

# Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Egzersiz Davranışı

## Dispositional Flow State and Exercise Behavior

Araştırma Makalesi

<sup>1</sup>Atahan ALTINTAŞ, <sup>1</sup>F. Hülya AŞÇI ve <sup>2</sup>Emine ÇAĞLAR

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

### ÖZ

**B**u çalışmanın amacı, sürekli optimal performans duygunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür, süre) göre incelenmesidir. Çalışmaya, farklı egzersiz programlarına katılan 74 kadın ( $\bar{X}_{\text{yaş}}=23.56$ ;  $Ss=4.06$ ) ve 160 erkek ( $\bar{X}_{\text{yaş}}=24.15$ ;  $Ss=6.18$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların sürekli optimal performans duyguları "Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ-2)" ile belirlenirken, yaş, cinsiyet, egzersiz sıklığı, egzersiz yapma süresi ve egzersiz türü bilgileri için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Katılımcıların sürekli optimal performans duygularındaki cinsiyet ve egzersiz davranış değişkenlerine göre farkı belirlemek için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA analizi sonuçları, erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının sürekli optimal performans duyguları arasında fark olmadığını ortaya koyarken ( $p>0.01$ ); egzersiz sıklığı (Hotelling's  $T^2 = 0.14$ ;  $F_{(9,186)} = 2.94$ ;  $p<0.01$ ), egzersiz süresi (Hotelling's  $T^2 = 0.15$ ;  $F_{(9,181)} = 2.95$ ;  $p<0.01$ ) ve egzersiz türüne (Hotelling's  $T^2 = 0.12$ ;  $F_{(9,178)} = 2.44$ ;

### ABSTRACT

**T**he purpose of this study was to examine dispositional flow of Turkish participants in terms of sex and some exercise behavior variables (frequency, type, length and level of activity involvement). The sample of this study constituted 74 female ( $M_{\text{age}}=23.56$ ;  $Sd=4.06$ ) and 160 male ( $M_{\text{age}}=24.15$ ;  $Sd=6.18$ ) participants from variety of exercise programs. A demographic questionnaire was used to obtain information about their age, gender, frequency, length and type of exercise while Dispositional Flow tendencies of participants in exercise environment were determined by Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2). MANOVA was conducted to test differences in dispositional flow states with regard to gender and exercise behaviors. MANOVA results revealed no significant differences in dispositional flow between males and females ( $p>0.01$ ). MANOVA results also indicated overall significant main effects for frequency (Hotelling's  $T^2 = 0.14$ ;  $F_{(9,186)} = 2.94$ ;  $p<0.01$ ), for length (Hotelling's  $T^2 = 0.15$ ;  $F_{(9,181)} = 2.95$ ;  $p<0.01$ ), and for types of exercise (Hotelling's  $T^2 = 0.12$ ;  $F_{(9,178)} = 2.44$ ;  $p<0.01$ ) on dis-

$p < 0.01$ ) göre puanların farklılaştığını göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları, egzersiz süresi, sıklığı ve türünün bireylerin yapmış olduğu aktivitede yüksek konsantrasyona sahip olmasında, aktivite üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesinde ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel hazın artmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur.

#### Anahtar Kelimeler

*Sürekli optimal performans duygu durumu, Egzersiz davranışı*

#### Key Words

*Dispositional flow state, Exercise behavior*

## GİRİŞ

Günümüzde gerek spor ve egzersiz ortamındaki psikolojik faktörlerin performansa, gerekse yapılan egzersiz türünün ya da spor branşının bireylerin psikolojik durumlarına olan etkisinin önem kazanmasıyla birlikte, bu alanda yapılan çalışmalar hız kazanmıştır. Özellikle, spor yapan bireylerin duygu durumları ve bununla bağlantılı olarak sergiledikleri davranışlar son yıllarda spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Bu doğrultuda, optimal performans duygu durumu/akış deneyimi (flow state), spor ve egzersiz ortamında yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtmaya açısından ele alınan önemli yapılardan ve kavramlardan biri haline gelmiştir (Jackson ve diğ., 1998; Jackson ve Marsh, 1996; Jackson ve diğ., 2001).

