımcıların benlik saygısı ortalama puanları aktif spor yapma değişkenine bağlı olarak gruplar farklılık bulunmamaktadır. Bulgularımızda istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemesine karşın ortalama puanlar incelendiğinde aktif spor yapan öğrencilerin yapmayanlara oranla daha yüksek benlik saygısı ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Spora aktif katılım sağlayan bireylerin benlik saygısı toplam puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşan Birinci (2019, s. 52), spora aktif katılmayan kişilerin "Depresif Duygulanım" alt boyutundan daha yüksek ortalama elde ettiği sonucuna ulaşmıştır. Sporun mental açıdan iyi oluşa katkı sağladığını vurgulayan bu çalışmaya paralel biçimde Demir ve Duman (2019, s. 443) da benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Bahsi geçen araştırma sonucunda kişilerin benlik saygısı ortalama puanları spor yapanların lehine istatistiki açıdan farklı olduğu tespit edilmekle birlikte spor yapan grubun mutluluk düzeyleri de yapmayanlara kıyasla daha bulunmuştur. Yine araştırma bulgularımızı destekler nitelikte bir araştırma olan Hallaç'ın (2019, s. 41) spor yapan ve yapmayan kişilerin benlik saygılarını incelediği çalışma sonucunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmezken ortalama puanlar incelendiğinde spor yapan bireylerin yapmayanlara oranla daha yüksek benlik saygısı ortalama puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu veriler yalnızca Türk literatüründe değil yabancı kaynaklarda da benzerlik göstererek araştırma bulgularımızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Hosseini, Charbaghi, Poshtiban, Gholidahaneh, & Ghorbani, 2021, s. 237; Dobersek, & Arellano, 2018, s. 8). Tüm bu verilerin sporun pragmatik taraflarından birisini gösterdiği ve spor yapan bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal sağlıklarını geliştirmekle birlikte kendi benliklerine duydukları saygının da artış gösterdiği düşünülmektedir.

Katılımcıların spor yaşı değişkenine ilişkin benlik saygısı ortalama puanları incelendiğinde istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak konu ile ilgili literatürde elde edilen bulgular spor yaşının artışına paralel olarak benlik saygısının da arttığını işaret etmektedir. Collins ve diğerlerinin (2018, s. 18) araştırma bulguları, daha uzun zaman spora aktif katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı toplam puanlarının daha

yüksek olduğu yönündedir. Katra (2021, s. 377) spor yapılan sürenin artışı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalara ek olarak sporun benlik saygısı üzerindeki etkisini araştıran Toy ve diğerleri (2020, s. 56), sağlıklı bireylerde olduğu kadar engelli bireylerde de spor yaşının artışı ile benlik saygısının da artış gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bahsi geçen araştırma dâhilinde katılımcıların spor yaşları “4 yıl ve üzeri” olan grup daha az spor yaşına göre daha yüksek benlik saygısı puanı elde ederek istatistiki açıdan anlamlı farklılığa neden olmuştur. Çoban ve diğerlerinin (2020, s. 112) araştırma sonuçları bu verilere açıklık kazandıracak niteliktedir. Bahsi geçen araştırmacılar 5 farklı devlet üniversiteden öğrencilerin benlik saygılarını ve spora olan tutumlarını araştırmıştır. Geniş bir örneklemden elde edilen veriler kişilerin spora yönelik tutumlarının pozitif yönde gelişimi ile benlik saygılarının da artış gösterdiği yönünde seyretmiştir. Kul ve arkadaşlarının (2020, s. 112) boksörlerin benlik saygılarını araştırdıkları çalışmanın sonucunda spor yaşı 11 yıl ve üzeri olan grubun ortalama puanları diğer gruplara kıyasla istatistiki açıdan farklılık göstermiştir. Tüm bu veriler ışığında spor ile ilgilenilen sürenin artışının bireyde olumlu yanları pekiştirmeye imkân sunması nedeniyle benlik saygısının da artış gösterdiği düşünülmektedir.

Örneklem grubumuzu oluşturan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ortalama puanlarının irdelendiği son sportif değişken spor branşıdır. Burada katılımcıların ilgilendiği spor branşları bireysel ve takım olarak iki grupta ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar ise katılımcıların spor branşı değişkene bağlı olarak benlik saygısı ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olamadığı yönündedir. İstatistiki açıdan farklılık olmamasına karşın ortalama puanlar incelendiğinde bireysel sporlarla ilgilenen kişilerin ortalama puanlarının takım sporları ile ilgilenenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımızla birebir örtüşen sonuçlar elde eden Kamuk (2021, s. 117), üniversite öğrencilerinin bireysel sporlarla ilgilenmesi durumunda benlik saygısı ortalama puanlarının takım sporları ile ilgilenenlere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dahası, bu araştırma herhangi bir spor branşı ile ilgilenmeyen kişileri de örnekleme dâhil ederek benlik saygısı ortalama puanlarını incelemiştir ve elde edilen bulgular sporla ilgilenmeyen bireylerin olduğu grubun en düşük ortalamaya sahip olduğunu işaret etmektedir. Sarı Binler’in (2021, s. 33) araştırma sonuçları da benzer veriler sunarak bireysel sporlarla ilgilenen kişilerin benlik saygısının takım sporları ile ilgilenenlere kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacı diğer çalışmalardan farklı olarak bireysel ve takım sporları gruplarına ek olarak hem bireysel hem de takım sporu ile ilgilenen kişileri ayrı bir gruba dâhil etmiştir. Elde edilen ortalamalar en yüksek puandan başladığında sıralama; bireysel sporlar, hem bireysel hem de takım sporları ve takım sporları şeklindedir. Evans ve diğerlerinin (2017, s. 172-173) bu konuda gerçekleştirdiği sistematik derleme neticesinde elde edilen bulgular; bireysel sporlara

yönelimin benlik saygısını takım sporlarına kıyasla daha fazla yükselttiği yönündedir. Terlemez'in (2019, s. 2) spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisini araştırdığı çalışma dâhilinde kişinin olumlu bir kazanım elde edebilmesi adına öncelikle “ideal benlik” düzeyine ulaşması gerektiğini ve bu kazanım adına en önemli faktörün sporda bireysellik olduğunu ifade etmiştir. İlgili gerekçelere dayanarak bireysel sporlardan sporcuların benlik algısının spor branşlarının gereksinimleri nedeniyle daha yüksek olduğu düşünülürken, takım sporları ile ilgilenmenin bir bütünün parçası olmayı ve gerek müsabaka esnasında gerekse antrenman esnasında bu yönde bir benliği benimsemeyi gerektirdiği düşünülmektedir.

Araştırma grubunun benlik saygılarını maddi gelirleri ile ilişkilendirmek amaçlı “kişisel gelir” ve “aile geliri” olarak iki değişken üzerinden analiz edilmiştir. Katılımcıların kişisel gelir durumları ile benlik saygısı ortalama puanları arasında ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulguya paralel olarak katılımcıların aile gelir durumları ile benlik saygısı ortalama puanları arasında da istatistiki açıdan ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Boylu'nun (2020, s. 43) bu husustaki araştırması gelir düzeyi yüksek olan kişilerin benlik saygısının düşük olan kişilere kıyasla daha yüksek olduğu yönünde sonuçlanmıştır. Boylu (2020, s. 53) gelir durumunun benlik saygısı açısından elzem olmadığını ifade ederken, ebeveynlerin yüksek benlik algısına sahip olmasıyla birlikte çocuklara da bu durumun yansiyebileceği vurgusunu yapmıştır. Çakır (2020, s. 67) bu duruma açıklık getirmek adına çocukluk çağlarındaki bireylerle benlik saygısı konusunu araştırmış ve benlik saygısı ile aile gelir düzeyi arasında pozitif yönde ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Bu verilerin aksine, konuyla ilgili literatürde aylık gelir durumu ile benlik saygısı arasında ilişkinin olmadığı yönünde bulgular da sunan çalışmalar mevcuttur (Ayhan, 2020, s. 35). Tüm bu çalışmalardan yola çıkarak, kişinin gelir durumunun düşük veya yüksek olması, benlik saygısı üzerinde etki sahibi olacağı düşüncesini uyandırmaktadır. Ancak kesin yargıya varılamamasının sebebinin; gelir gibi imkânları kişilerin ne kadar efektif kullandığı ile ilişki biçimde benlik saygısını geliştirebileceği sorusundan kaynaklı olduğu ve bu veri çeşitliliğinin kişilerin bireysel algılarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş değişkeni ile liderlik yönelimi ölçeğinin tüm alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmıştır. Politik Liderlik, İnsan Kaynaklı Liderlik, Karizmatik Liderlik alt boyutlarında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilirken, Yapısal Liderlik alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Direk (2020, s. 30) örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışma sonuçlarına göre yaş değişkeni bağlamında liderlik yönelimleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Korkmaz (2017, s. 437-454) yaptığı araştırma sonuçlarına göre yaş değişkeni ile liderlik yönelimi arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Öztürk Karataş (2017, s. 43) katılımcıların beden eğitimi ve spor