Optimal performans duygu durum kavramı, ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında bireyleri serbest zaman etkinliklerine iten nedenleri açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Csikszentmihalyi yaptığı görüşmelerin sonucunda yoğun olarak bir işle ilgilenme ve haz almayı "optimal performans duygu durumu" olarak adlandırmıştır. Spor, sanat ve iş gibi birçok aktivite sırasında kişi tarafından yaşanabilmekte olan bu duygu durumu, bireyin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi, yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk olarak da tanımlanmaktadır (Kivikanas, 2006; Moneta, 2004a). Csikszentmihalyi'ye

positional flow. The frequency, length and type of exercise have an contribution to concentration, cognitive competence, control and more intrinsic enjoyment of exercise participants.

göre spor ve egzersiz ortamındaki optimal performans duygu durumu ise bireylerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumdur (Jackson ve Eklund, 2004). Başka bir deyişle, yapılan görevin mücadele içermesi ve bireyin bu mücadele ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde beceriye sahip olduğunu hissetmesi durumunda oluşan içsel hazdır (Moneta, 2004a). Sporcu yüksek performans ve yüksek beceri düzeyine sahip ise verilen görevin zor olması durumunda, optimal performans deneyimini yaşamakta ve optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmaktadır.

Optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda günlük hayatımızda yer alan fiziksel aktiviteler (bilgisayar kullanmak, dans etmek vb.) yer alırken, daha sonraları spor ortamında optimal performans deneyiminin incelendiği çalışmalar yer almaya başlamıştır (Fournier ve diğ., 2007; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson ve Marsh, 1996; Kawabata ve diğ., 2008). Son zamanlarda, spor ve egzersiz ortamında bireylerin duygu durumlarının performanslarına olan etkisinin öneminin anlaşılması ile birlikte popüler bir hale gelen optimal performans duygu durumu kavramı ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır (Fournier ve diğ., 2007; Jackson ve Marsh, 1996; Kawabata ve diğ., 2008; Keller ve Bless, 2008; Moneta, 2004a, b; Russell, 2001). Bu çalışmalarda, optimal performans duygu durumunu değerlendirmek

amacı ile geliştirilen ölçeklerin geçerliği ve güvenilirliğinin test edilmesinin (Fournier ve diğ., 2007; Kawabata ve diğ., 2008) yanı sıra optimal performans duygu durumu ile güdülenme, hedef yönelimi, güdüsel iklim (Fournier ve diğ., 2007; Jackson ve Roberts, 1992; Kowal ve Fortier, 2000; Murcia ve diğ., 2008), algılanan yeterlik, kaygı (Jackson ve diğ., 1998), hür irade (self determination) (Jackson ve diğ., 1998; Kowal ve Fortier, 2000), benlik algısı ve diğer psikolojik beceriler (hedef belirleme, imgeleme, pozitif düşünme, gevşeme) (Jackson ve diğ., 2001) arasındaki ilişki irdelenmiştir. Genel olarak bu çalışma sonuçları değerlendirildiğinde; içsel güdülenme, ego yönelimi ve performans iklimi ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif ilişki olduğu, algılanan yeterliği yüksek olanların optimal performans duygu durumlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Optimal performans duygu durumu ile psikolojik kavramlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarla birlikte araştırmacılar, optimal performans duygu durumuna etki edebilecek bazı demografik özellikleri de ele alıp incelemişlerdir. Örneğin; Russell (2001), 42 sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada, optimal performans duygu durumunun cinsiyete ve spor türüne (bireysel ve takım sporu) göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiş ve cinsiyete göre optimal performans duygu durumlarında bir fark bulamazken, takım sporları ile uğraşan sporcuların eylem farkındalık birleşimi alt boyutu puanlarının bireysel sporla uğraşan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise, Murcia ve diğ. (2008) farklı branşlarda yer alan sporcuların optimal performans duygu durumlarını cinsiyete göre değerlendirmişler, erkek ve kadın sporcuların performans duygu durumları arasında bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Sharp ve diğ. (2007) ise yapmış oldukları çalışma sonucunda, optimal performans duygu durumunun fiziksel aktivite türüne ve cinsiyete göre değişkenlik göstermediğini belirtmişlerdir.