yüksekokulu öğrencilerinin oluşturduğu çalışma sonucuna göre yaş değişkeni ile liderlik yönelimi açısından anlamlı fark bulamadığını belirtmiştir. Köleşoğlu (2009, s. 88) ilköğretim öğretmenlerinin liderlik özelliklerini irdedeği çalışma sonuçlarına göre öğretmenlerin yaş değişkeni bakımından liderlik özellikleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiş. Özkan (2012) yaptığı çalışma sonucuna göre öğrencilerin yaş değişkeni bakımından liderlik yönelimi açısından anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuştur. Çar (2013, s. 86) araştırmasında yaş değişkeni ile liderlik yönelimleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olmadığını belirtmiştir. Erkmən (2007) örneklem grubunun beden eğitimi ve yüksekokulu öğrencilerin oluşturduğu çalışmasına göre yaş değişkeni ile lider davranışları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Tüm bu verilerin aksine Çetinkaya ve İmamoğlu (2018, s. 721) üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine ilişkin liderlik yönelimleri ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Konu ile ilgili literatürde yer alan veriler neticesinde; kişilerin biyolojik yaşlarına paralel olarak deneyimlerinin de arttığı ve bu sebeple de liderlik yönelimlerinde de artış olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak liderlik yönelimi ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aydın ve arkadaşlarının (2016, s. 129) örneklem grubunun üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışma sonucunda cinsiyet değişkeninin liderlik bağlamında bir etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Özdenk'in (2015, s. 102) kişilerin aktif spor yapma durumlarına bağlı liderlik özelliklerini araştırdığı çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılığın olmadığı sonucu saptanmıştır. Cengiz ve Güllü'nün (2018, s. 102) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında katılımcıların cinsiyet değişkeni ile liderlik yönelimi bağlamında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Ancak konu ile ilgili literatürde araştırma verilerimizin aksi yönünde bulgular elde eden çalışmalarda mevcuttur. Arslan ve Uslu (2014, s. 52) öğretmen adaylarının liderlik yönelimi ortalama puanlarında cinsiyet değişkenine ilişkin istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşırken bu farklılığın ise kadın katılımcıların lehine olduğunu tespit etmişlerdir. Liderlik olgusunun belirli bir grubu harekete geçirmek ve kişileri belirli bir hedefe yönlendirmek amacı nedeni ile cinsiyet gözetmeksizin ortak bir amaca hitap etmektedir. Bu bağlamda kişilerin cinsiyet değişkeninin liderlik yönelimlerini yordama konusunda etkili bir belirleyici olmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların bölüm değişkenine bağlı olarak liderlik yönelimi ortalama puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Beltekin ve

Kuyulu (2018, s. 28) örnekleminin üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışma sonucuna göre bölüm değişkeni bağlamında liderlik yönelimleri düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını tespit edilmiştir. Onur Sezer ve Bağçeli Kahraman (2018, s. 1557) da yapmış oldukları çalışma sonucunda öğrenim görülen bölüm değişkeni bağlamında liderlik yönelimi ortalama puanlarının farklılık göstermediği neticesine ulaşmışlardır. Fakat literatürde bulgularımızı destekleyen araştırma sonuçları olduğu kadar desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Bu çalışmalara Bayındır'ın (2020, s. 267) araştırması örnek gösterilebilir. Örneklem grubunun beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin oluşturduğu bu çalışmanın neticesinde; öğrencilerin bölüm değişkenine ilişkin liderlik yönelimlerinin istatistiki açıdan anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Konu ile ilgili literatürde yer alan araştırmalar sonuçlarına göre; kimi çalışmalar spor bilimleri alanından spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin yönetim ve liderlik ağırlıklı ders içeriğine sahip olmaları nedeni ile bu kişilerin liderlik yönelimlerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu savunmaktadırlar. Ancak bu verilerin aksini savunan çalışmaların bu çeşitliliği katılımcıların bireysel farklılıklardan kaynaklandığını savunmaktadırlar. Tüm bu verilere istinaden liderlik yöneliminin bireysel bir beceri gerektirmesi sebebi ile çalışmaların birbirlerinden farklı sonuçlara ulaştığı düşünülmektedir.

Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı olarak liderlik yönelimi ortalama puanları arasında insan kaynaklı liderlik ve yapısal liderlik alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılırken, politik liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında ise istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu sonucu tespit edilmiştir. Güler ve arkadaşlarının (2020, s. 603) lise öğrencilerinin liderlik yönelimlerini araştırdığı çalışma sonucuna göre sınıf değişkeninin liderlik yönelimine etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Sarıkaya ve Bilir (2019, s. 14) üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerine ilişkin yaptığı çalışma sonucunda sınıf değişkeninin liderlik özelliğini etkilemediği sonucu rapor etmişlerdir. Lakin literatürde bulgularımızı desteklemeyen çalışma sonuçları olduğu kadar destekleyen çalışmalarda mevcuttur. Eryücel (2018, s. 1593) spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerini araştırdığı çalışmada sınıf düzeyi yüksek olan öğrencilerin sınıf düzeyi daha düşük olan öğrencilerden daha fazla yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucunu tespit etmiştir. Sınıf düzeyinin artışına bağlı olarak liderlik yöneliminin arttığını ifade eden araştırmalar yalnızca üniversite düzeyinde değil lise düzeyinde de benzer veriler sunan çalışmalar da konu ile ilgili literatürde mevcuttur. Lise düzeyinde öğrencilerin liderlik yönelimlerini araştıran Çiriş (2018, s. 102), 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilere kıyasla liderlik yöneliminin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgili araştırma sonuçları liderlik yöneliminin eğitim ile ilişkili bir beceri olduğu

vurgusunu yaparken benzer veriler sunan araştırma bulgularımız sonucunda, sınıf düzeyinin artışı ile liderlik yöneliminin de artış göstermesinin kişilerin aldıkları derslerden edindikleri bilgi ve becerilerin artışı ile ilişik olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre liderlik yönelimleri ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bu veriye paralel olarak da katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre liderlik yönelimleri ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Cansoy'un (2015, s. 133) ortaöğretim düzeyinde okuyan öğrencilere yapmış olduğu çalışma sonucuna göre katılımcıların anne eğitim durumlarında liderlik yönelimlerinin ortalama puanlarına ilişkin anlamlı farklılık tespit edilmediği gibi baba eğitim durumuna ilişkin verilerde de benzer sonuçlar elde edilerek liderlik yönelimi ortalama puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Atasoy ve arkadaşlarının (2019, s. 42) üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilere yapmış olduğu çalışma sonucuna göre; kişilerin anne eğitim durumu bağlamında liderlik yönelimi ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin baba eğitim durumu bağlamında liderlik yönelimi ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığını sonucuna ulaşımlardır. Benzer örneklem grubu ile çalışan Gündüz ve Karadağ'ın (2019, s. 438) araştırma bulgularında ise önceki araştırmaların aksine anne eğitim durumunda kişilerin liderlik yönelimi ortalama puanları istatistiki açıdan fark göstermezken, baba eğitim durumunda istatistiki açıdan anlamlı farkın olduğunu tespit etmişlerdir. Bu farkın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amaçlı yapılan analiz sonucunda ilköğretim-lise düzeyinde eğitime sahip kişilerin okuryazar düzeyinde olanlara kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar araştırma sonuçları birbirleri arasında farklılık gösterse de konu ile ilgili kaynaklara dayanarak liderlik yönelimini etkileyen faktörlerin eğitim, bireysel deneyim ve çıkarımlar gibi unsurların olduğu bilinmektedir. Ebeveynlerin çocukları üzerindeki gelişimde önemli rol oynadıkları her ne kadar yadsınamayacak bir faktör olsa da liderlik yöneliminin kişisel bir beceri olması nedeni ile verilerin bu yönde dağılım gösterdiği düşünülmektedir.