Optimal performans duygu durumunu konu alan çalışmalar, pozitif duygu durumları, beceri gelişimi, egzersiz davranışı, performans arttırma ve yaşam doyumu gibi kavramlar ile ilişkili olma-

sı nedeniyle büyük önem taşımaktadır (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1990). Yazılı kaynaklarda yer alan çalışmalara bakıldığında, optimal performans duygu durumu ile çeşitli kavramlar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara sıklıkla rastlanırken, optimal performans duygu durumunu egzersiz ortamında ele alan ve bu kavramı egzersiz davranışlarına (sıklık, tür, süre ve düzey) göre irdelenen çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Özellikle de ülkemizde son zamanlarda egzersiz psikolojisi ile ilgili çalışmalara olan ilginin artması, uluslararası yazılı kaynaklarda irdelenen ve popüler hale gelen optimal performans duygu durumu kavramının ülkemizdeki çalışmalarda yeterince ele alınmaması ve bu duygu durumunun egzersiz katılımcılarının egzersiz davranışlarına olan pozitif etkisinin anlaşılması, hangi egzersiz davranışı ile daha yoğun ortaya çıktığının spor uzmanları, antrenörler ve bilim adamları tarafından bilinmesinin getireceği katkılardan dolayı bu çalışma planlanmıştır. Egzersiz ortamında optimal performans duygu durumunun oluşumuna etki eden unsurları bilmek egzersiz liderlerinin egzersizleri yapılandırmasına katkı sağlayacaktır. Optimal performans duygu durumunun egzersiz davranışı ile olan ilişkisi ele alındığında, egzersiz sıklığının ve süresinin artması ile birlikte optimal performans duygu durumunun da artması beklenmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, optimal performans duygu durumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür, ve süre) göre incelenmesidir.

## YÖNTEM

**Araştırma Grubu:** Çalışmanın örneklemini rekreatif amaçlı olarak farklı egzersiz programlarına katılan 74 kadın ( $\bar{x}_{yaş}=23.56$ ;  $Ss=4.06$ ) ve 160 erkek ( $\bar{x}_{yaş}=24.15$ ;  $Ss=6.18$ ) toplam 234 ( $\bar{x}_{yaş}=23.97$ ;  $Ss=5.59$ ) katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada yer alan katılımcılar amaca uygun örneklem yöntemi (convenience sampling) ile seçilmiştir.

Katılımcıların egzersiz davranışlarına (sıklık, tür ve süre) ve cinsiyete göre dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların cinsiyet ve egzersiz davranışlarına yönelik dağılımı

Değişkenler	Erkek		Kadın		
	n	%	n	%	
Sıklık	Yüksek	110	68.8	45	60.8
	Düşük	50	31.3	28	37.8
Tür	Bireysel	89	55.6	59	79.7
	Grup	58	36.3	12	16.2
Süre	5 yıl ve daha az	116	72.5	56	75.7
	5 yıl üzeri	39	24.4	17	23.0

**Veri Toplama Araçları: Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerinin yanı sıra hangi tür egzersizlere, ne sıklıkla ve ne kadar süredir katıldıklarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ-2):** Katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumları Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen SOPDDÖ-2 (Dispositional Flow Scale-DFS-2) ile belirlenmiştir. SOPDDÖ-2, fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Birey, dokuz alt boyuttan (Görev zorluğu-beceri dengesi, Eylem-farkındalık birleşimi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü ve Amaca ulaşma deneyimi) oluşan bu ölçeği doldururken yaptığı aktiviteler sırasında genel olarak optimal performans duygulanımını ne sıklıkla yaşadığını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir. Ölçekte yer alan her madde Hiç bir zaman (1) ile Her zaman (5) arasında değişen 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Envanterin Türk egzersiz katılımcıları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve diğ., (2007) tarafından yapılmıştır. Aşçı ve diğ. (2007), Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayılarını 0.55 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.87 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında bulmuşlardır. Aşçı ve diğ. (2007) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları,

her alt boyutun 4 maddeden oluştuğu 9 alt boyutlu, toplam 36 maddeden oluşan ölçeklere ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için elde edilen iç tutarlık katsayıları ise 0.49 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.88 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında değişiklik göstermektedir.

**Verilerin Toplanması:** "Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2" (SOPDDÖ-2) ve "Kişisel Bilgi Formu" katılımcılara aktiviteler öncesinde veya sonrasında belli bir zaman süresi gözetmeksizin uygulanmıştır.