Katılımcıların aktif olarak spor yapma değişkeni açısından ölçeğin politik liderlik, karizmatik liderlik ve yapısal liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, insan kaynaklı liderlik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Tapşın (2019, s. 41) katılımcılarını ortaokul öğrencilerinin oluşturduğu araştırmasında spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere oranla puan ortalamalarının istatistiki açıdan anlamlı farkın olduğunu tespit etmiştir. Shokoufeh (2018, s. 61) katılımcıları elit güreşçiler ile spor yapmayan bireylerin

oluşturduğu çalışma sonuçlarına göre; sporcuların sedanter bireylere oranla ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalar bulduğumuz sonucu destekler niteliktedir. Bireysel deneyimler ile çevresel faktörlerin etkileşim sonucunda kişide pek çok olumlu etki uyandırılabilir. Bu durumda liderlik yönelimlerini pozitif yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırma grubumuzun spor yaşı değişkenine ilişkin liderlik yönelimi ortalama puanları incelendiğinde istatistiki açıdan ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın taramasında karşılaşılan araştırmalar, kişilerin spor yaşlarının artışına paralel olarak liderlik yönelimlerinde ve liderlik davranışlarında artış olduğu yönünde sonuçlar sunmaktadır. Kişilerin spora paydaş olarak harcadığı zaman dilimi hem insanları hem de o kişilerin çevrelerini pozitif yönde etkilemektedir. Bu etkilerden birisi de araştırma konularımızdan birisi olan liderlik yönelimidir (Weinberg, & Gould, 2019, s. 206). Dayıcan ve Demiray'ın (2021, s. 261) sporcu öğrencilerde liderlik yönelimi konusunu çalıştığı araştırmanın sonucu da bu veriyi destekler niteliktedir. Bahsi geçen araştırma bulguları 15 yıl ve üzeri süre boyunca spora düzenli katılım sağlayan kişilerin liderlik yönelimlerinin daha az spor yaşına sahip kişilere oranla daha yüksek liderlik yönelimi ortalama puanına sahip olduklarını işaret etmektedir. Benzer veriler sunan Arslan ve Kılıç (2021, s. 22) da 16 yıl ve üzeri spor yaşına sahip kişilerin liderlik yönelimlerinin daha az sürede spor ile ilgilenen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Konu ile ilgili literatür yer alan çalışmalar spor yaşının kişilerin liderlik yönelimleri üzerinde etki sahibi olduğunu açıklamasına karşın bulgularımız arasında bu yönde bir neticeye ulaşılmamıştır. Weinberg ve Gould'un (2019, s. 206) da ifade ettiği üzere bireysel gelişim farklılıklarının ve yönelimlerin bu hususta önem arz ettiği düşünülmektedir.

Katılımcıların branş değişkeni açısından ölçeğin politik liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, insan kaynaklı liderlik ve yapısal liderlik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Turhal ve arkadaşlarının (2020, s. 197) spor bilimleri fakültesi bünyesindeki öğrencilerin katılımcı olduğu araştırmalarında spor branşına dayalı veriler araştırma bulgularımızın aksi yönünde sonuçlanmıştır. İlgili araştırma sonucunda takım sporları ile ilgilenen kişilerin liderlik yönelimi ortalama puanları istatistiki açıdan bireysel sporlarla ilgilenen kişilerden daha yüksek bulunmuştur. Şener ve arkadaşlarının (2019, s. 648) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin katılımcı olduğu araştırmasında spora katılım durumunun kişilerin liderlik yönelimi ortalama puanlarını istatistiki açıdan etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Arslan ve Kılıç'ın (2021, s. 21) farklı spor branşlarındaki katılımcılara yapmış olduğu araştırma sonuçları bu farklılığı açıklar niteliktedir. Araştırmacılar bireysel sporlarla ilgilenen kişilerin insana yönelik liderlik davranışı sergilediğini ifade ederken, takım sporları

ile ilgilenen kişilerin ise dönüşümsel liderlik davranışı sergilediklerini tespit etmişlerdir. Bu verilere istinaden bireysel spor yapan kişilerin insana yönelik takım sporları ile ilgilenen kişilerin ise örgüt odaklı liderlik yönelimi sergilediği ve her spor branşının kendi doğası gereğince katılımcısını yönlendirdiği düşünülmektedir.

Katılımcıların kişisel gelir durumları ile liderlik yönelimi ortalama puanları arasındaki ilişkinin tespiti amacıyla yapılan analiz sonucunda istatistiki açıdan bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya paralel olarak katılımcıların aile gelir durumlarında da istatistiki açıdan ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bölükbaşıoğlu'nun (2021, s. 54) araştırma bulguları çalışma sonuçlarımızı destekler nitelikte; aylık ortalama gelir düzeyi ile liderlik yöneliminde istatistiki açıdan ilişki olmadığını tespit etmiştir. Saylık ve Anık'ın (2021, s. 253) araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin liderlik yönelimlerinin aylık ortalama gelir değişkenine bağlı farklılaşmadığı sonucunu işaret etmektedir. Benzer şekilde Çelikdağ (2018, s. 63) da gelir düzeyinin liderlik yönetimi üzerinde etki sahibi olmadığı yönünde sonuca ulaşmıştır. Tüm bu verilerden farklı sonuçlar elde eden Çetintaş (2019, s. 50), kişisel gelir düzeyinin liderlik yönelimine bağlı farklılık gösterdiği yönünde veriler elde etmiştir. Bu veriler kişilerin gelir düzeyinin azalması ile birlikte liderlik yöneliminde artış olduğu yönündedir. Konu ile ilgili literatürde elde edilen veriler yaygın olarak gerek kişisel gelir gerekse aile gelirine yönelik pozitif ya da negatif yönlü bir ilişkinin olmadığı yönündedir. Nitekim bu veriyi destekler nitelikte Barnes'in (2020 s. 99) üniversite öğrencilerinin liderlik yönelimlerini olumlu yönde etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmanın neticesinde; kazanç elde etmenin güdüleyici bir tarafının olduğu ve maddiyatın kişilerin eğitimsel gelişimleri (seminer, kurs, vb.) açısından önem arz ettiği vurgusu yapılmıştır. Bu doğrultuda maddi kazancın kişilerin liderlik yönelimleri açısından bir amaç ya da belirleyici bir unsur olmadığı ancak bazı hususlara erişim açısından araç olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile egzersizde davranışsal düzenlemer-2 ölçeğinin puan ortalamaları arasında içe atımla düzenleme alt boyutunda ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak içsel düzenleme alt boyunda pozitif yönde düşük düzeyde, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik kavramı, insanın kendi benliğini anlayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanmakta, kişinin kendisini nasıl görüp değerlendirdiği olarak açıklanmaktadır. Aynı zamanda benlik saygısının yüksek oluşunun bireylerin genel manada yaşamlarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Geçtan, 2000, s. 28). Olumlu olarak nitelendirilen bu değişkenin içsel düzenleme ile pozitif, dışsal düzenleme ve güdülenmeme gibi alt boyutlarla negatif yönde seyretmesi muhtemeldir. Aygün (2021, s. 55) araştırma