**Verilerin Analizi:** Katılımcılar egzersiz davranışlarına göre farklı kategorilere ayrılmışlardır. Egzersiz yapma sıklıklarına göre değerlendirildiklerinde haftada üç gün ve daha fazla egzersize katılanlar yüksek sıklık grubuna dahil edilirken; haftada iki ve daha az gün devam edenler düşük sıklık grubuna dahil edilmişlerdir. Egzersiz türüne göre ise; bireysel egzersiz programlarına (Fitnes, Jogging...) katılanlar "Bireysel" kategorisinde; takım ya da grup halinde yapılan egzersizlere (Aerobik-Dans, Futbol, Basketbol...) katılanlar ise "Grup" kategorisinde yer almışlardır. Bunun yanı sıra, egzersiz yapma süresine göre beş yılın üzerinde egzersiz yapanlar ile beş yıl ve daha az süredir egzersiz yapanlar olmak üzere iki grup oluşturulmuştur.

Katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumlarındaki cinsiyet ve egzersiz davranışı farklılığını belirlemek için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

## BULGULAR

Katılımcıların optimal performans duygu durumlarını cinsiyete göre karşılaştırmak amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları; erkek ve kadın egzersiz katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını (Hotelling's  $T^2 = 0.06$ ;  $F_{(9,187)} = 1.32$ ;  $p > 0.01$ ) ortaya koymuştur.

Optimal performans duygu durumu puanlarını egzersiz davranışı parametrelerine göre karşılaştırmak amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları ise, katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumu puanlarının egzersiz sıklığı (Hotelling's  $T^2 = 0.14$ ;  $F_{(9,186)} = 2.94$ ;  $p < 0.01$ ), egzersiz süresi (Hotelling's  $T^2 = 0.15$ ;  $F_{(9,181)} = 2.95$ ;  $p < 0.01$ ) ve egzersiz türüne (Hotelling's  $T^2 = 0.12$ ;  $F_{(9,178)} = 2.44$ ;  $p < 0.01$ ) göre farklılaştığını göstermektedir.

Takiben yapılan tek yönlü varyans analiz sonuçları, sıklığa göre, Görev zorluğu-beceri dengesi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu ve Amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında yüksek sıklığa sahip katılımcıların puanlarının düşük sıklığa

sahip katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ( $p < 0.01$ , Tablo 2).

Egzersiz türüne göre yapılan analizler sonucunda sadece "Kendilik farkındalığının azalması" alt boyutunda bireysel egzersiz programlarına katılanların puanlarının grup egzersizlerine katılanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ , Tablo 2).

Egzersiz süresine göre yapılan analizler ise, Belirli geri bildirim ve Kontrol duygusu alt boyut puanlarında, 5 yılın üzerinde egzersize katılanların puanlarının, beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ( $p < 0.01$ ,  $p < 0.05$  sırasıyla). Öte yandan, "Zamanın Dönüşümü" alt boyutunda beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ , Tablo 2).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, sürekli optimal performans duygu durumunun cinsiyete ve bazı egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür ve süre) göre incelenmesidir.

**Tablo 2.** Katılımcıların optimal performans duygu durumlarının egzersiz davranışı değişkenlerine göre incelenmesi

OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU ALT BOYUTLARI	EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞKENLERİ											
	Sıklık				Tür				Süre			
	Yüksek		Düşük		Bireysel		Grup		5 yıl ve altı		5 yıl üzeri	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Görev zorluğu/beceri dengesi	3.66	.68	3.93	.57	3.89	.58	3.75	.69	3.82	.57	3.92	.70
Eylem-farkındalık birleşimi	3.39	.70	3.57	.79	3.53	.74	3.45	.85	3.48	.74	3.59	.83
Açık (net) hedefler	3.79	.61	4.09	.57	4.02	.58	3.96	.63	3.98	.58	4.00	.63
Belirli geri bildirim	3.58	.70	4.00	.67	3.80	.72	3.96	.70	3.75	.69	4.11	.69
Göreve odaklanma	3.70	.72	4.01	.63	3.88	.62	4.00	.74	3.86	.69	4.05	.62
Kontrol duygusu	3.67	.65	4.03	.67	3.92	.67	3.90	.69	3.84	.69	4.06	.64
Kendilik farkındalığının azalması	3.47	1.10	3.56	1.01	3.60	1.02	3.28	1.05	3.59	1.02	3.34	1.10
Zamanın dönüşümü	3.80	.93	3.57	.86	3.67	.86	3.55	.93	3.75	.83	3.43	.95
Amaca ulaşma deneyimi	4.09	.72	4.35	.54	4.31	.52	4.18	.75	4.25	.58	4.33	.65