bulgularımıza paralel sonuçlar elde ettiği araştırmasında, egzersiz davranışlarını düzenleme ile kişide olumlu benliğin gelişebileceği vurgusunu yapmıştır. Çevik ve Aslantekin Özçoban (2021, s. 174) ise içsel ve dışsal bazı motivasyon kaynaklarının kişinin benlik etkisini etkileyebileceğini ifade etmiştir. Tüm bu verilere dayanarak olumlu güdülenme faktörlerinin benlik saygısını pozitif yönde etkilediği ve güdülenmeme gibi olumsuz faktörlerin benlik saygısını negatif yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırma grubunun benlik saygısı ile liderlik yönelimlerine ilişkin değerler arasındaki korelasyon değerlerine göre; katılımcıların elde ettiği ortalama puanlara bağlı benlik saygısı ile liderlik yönelimi ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyli ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde benlik saygısı ve liderlik yönelimi arasında yadsınamayacak düzeyde ilişki olduğu görülmektedir (Kansu Keleş, 2020, s. 96). Öner'in (2019, s. 130) bulgularımızı destekler nitelikte elde ettiği veriler benlik saygısının yordayıcısının liderlik olduğunu işaret etmektedir. Kiriş ve Arslan (2019, s. 1667) da benzer veriler elde ederek kişideki benlik saygısının artışına liderlik yöneliminin de artış gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Weinberg ve Gould'a (2019, s. 199) göre bu korelasyonun temelinde kişinin öncelikle kendi benliğini tanıması ve sportif aktivitelerle benliğine olan saygısındaki artış yer almaktadır. Bu sebeptendir ki bireyin benlik saygısının artışı ile liderlik yöneliminin de arttığı düşünülmektedir.

Son olarak katılımcıların egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile liderlik yönelimine ilişkin yapılan korelasyon analizine göre olumlu olarak değerlendirilen alt boyutların (İçsel Düzenleme, İnsan Kaynaklı Liderlik, Karizmatik gibi) bazılarında pozitif yönde, olumsuz olarak değerlendirilen alt boyutların (Güdülenmeme, Politik Liderlik gibi) bazılarında ise negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daban'ın (2019) nitel araştırma modelinden yararlanarak veri topladığı çalışmanın sonucunda spor alanında lider kişilerin davranışlarını pozitif yönde etkileyen en önemli faktör motivasyondur (güdülenme). Kişinin güdülenmemesini ve motivasyonunda azalma ile tükenmişlik seviyesinin arttığını ifade eden Aziz'e (2021, s. 45) göre kişinin tükenmişlik düzeyi ile olumlu liderlik yönelimleri arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Elde edilen bu veriler kuramsal bir yaklaşım çerçevesinde ele alındığında ise Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi karşımıza çıkmaktadır. Maslow'un (1971, s. 22) ihtiyaçlar hiyerarşisine göre; insanın sosyal bir varlık olarak kendini gerçekleştirebilmesi için beş basamaklı bir piramit oluşturup benlik saygısına (özsaygı) dördüncü sırada değinilmiştir. Kişi bu hiyerarşiye göre dördüncü basamakta benlik saygısını geliştirir ve son basamakta saygınlık kazanımı ile liderlik yönelimi artış göstermektedir. Araştırmamızın temel amacını oluşturan üç değişken arasındaki ilişki tüm bu veriler ışığında irdelendiğinde;

egzersizde davranışsal düzenlemeler benlik saygısını, benlik saygısı da liderlik yönelimini arttırdığı kuramına ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarımızda yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve gelir gibi değişkenlere göre bazı istatistiki açıdan anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Belirtilen araştırma sonuçlarımıza bağlı olarak sunulan önerilere aşağıda yer verilmiştir;

- Sportif aktivitelerin benlik saygısını arttırdığı verisi referans alınarak üniversite koşullarında bu türden etkinlikler gerek rektörlük gerekse dekanlıklar tarafından arttırılmalı ve öğrencilerin bu etkinliklere katılımı adına motivasyonları da arttırılmalıdır.
- Yaş, cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm gibi değişkenlere bağlı farklılıkların minimuma indirgenmesi için yapılan çalışmalara ek gelir farklılıklarının da öğrencilerin gözünde engel teşkil etmemesi adına düzenlenen sportif aktivitelerden maddi kazanç gözetilmemelidir.
- Elde edilen bulguların spora aktif olarak katılan kişilerde meydana gelen pozitif yönlü güdülenme ve aktif olarak katılmayanların güdülenmeme durumlarına ve üst sınıf öğrencilerin (3. ve 4. sınıflar) tüm değişkenlerde daha yüksek ortalama elde etmelerine dayanarak okul içerisinde düzenlenecek olan oryantasyon eğitimleri ile çeşitli gruplardan öğrencilerin egzersizin faydalarına ilişkin farkındalıkların arttırılması önerilmektedir.
- Bahsi geçen bu aktivitelerde öğrencilere çeşitli pozisyonlarda görevlendirmelerle liderlik yönelimleri geliştirilmelidir.
- Tüm bu teşvik edici etkinlikler yerel platformların harici uluslararası projelerle de desteklenerek kişilerin tüm engellerinin kaldırılması, benlik saygılarının arttırılması, çeşitli görev ve sorumluluklarla liderlik yönelimleri de geliştirilmeli bu sayede egzersizde davranışsal düzenlemeleri açısından güdülenmeleri arttırılmalıdır.
- Öğrencilerin benlik saygılarını ve liderlik yönelimlerini geliştirecek olan egzersizde davranışsal düzenlemelerine yönelik yalnızca spor bilimleri fakültesi bazında değil her bölümden öğrencilerin ders programına fiziksel aktivite entegre edilmelidir.
- Tüm bu öğrenci gelişim amaçlı önerilere dayanarak; lider bir birey yetiştirmek isteniyorsa kişiler öncelikle egzersize yönlendirilmelidir.
- Araştırma problemimizi oluşturan egzersizde davranışsal düzenlemeler, benlik saygısı ve liderlik yönelimi değişkenleri arasındaki ilişkinin ve yordayıcı etkinin konu ile ilgili literatürde daha güçlü bir hale getirilmesi adına spor bilimleri fakültesi öğrencilerine ek

olarak beden eğitimi ve spor alanındaki paydaş kişilerin örneklem alınarak yeni araştırmaların yapılması önerilmektedir.



Kaynakça

- Açıkgöz, A. (2019). Sağlık teknikerliği öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 258-264.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs, D. R., Montoye, H. J., Sallis, J. F., , & Paffenbarger, R.S. (1993). Compendium of physical activities: classification of energy cost of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(1),71-80.
- Ajzen, I., , & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22(5), 453-474.
- Akçakoyun, F. (2018). Analysis of self – esteem levels of students in physical education and sports high school. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 73-79.
- Aksoy, Ö. F. (2021). *Halter ve boks sporcularının egzersiz bağımlılığı, egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 693251)
- Aktürk, A. (2017). *Yaşlı adayı ve yaşlılarda egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 458438)
- Alagözlü, N. (2016). Pre-service EFL teachers' professional self-concept: English teaching efficacy, self-reported English proficiency and pedagogical strategies: A case study in Turkish context. *Procedia-Social and Behavioural Sciences*, 232, 196-200.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., , & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction research , & Theory*, 14(6), 631-646.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arslan H. ve Uslu B. (2014). Öğretmen adaylarının liderlik yönelimlerinin incelenmesi. *E-Journal of Educational Research*, 5, 42-60.
- Arslan, A., ve Kılıç, M. (2021). Farklı spor branşlarındaki sporcuların duygusal zekâ ve liderlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Modern Leisure Studies*, 3(1), 12-34.
- Arslan, C., Güllü, M., ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-130.
- Atan, T., Ünver, Ş., ve Allahverdi, E. (2018). Üniversitede öğrenim gören sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 125-135.
- Atasoy, I., Doğu, Ö., ve İlhan, M. Z. Sağlık bilimleri öğrencilerinin bazı değişkenler ile liderlik eğilim durumlarının incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 21(3), 36-46.
- Atasoy, T. (2020), *Elit seviyede spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygılarının yaşam doyum düzeylerine etkisinin karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645152).