Cinsiyete göre yapılan analizler, erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarının farklılaşmadığını göstermiştir. Elde edilen bu sonuç, Russell (2001)'in 42 sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir. Russell (2001) yaptığı çalışma sonucunda optimal performans duygu durumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, egzersiz katılımcılarından elde edilen bu sonuç, Stavrou ve diğ. (2007)'nin, 16-38 yaşları arasında sporcular üzerinde; Murcia ve diğ. (2008)'nin 12-16 yaşları arasındaki adolesan sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Elde edilen bu bulgu, erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının yapmış oldukları fiziksel etkinliği başarabilme algılarının benzer olduğunu; her iki grubun da hareketleri otomatik olarak düşünmeden yapabildiği hissine sahip olduklarını, etkinliğe odaklanarak, yaptıkları etkinliklerden benzer düzeyde içsel haz aldıklarını göstermektedir.

Çalışmada elde edilen bir diğer sonuç ise, "Eylem-farkındalık birleşimi, Kendilik farkındalığının azalması ve Zamanın dönüşümü" alt boyutları dışında kalan diğer alt boyutlarda yüksek egzersiz sıklığına sahip katılımcıların puanlarının, düşük egzersiz sıklığına sahip katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğudur. Yüksek egzersiz sıklığına sahip bireyler için içsel olarak güdülenediklerini söylemek mümkündür ki optimal performans duygu durumunun içsel güdülenme ile olan pozitif ilişkisi pek çok çalışmada ortaya konmuştur (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989; Haworth ve Hill, 1992; Kowal ve Fortier, 2000; Murcia ve diğ., 2008).

Egzersiz süresine göre elde edilen bulgular, 5 yılın üzerinde egzersize katılan katılımcıların optimal performans duygu durumu puanlarının "Belirli geri bildirim ve Kontrol duygusu" alt boyutlarında beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarından daha yüksek olduğunu göstermiştir. Beş yılın üzerinde egzersize katılanların diğerlerine göre daha deneyimli ve beceri düzeyinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Birey yüksek beceri düzeyine sahip ise verilen görevin zor olması durumunda, optimal performans deneyimini

yaşamakta ve optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmaktadır. Başka bir deyişle, optimal performans duygu durumu, bireyin yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren görevleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması durumunda oluşmaktadır (Moneta, 2004a). Bu bağlamda, beş yılın üzerinde egzersize katılanların optimal performans duygu durumu puanlarının, beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanlardan yüksek olması, diğerlerinden daha deneyimli olmaları ve beceri düzeylerinin yüksek olması ile açıklanabilir. Grove ve Lewis (1996) egzersiz yapılan sürenin optimal performans duygu durumu ile önemli derecede ilgili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgu, çalışmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Spor ortamında yapılan bazı araştırma sonuçları da, bu çalışmada egzersiz ortamında elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Örneğin, Catley ve Duda (1997) golfçüler üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda, optimal performans duygu durumunun beceri düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Başka bir çalışmada ise Jackson ve Roberts (1992), algılanan spor yeteneğinin sporcuların optimal performans duygu durumu ile yakından ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Jackson ve diğ. (1998) de benzer bir şekilde sportif becerileri yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durumu puanlarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. "Belirli geribildirim" ve "Kontrol duygusu" alt boyutunda elde edilen sonucun aksine, "Zamanın dönüşümü" alt boyutunda beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanları beş yılın üzerinde katılanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu gerek optimal performans duygu durumunun kuramsal temeli, gerekse spor ortamında yapılan çalışmalarla örtüşmemektedir.