- Aydın, R., Bozkuş, T. ve Kul, M. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki öğrencilerin liderlik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 122-131.
- Aygün, A. (2021). *Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği İle Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Ayhan, Y. (2020). *Flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutumun güvenli bağlanma ve anne babaya benzerlik ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 623739).
- Aytaçalp, A., ve Durat, G. (2019). Karabük Üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk-utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3), 144-187.
- Aziz, İ. (2020). *Okul yöneticilerinin liderlik tarzı ile beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Bursa örneği) (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Bal, S. İ., Ada, E. N., ve Ahmet, A. (2017). Beden eğitimi dersine yönelik özgüvenin ortaokul düzeyinde incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 117-126.
- Baldan, B. (2017). *Lisans öğrencilerinin öz düzenlemeli öğrenme becerisi düzeyleri ve yükseköğretim programlarının öz düzenlemeli öğrenme becerisini geliştirmedeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 458641)
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bang, H., Won, D., , & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 113, 105-112.
- Barnes, A. C. (2020). Higher education and student affairs: Applying expertise in student leadership development and the collegiate context. *New Directions for Student Leadership*, 2020(165), 99-112.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., , & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bayhan, P. (2002). *Kadın yöneticilerde liderlik davranışlarının toplumsal roller açısından incelenmesine yönelik bir alan araştırması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 113342)
- Bayındır, M. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelim davranışların araştırılması: İstanbul Gelişim Üniversitesi örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 260-268.
- Beltekin, E. , & Kuyulu, İ. (2019). Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin liderlik yönelim düzeylerinin incelenmesi (Erciyes Üniversitesi örneği). *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(1), 26-29.
- Biddle, S. J., , & Mutrie, N. (2007). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. New York: Routledge.

- Bilir, P. (2005). *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün örgüt iklimi ve çalışanların katılımı ile ilgili algılamaları* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 194089).
- Birinci, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 551149).
- Bojadjev, M., Kostovski, N., & Buldioska, K. (2015). Leadership Styles In Companies From Republic of Macedonia. *Economic Development*, 3, 211-222.
- Bolman, L. G., & Deal. T. G. (1991). *Reframing Organizations. Artistry, Choice and Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214-229.
- Boylu, M. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin özgeciliği düzeyleri ile empatik eğilim ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 616344).
- Bölükbaşoğlu, C. (2021). *Spor bilimleri fakültesinde antrenörlük eğitimi programlarında öğrenim gören öğrencilerin liderlik özellikleri ve eleştirel düşünme düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 690025).
- Brown, J. D. (1998). *Self-Esteem*. Ch. 8. In *The self*. New York: McGraw-Hill, pp. 1.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2007). *Exercise Adherence*. In G. Tenenbaum , & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, s. 511.
- Budde, H., Schwarz, R., Velasques, B., Ribeiro, P., Holzweg, M., Machado, S., Staack, F., & Wegner, M. (2016). The need for differentiating between exercise, physical activity, and training. *Autoimmunity Reviews*, 15(1), 110-111.
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D., & Ermolao, A. (2015). The effects of pilates exercise training on physical fitness and well being in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. *Preventive Medicine*, 75(1), 1-11.
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793.
- Cansoy, R. (2015). *Türkiye'de ortaöğretim okullarındaki öğrencilerin gençlik liderlik özelliklerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 391156).
- Cengiz, R. & Güllü, S. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 94-108.
- Challagan P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric , & Mental Health Nursing*, 11(4), 476-483.
- Chemers, M. (2014). *An Integrative Theory of Leadership*. New York: Psychology Press.
- Clegg, S., Carter, C., Kornberger, M. & Schweitzer, J. (2011), *Strategy: Theory and Practice*. Los Angeles: Sage Publications.
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20, 1-20.

- Cooney, A. L. (1996). The transtheoretical model and its application to adolescents' physical activity behavior (Master Thesis).
- Cotton, N. S. (1989). A developmental model of self-esteem regulation. *Stress and its management*, 37-57.
- Çabıtcı, M. (2021). *Oyun senaryolarıyla durumsal öğretim modeli uygulamasının ortaokul öğrencilerinin taktik bilgisi, beceri gelişimi, motivasyonları ve maç performansları üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 657701)
- Çakır, G. (2020). *Çocukluk döneminde maruz kalınan şiddetin flört şiddetine karşı tutum ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 651114)
- Çar, B. (2013). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349041)
- Çavuşoğlu, G., , & Yılmaz, A. K. (2020). Üniversite öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 106-114.
- Çelik, Y., , & Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Çelikdağ, C. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile liderlik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Erzurum ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 510068)
- Çetinkaya, G., , & İmamoğlu, G. (2018). Üniversite spor eğitimli öğrencilerin liderlik yönelimlerinin farklı değişkenlere göre araştırılması. *Journal of International Social Research*, 11(59).
- Çetintaş, Y. (2019). *Karate antrenörlerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 586471)
- Çevik, E. & Aslantekin Özçoban, F. (2021). Benlik saygısı ve beden imajı algısının başarı odaklı motivasyona etkisinin incelenmesi. *Balıkesir Medical Journal*, 5(3), 170-177.
- Çiftçi, H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1648-1665.
- Çiftçi, H., Kaya, F. & Bostancı, N. (2020). Sağlık alanındaki üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ve mesleki benlik saygısı arasındaki ilişki. *Caucasian Journal of Science*, 7(1), 42-55.
- Çoban, Ü., Bayazıt, B., Atalı, L., & Uca, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği). *Electronic Turkish Studies*, 15(1), 105-116.
- Çuhadaroglu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Daban, M. (2019). *Spor liderlerinin sporcu motivasyonlarına ve takım başarılarına etkileri*. Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, Erişim Adresi: <http://acikerisim.pau.edu.tr/xmlui/handle/11499/27950>.
- Daft, R., , & Steers, I. (1997). *Management*. Forth Worth. Dryden Press.

- Daniels, E., , & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55(11–12), 875– 880.
- Dayıcan Y. (2019). *Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 612742)
- Dayıcan, Y., , & Demiray, E. (2019). Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 257-268.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B.C., , & Leone, D.R. (1994). Facilitating internalization: the self-determination perspective. *Journal of Personality*, 62, 119–142.
- Demir, K., , & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Dereli, M. (2003). *A survey research of leadership styles of elementary school principles* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 140148)
- Diamantopoulou, S., Rydell, A. M., , & Henricsson, L. (2008). Can both low and high self-esteem be related to aggression in children? *Social Development*, 17(3), 682-698.
- DiPaola, M., , & Hoy, W. K. (Eds.). (2015). *Leadership and school quality*. IAP.
- Direk O. (2020) *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin örgütsel bağlılık ve liderlik yönelimlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 642671)
- Dobersek, U., , & Arellano, D. L. (2018). Examining shyness and self-esteem in athletes and non-athletes. *American Journal of Psychological Research*, 11(1), 5-15.
- Donnelly, H., James–Gibson L. , & Ivancevich M. J. (1998). *Fundamentals of Management*. 10th. Ed. California: McGraw Hill Co., 339.
- Donuk, B. (2007). *Liderlik ve Spor*. İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Dökmen, Z. (1997). Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon ilişkisi. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 12(39), 39-56.
- Dursun, M., Günay, M. , & Yenel, İ. F. (2019). Çok yönlü liderlik yönelimleri ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 2(2), 333-347.
- Dünya Sağlık Örgütü (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization, Report of a WHO forum and technical meeting, Geneva, 15-17.
- Editörler: Fevzi Okumuş, Umut Avcı, Ankara
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 380089)
- Erçetin Ş. (2002) *Lider Sarmalında Vizyon*. Genişletilmiş 2.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Erkal, M. (1996). *Sosyoloji*. İstanbul: Der Yayınları.