Egzersiz türüne yönelik olarak yapılan analizler, optimal performans duygu durumunun sadece "Kendilik farkındalığının azalması" alt boyutunda bireysel egzersiz programına katılanların puanlarının grup egzersizlerine katılanlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kendilik Farkındalığının Azalması, aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermemek olarak tanımlanmaktadır (Jackson ve Eklund, 2004). Birey-

sel egzersizlerde bireyin egzersizi tek başına yapması, diğer bireylerle etkileşiminin az olması ve yapılan aktivitedeki performansın bireye dayalı olması elde edilen bu sonucun nedenleri olarak gösterilebilir. Optimal performans duygu durumunun diğer alt boyutlarında egzersiz türüne göre fark bulunamamıştır. "Kendilik farkındalığının azalması" alt boyutu hariç, diğer alt boyutlarda elde edilen bulgu, gerek Sharp ve diğ. (2007), gerekse Russell (2001)'in bulguları ile benzerlik göstermektedir. Örneğin, Russell (2001), 42 sporcunun katılımcı olduğu çalışma sonucunda, optimal performans duygu durumunun spor türüne (bireysel ve takım sporu) göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Russel (2001) sadece takım sporları ile uğraşan sporcuların eylem farkındalık birleşimi alt boyutu puanlarının, bireysel sporla uğraşan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Gerek bireysel gerekse grup egzersizlerinde yer alan katılımcıların kendi tercihleri doğrultusunda kendilerini yeterli hissettikleri etkinliklerde yer almaları, her iki grubun da optimal performans duygu durumları arasında fark olmasına bir neden olarak gösterilebilir. Başka bir deyişle, her iki grubun egzersiz türü seçimlerinin kendi tercihleri olması ve içsel olarak güdülenmeleri, optimal performans duygu durumlarında fark oluşmamasının nedenleri olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, egzersize daha sık ve daha uzun süreli katılımın bireylerin yapmış olduğu aktivitede yüksek konsantras-

yona sahip olmasında, aktivite üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesinde ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel hazzın artmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Egzersiz türünün ise sadece bireyin aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme algısını etkilediği bulunmuştur.

İleride yapılacak çalışmalarda; farklı yaş kategorilerinde (yaşlı, çocuk), farklı kültürlerde ve farklı gruplarda (sporcu, engelli sporcular) optimal performans duygu durumunun hangi alt boyutlarda farklılaştığı incelenebilir. Bununla birlikte, hem egzersizin optimal performans duygu durumunda meydana getirdiği değişikliği hem de optimal performans duygu durumunun egzersiz davranışına olan etkisini daha iyi değerlendirebilmek için boyutsal çalışmalar yapılabilir.

#### **Yazar Notu**

Çalışma, 17-21 Haziran 2009 tarihleri arasında düzenlenen "12<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology" kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

#### **Yazışma Adresi (Corresponding Address):**

Atahan ALTINTAŞ

Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,

Spor Bilimleri Bölümü, Eskişehir Yolu 20 km.

06810 Ankara, Türkiye.

E-posta: atahana@baskent.edu.tr

## KAYNAKLAR

1. Asakawa K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
2. Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, Jackson S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarılama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18, 4, 182-196.
3. Catley D, Duda J. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309-322.
4. Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins.
5. Csikszentmihalyi M, LeFevre J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
6. Haworth JT, Hill S. (1992). Work, leisure and psychological well being in a sample of young adults. *Journal of Community & Applied Psychology*, 2, 147-160.
7. Fournier J, Gaudreau P, Demontrond-Behr P, Visioli J, Forest J, Jackson SA. (2007). French translation of the flow state scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.
8. Grove JR, Lewis MAE. (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 380-391.
9. Jackson SA, Eklund RC. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
10. Jackson SA, Marsh HW. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
11. Jackson SA, Roberts GC. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
12. Jackson SA, Kimiecik JC, Ford SK, Marsh HW. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-378.
13. Jackson SA, Thomas PR, Marsh HW, Smethurst CJ. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
14. Kawabata M, Mallett CJ, Jackson SA. (2008). The flow state scale and dispositional flow scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
15. Keller J, Bless H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 196-209.
16. Kivikangas JM. (2006). Psychophysiology of flow experience: An explorative study. Unpublished Thesis. *Department of Psychology*. University of Helsinki.
17. Kowal J, Fortier MS. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
18. Moneta GB. (2004a). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 2, 115-121.
19. Moneta GB. (2004b). The flow model of intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 5, 181-217.
20. Murcia JAM, Gimeno EC, Coll DGC. (2008). Relationship among goal orientations, motivational climate and flow in adolescents athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 1, 181-191.
21. Russell WD. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 1, 83-107.
22. Sharp EH, Coastsworth JD, Darling N, Cumsille P, Ranieri S. (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. *Journal of Adolescence*, 30, 251-269.
23. Stavrou NA, Zervas Y, Karterioliotis K, Jackson SA. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.