- Erkmen, G. (2007), *Selçuk Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin empatik eğilimlerinin sporda tercih ettikleri lider davranışları ile karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 195185).
- Eroğlu, E. (2018). *Çocukların öz düzenleme becerileri ile ebeveynlerin olumsuz disiplin uygulamaları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 517882)
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 301458)
- Ersöz, G., Aşçı, H., & Altıparmak, E. (2012). Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 22-31.
- Erşen, K. (2019). *Egzersizde hedef yönelimi, davranışsal düzenlemeler ve psikolojik ihtiyaçların ilişkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 563696)
- Eryücel, M. E. (2018). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(11).
- Esentürk, O. K. (2019). Fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 81-87.
- Evans, M. B., Allan, V., Erickson, K., Martin, L. J., Budziszewski, R., & Côté, J. (2017). Are all sport activities equal? A systematic review of how youth psychosocial experiences vary across differing sport activities. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 169-176.
- Evans, W. J. (1999). Exercise training guidelines for the elderly. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(1), 12-17.
- Feldman, C. D. , & Arnold, J. H. (1993). *Managing Individual and Group Behaviour in Organizations*. McGraw Hill Comp., 290-291.
- Fırat Kılıç, H. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin eğitim stresi ve mesleki benlik saygısı arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(1), 49-59.
- Flett, G. L., , & Nepon, T. (2020). Mattering versus self-esteem in university students: Associations with regulatory focus, social feedback, and psychological distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(6), 663-674.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1-33.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası* (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- George, D. , & Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10
- Gözüm, S., , & Çapık, C. (2014). Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde bir rehber: sağlık inanç modeli. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 230-237.

- Güler, A. (2020). Benlik Saygısı ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 321-329.
- Güler, B., Dursun, M., , & Günay, M. (2020). Spor lisesi öğrencilerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 576-587.
- Gümüş, E. (2017). *Egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 464064)
- Gündoğdu, F. (2014) Spor yöneticilerinin liderlik stilleri ile sporun yaygınlaştırılması arasındaki ilişki (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 359591)
- Gündüz, S., , & Karadağ, S. (2019). Klinik liderlikte akademik başarının etkilerinin belirlenmesi. *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 427-444.
- Güney, S. (2009). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Günkaya, G. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersize yönelik davranış düzenleme durumları ile akademik öz yeterlik algıları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 665970)
- Güvendi, B., Tekkurşun, G., , & Dal, S. (2019). Egzersizde davranışsal (motivasyonel) düzenlemeler ile wellness algısı: Spor bilimleri fakültesi öğrencileri örneği. *Social Sciences*, 14(3), 653-666.
- Halis, M., Çoban, M., Şafak, B., , & Şahin, H. (2007). *Stratejik Liderlik*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Hallaç, N. (2019). *Spor yapan ve yapmayan kadınların problemlili yeme davranışı ve benlik saygısı bakımından irdelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 590035)
- Higgins, E. T. (1983). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hochbaum, G. M. (1958). *Public Participation in Medical Screening Programs: A Sociopsychological Study*. Washington D. C.: Government Printing Office.
- Holdford, A. D. (2003). Leadership theories and their lessons for pharmacists. *American Journal of Health-System Pharmacists*, 60(1), 1780-1786.
- Hosseini, F. B., Charbaghi, Z., Poshtiban, K., Gholidahaneh, M., , & Ghorbani, S. (2021). Self-esteem, goal orientation, physical self-efficacy, and health-related physical fitness among athletic and non-athletic middle-school students: A comparative study. *International Journal of School Health*, 8(4).
- Huang, H., , & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: evidence from us microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- İmamoğlu, A. H., , & Bilge, Y. (2021). Örtük benlik saygısı: Doğası, değerlendirilmesi ve psikopatolojilerdeki rolü. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 441-461.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 67-70.
- İşler, C., Ayaz, S., Tezcan Kardaş, N., , & Sadık, R. (2019). *Antrenörlerin Benlik Saygısı ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi (21- 24 Mart 2019) Tam Metin Bildiri Kitabı, s. 631-641, Manisa.

- Janz, N. K., Champion, V. L., , & Strecher, V. J. (2002). The health belief model: health behavior and health education (3rd Edt.). San Fransisco: Jossey-Boss, s. 46.
- Jordan, C. H., Whitfield, M., , & Zeigler-Hill, V. (2007). Intuition and the correspondence between implicit and explicit self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1067.
- Kağıtçıbaşı Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. 10. Basım, İstanbul, Evrim Yayınları.
- Kahraman, İ., , & Fırat Kılıç, H. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin mesleki benlik saygısı ve etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 1-12.
- Kahraman, İ., , & Fırat Kılıç, H. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin mesleki benlik saygısı ve etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(1), 1-12.
- Kamuk, Y. U. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 110-125.
- Kansu Keleş, E. (2020). *Benlik Saygısı ve Liderlik Eğilimleri: Y Kuşağı Saha Araştırması* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karacabey, K., , & Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı Yaşam ve Spor*. İstanbul: Bedray Yayıncılık.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (36. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, İ., , & Akyüz, H. (2021). Investigation of the relationship between the two-dimensional self-esteem perceptions and leadership orientations of the faculty of sports sciences students. *Education QuarterlyReviews*, 4(4), 492-505.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.
- Katz, D., , & Kahn, R. L. (1966). *The Social Psychology of Organizations*. New York: Wiley.
- Bolman, L., , & Deal, T. E. (2013). *Organizasyonları yeniden yapılandırmak* (4. Baskı). (A. Aypay, A. Tanrıöğen, Çev.) Ankara: Seçkin.
- Kaya, F., , & Şarlı, E. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözüme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77.
- Keskin, A. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik durumsal bilgilerinin algılanan yeterlilik ve öz düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 622249)
- Kılıç, T. (2003). *Kurum kültürü ve liderlik: Kurum kültürüne uygun etkin lider davranışlarının belirlenmesi üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 125695)
- Kırılmaz, H., , & Güler, P. B. (2019). Benlik saygısı ve organ bağıışı tutumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve İnsan*, 6(20), 239-262.
- Kırkbir, H. (2019). *Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 569262).

- Kim, H., Parker, J. G., , & Marciano, A. R. W. (2017). Interplay of self-esteem, emotion regulation, and parenting in young adolescents' friendship jealousy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 170-180.
- Kiriş, B., , & Aslan, H. (2019). Okul müdürlerinin dönüşümcü liderlik özellikleri ile öğretmenlerin mesleki benlik saygıları arasındaki ilişkiye yönelik öğretmen algıları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1656-1675.
- Koca, C. (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 17(2), 81-99.
- Koçak, S. (2002). *Fiziksel Aktiviteye Katılmamanın Arkasında Yatan Nedenler*. Türkiye'de Spor Katılımını Arttıracak Uygulamalar. Gökçe Karataş Vakfı Yayınları, 683-689.
- Koçel, T. (2001). *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Koçel, T. (2014). *İşletme Yöneticiliği: Yönetim ve Organizasyon, Organizasyonlarda Davranış, Klasik-Modern-Çağdaş ve Güncel Yaklaşımlar*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Kohut, H. (1971). The analysis of the self. New York, International Universities Press., pp. 25.
- Korkmaz, M., , & Tuna, U. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Korkmaz, O. (2017). Otantik liderlik ve örgütsel güven. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 58, 437-454.
- Kozak, M. (2008). *Turizm İşletmelerinde Çağdaş Yönetim Teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık,
- Köleşoğlu G. *İlköğretim öğretmenlerinin liderlik özellikleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* (İstanbul ili Beyoğlu ilköğretim okullarında bir uygulama). (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 303888).
- Köse, Y. (2021). *Dört çerçeve modeline göre okul yöneticilerinin liderlik yönelimi ile okullarının etkililiğine ilişkin yönetici ve öğretmen görüşleri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 681321)
- Kubanyiova, M. (2012). *Teacher Development in Action: Understanding Language Teachers' Conceptual Change*. London. Palgrave Macmillan UK.
- Kul, M., Boz, E., Şipal, O., Erdoğan, Y. , & Baycan, Y. (2020). *Elit Boks Sporcularının Benlik Saygısı ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. 4th International Conference on Social Sciences , & Humanities Tam Metin Kitabı, s. 103-121, Ankara.
- Kumbaroğlu, Z. B. (2013). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyodemografik özelliklerine göre karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 339535).
- Kuster, F., Orth, U., , & Meier, L. L. (2013). High self-esteem prospectively predicts better work conditions and outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 668-675.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., , & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Luthans, F. (1992). *Organizational Behavior* (6th Ed.). New York: McGraw Hill.

- Mammen, G., , & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657.
- Markus, H. , & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Maroiu, C., Maricuțoiu, L. P., , & Sava, F. A. (2016). Explicit self-esteem and contingencies of self-worth: The *Moderating Role of Implicit Self-Esteem*. *Personality and Individual Differences*, 99, 235-241.
- Marsh, H. W. , & Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: Its multifaceted hierarchical structure. *Educational Psychology*, 3, 107-123.
- Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: The Viking Press.
- Maxwell, J. C. (1999). *Liderlik Nitelikleri*. (Çeviri: İ. Şener). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., , & Potenza, M. N. (2016). Problematic internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74-79.
- Moksnes, U. K. , & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
- Northouse, P. G. (2016). *Leadership: Theory and Practice* (7th. ed.): Sage.
- Onur Sezer, G. , & Bağçeli Kahraman, P. (2018). Öğretmen adaylarının liderlik yönelimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(5), 1551-1560.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., , & Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., , & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–10.
- Öner, Ç. (2019). Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-136.
- Özcan, K., , & Balyer, A. (2013) Liderlik oryantasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(9), 136-150.
- Özdayı, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının bazı demografik bilgilere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 69-80.
- Özdemir, Y. (2018). *Öz-düzenlemeli çevrimiçi öğrenme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve öz-düzenlemenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 511160)
- Özdenk S (2015). *Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 419376).
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özkan, Ö. N. (2012). *Hemşirelik öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 420060).
- Öztürk Karataş, E. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve öz güven davranışlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 473823).

- Pecthers, M., Hirsch, E., , & Bloch B. A. (1988). Longitudinal study of the impact of a school heart health curriculum. *Journal of Community Health*, 13(1), 85-94.
- Pedersen, P. M., , & Thibault, L. (2018). *Contemporary Sport Management*. Champaign: Human Kinetics.
- Pedersen, S., , & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28(4), 412-422.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., , & Briere, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Purkey, W. W. , & Schmidt, J. (1987). *The Inviting Relationship: An Expanded Perspective for Professional Counselling*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Purkey, W. W. (1988). *An Overview of Self-Concept Theory for Counsellors*. Ann Arbor, Michigan: ERIC Clearinghouse on Counselling and Personnel Services.
- Raimy, V. C. (1948). Self reference in counseling interviews. *Journal of Consulting Psychology*, 12(3), 153.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., , & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Raykos, B. C., McEvoy, P. M., , & Fursland, A. (2017). Socializing problems and low self-esteem enhance interpersonal models of eating disorders: Evidence from a clinical sample. *International Journal of Eating Disorders*, 50(9), 1075-1083.
- Richman, E. L., , & Shaffer, D. R. (2000). If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24(2), 189-199.
- Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2(9), 358.
- Rowlands, A. V., Eston, R. G. , & Ingledew, D. K. (1999). Relationship between activity levels, aerobic fitness, and body fat in 8-to10 –yr-old children. *Journal of Applied Physiology*, 86(4), 1428-1435.
- Saeed S. (2018) *Türkiye'de elit erkek ve bayan güreşçiler ile spor yapmayan bireylerin zihinsel yetenek, liderlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 532771)
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., , & Hofstetter, C. R. (1990). Life time history of relapse from exercise. *Addictive Behaviors*, 15(1), 573-579.
- Sarı Binler, Ş. (2021). *Sporcu ve sedanter kadınlarda benlik saygısı ile beden algıları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 687427).
- Sarıkaya, O. Ç., , & Bilir, F. P. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik özelliklerinin incelenmesi: Çukurova Üniversitesi örneği. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(1), 1-18.
- Sayar, K. (2012). *Koruyucu Psikoloji*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Saygılı, G., Kesercioğlu, T., , & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance , & Counselling*, 4(1), 1-8.

- Saylık, A., , & Anık, S. (2021) Üniversite öğrencilerinin gençlik liderlik özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 245-262.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., , & Stanton, G. C. (1976). Self- concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Sinanoğlu, R. (1997). Dünyada Liderlik ve Güç İlişkisi (21. yy. liderlik sempozyumu), Deniz Harp Okulu-Tuzla, 91.
- Sinha, B.P.J. (2008). *Culture and Organizational Behaviour*. Sage Publications, New Delhi
- Smith, R. E., Smoll, F. L., , & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 23-46.
- Sullivan, B. J. (1979). Adjustment in diabetic adolescent girls: II. adjustment, self-esteem, and depression in diabetic adolescent girls. *Psychosomatic Medicine*, 41(2), 127-138.
- Sutton, S., Rutter, D., , & Quine, L. (2010). Using social cognition models to develop health behaviour interventions. *Health Psychology*, 122.
- Şahin, F. T. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz düzenleme yeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 425-438.
- Şahin, M. (2007). *Yönetim Bilgi Sistemi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Şener, O., Durmaz, M., , & İmamoğlu, O. 2019 *Spor Fakültesi Öğrencilerinde Liderlik Özellikleri*. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi. Tam Metin Kitabı 648.
- Şimşek, A. (2006). *Duygusal zekanın, ana-baba tutumunun ve doğum sırasının tercih edilen liderlik tarzına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 191267)
- Tabachnick, B. G. , & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tanrıverdi, S. (2021). *Baş çıkma stratejileri ve benlik saygısının tüketici karar verme tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 662480).
- Tapşın, F. O. (2019), *Serbest zamanlarında spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin liderlik becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 568094).
- Tekin, G., Amman, T. M., , & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Tekin, H. (2018). *Öz düzenleme becerilerinin ilkokula hazırbulunuşluk üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 516855)
- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Terry, R. G. , & Franklin, G. S. (1982). *Principles of Managment* (8th, Ed.), Ilionious: Richard Irwin Inc..

- Toy, A. B., Toros, T., Gündoğan, U., Öğraş, E. B., , & Çetin, M. (2020). İşitme engelli güçsüzler ile işitme engelli sedanter bireylerin bazı değişkenler açısından benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 3(2), 48-61.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Turhal, S. N., Tutkun, E. ve Çelik, A. (2020). Spor yöneticisi adaylarının liderlik yönelimleri ve sosyal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 193-202.
- Tümer, A. (2007). *Fiziksel aktiviteyi artırmada değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık girişiminin etkililiği* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 224826)
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., , & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Uğurlu, M. F., Şakar, M., , & Bingöl, E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Üredi, I. , & Üredi, L. (2005). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının matematik başarısını yordama gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 250-260.
- Çiriş, V. (2018) 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin liderlik özelliklerine etkisinin spor yapma durumu açısından incelenmesi. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 503220).
- Van Dijk, M., De Groot, R., Savelberg, H., Van Acker, F., , & Kirschner, P. A. (2013). Physical activity, cognitive performance, and academic achievement: an observational study in Dutch adolescents using accelerometers.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., , & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 2, 483-501.
- Weinberg, R. S. , & Gould, D. (2019). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* (6. Baskı). Şahin, M. ve Kuruç, Z. (Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 529135).
- Yazıcıoğlu, Y. , & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara; Detay Yayıncılık.
- Yeltepe, H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Yayınları, s. 164-166.
- Yıldız, M. (2006). Benlik kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. *İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23, 87-127.
- Yılmaz, M., Pulur, A., , & Koç, M. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of Turk , & Islam World Social Studies*, 7(25), 155-169.

- Yılmaz, Ö. E. (2021). *Beden eğitimi ve spor bilimleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 690508)
- Yukl G. (1989) *Leadership in Organizations*. New Jersey: Pertice Hall International Inc.
- Yukl, G. A. (2002). *Leadership in Organizations* (5th Edt.). Upper Saddle River, New Jersey.
- Zhang, H., Luo, Y., Zhao, Y., Zhang, R., , & Wang, Z. (2017). Differential relations of grandiose narcissism and vulnerable narcissism to emotion dysregulation: Self-esteem matters. *Asian Journal of Social Psychology*, 20(3-4), 232-237.



Ekler

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı; bu araştırma Yüksek Lisans Tezi İçin kullanılacaktır. Anket 4 bölümden oluşmakta ve yaklaşık 5 dk. sürmektedir.

Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmam için önem arz etmektedir.

Teşekkürler...

Yüksek Lisans Öğrencisi; Onur ŞİPAL.

Yaş:

Cinsiyet: Erkek (1) Kadın (2)

Öğrenim Gördüğünüz Bölüm: Öğretmenlik (1) Antrenörlük (2) Yöneticilik (3)

Sınıf:

Anne Eğitim Durumu: Okur-yazar değil (1) Okur-yazar (2) İlkokul (3) Ortaokul (4) Lise (5)
Üniversite (6)

Baba Eğitim Durumu: Okur-yazar değil (1) Okur-yazar (2) İlkokul (3) Ortaokul (4) Lise (5)
Üniversite (6)

Aktif Olarak Spor Yapıyor Musunuz: Evet (1) Hayır (2)

Aktif Olarak Spor Yapıyorsanız Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz:

Branşınız (aktif olarak spor yapanlar cevaplandırarak): Bireysel (1) takım (2)

Aylık Kişisel Geliriniz:

Ailenizin Aylık Geliri (Kişisel Geliriniz Dahil):

Ek 2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2

		Kesinlikle doğru değil		Bazen doğru		Kesinlikle doğru
1	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
2	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissedirim.	0	1	2	3	4
3	Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	0	1	2	3	4
4	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
5	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	0	1	2	3	4
6	Arkadaşlarım/ ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum.	0	1	2	3	4
7	Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.	0	1	2	3	4
8	Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
9	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0	1	2	3	4
10	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3	4
11	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0	1	2	3	4
12	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0	1	2	3	4
13	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	0	1	2	3	4
14	Düzenli egzersiz için çaba sarfetmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
15	Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
16	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımın / ailemin baskını hissediyorum.	0	1	2	3	4
17	Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4
18	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3	4
19	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4

Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

- 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) Kendimde 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 bir işe yaramadığımı 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. Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği

Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ)	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Mantıklı düşünürüm.					
2. Başkalarının sorunlarına karşı duyarlıyım.					
3. İnsanları harekete geçirme yeteneğine sahibim					
4. Dikkatli plan yaparım.					
5. Planlanan işlerin zamanında bitirilmesine önem veririm.					
6. İnsanları ikna etmede başarılıyım.					
7. Problemleri mantıklı düşünerek çözerim.					
8. Başkasının fikirlerini önemserim.					
9. Güç sahibi insanların desteğini almada başarılıyım.					
10. İnsanları etkileme yeteneğine sahibim.					
11. İnsanlar için ilham kaynağıyım.					
12. İnsanlar arasındaki sorunları çözme konusunda gayretliyim.					
13. Yaratıcı bir insanımdır.					
14. İnsanlara yardım etmeyi severim.					
15. Kendimi karizmatik bulurum.					
16. Heyecan verici yeni fikirler yaratırım.					
17. İyi bir dinleyiciyim.					
18. Zorluklara rağmen başarıya ulaşıyorum.					
19. Doğru kararlar vermede başarılıyım.					

Ek 5. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/10/2021-36133



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
08/10/2021

Karar Sayısı
157

Oturum Sayısı
11

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 29.09.2021 tarihli ve E-93265200-300-33168 sayılı yazısına istinaden, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 20225009 numaralı öğrencisi Onur ŞİPAL'a ait, "Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Davranışsal Düzenlemeleri, Benlik Saygısı ve Liderlik Yönelimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup; araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplanmaya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 12/10/2021 08:51

Ayrıntılı bilgi için iribat: Nuri TURAN

Tel: :

Faks:

E-Posta: :

Elektronik ağı:

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 5. Ölçeklerin Kullanım İzni

Ölçek izni EDDÖ



Doç. Dr. Gözde ERSÖZ <gozde.ersoz@fbu.edu.tr>

25.06.2021 06:38



Kime: onursipal@outlook.com

[Tüm ekleri kaydet](#)



EDDÖ-2 ve ETPİÖ tanım.docx
33,85 KB



EDDÖ-2 VE ETPİÖ.doc
84,38 KB



Reliability_and_Vailidity_of_Beha...
371,57 KB

Sayın Onur Sipal,

Çalışma arkadaşlarımla geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığım "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği" ni kullanabilirsiniz. Söz konusu ölçeğe ait kuramsal bilgilendirme, ölçek maddeleri ve puanlaması ve ilgili makale ektedir. Araştırmanızda başarılar dilerim.

Sevgiler,

Doç. Dr. Gözde ERSÖZ
Öğretim Üyesi



"Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" Kullanım İzni Hk.



Fusun CUHADAROGU <fusunc@hacettepe.edu.tr>

15.04 (Per) , 00:03



ölçeği ve izin yazısını bilgi satırındaki adresten isteyebilirsiniz. iyi çalışmalar dilerim.



ONUR ŞİPAL

13.04 (Sal) , 16:10

fusunc@hacettepe.edu.tr

[Tümünü yanıtla](#)

Hocam merhabalar " Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinizi" uygun görmeniz halinde kullanmak istiyorum. iyi çalışmalar. selamalar.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği



ONUR ŞİPAL
15.04 (Per), 15:20

teşekkür ederim. iyi çalışmalar.



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <cogepder@gmail.com>
15.04 (Per), 15:16
ONUR ŞİPAL

ROSENBERG.doc
20 KB

Rosenberg - bclikama.doc
24 KB

rosenberg.pdf
80 KB

3 ek (141 KB) tümünü göster Tümünü indir

ONUR ŞİPAL <onursoi@bayburt.edu.tr>, 15 Nis 2021 Per, 16:13 tarihinde şunu yazdı:

50 tl hesaba gönderdim.



ONUR ŞİPAL
50 tl hesaba gönderdim.



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <cogepder@gmail.com>
15.04 (Per), 15:04

DERNEK HESAP NUMA..
14 KB

İndir

Rosenberg Ölçeği'nin kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 50 TL karşılığında alabilirsiniz'. Hesap numarası ektedir.teşekkürler

ONUR ŞİPAL <onursoi@bayburt.edu.tr>, 15 Nis 2021 Per, 15:59 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar. Füzun CUHADAROLU hocamızın " Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği"ni" kullanım izni için bu adrese yönlendirildim. " Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği"ni " çalışmalarımda kullanmak için iznizi istiyorum.

--
Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Cinnah Caddesi 35/12
Çankaya / Ankara
0 312 440 12 57
0 541 440 33 54

← Yanıtla ↶ Tümünü yanıtla → İlet 📁 Arşivle 🗑 Sil ...

Re: durumunda Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ)



Mücahit Dursun <mucahitdursun1903@gmail.com>

28.06.2021 03:18



Kime: sipalonur069@gmail.com

Ölçeği kullanabilirsiniz iyi çalışmalar dilerim.

28 Haz 2021 Pzt 01:01 tarihinde <sipalonur069@gmail.com> şunu yazdı:

Selamünaleyküm sayın hocam, izniniz olması durumunda Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ) yüksek lisans çalışmamda kullanmak istiyorum.

Saygılarımla

Onur ŞİPAL

Özgeçmiş

Onur ŞİPAL 19.. yılında ~~1975-1976~~ dünyaya geldi. İlköğretim ve lise eğitimini Bayburt'ta tamamladı. 20.. yılında Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazandı ve 20.. yılında bu bölümden mezun oldu. 20.. yılında İstanbul ilinin Silivri ilçesinde S..... A..... A..... Lisesi'nde beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak meslek hayatına başladı. 20.. yılında Bayburt Merkez ilçede M.... Ortaokulu ve B.... Ortaokulunda görev yaptı ve 20.. yılında Bayburt Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladı. Eğitim hayatının yanında boks sporu ile ilgilenen Şipal, 19.. yılında B.... Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde boksa başladı. 20.. yılında F..... Spor Kulübü'ne transfer oldu. Boksta milli sporcu olan Şipal, 2008 Pekin ve 2016 Rio Olimpiyat oyunlarında ülkemizi temsil etti. Dünya Boks Birliği tarafından kurulan APB (AİBA Pro Boxing) profesyonel boksta dünya şampiyonu oldu. Birçok kez milli formayı giyen Şipal, 2021 yılında aktif olarak boks sporunu bıraktı.