

Düzenli Egzersiz Katılımcılarının Optimal Performans Duygu Durumunun Yordayıcıları Olarak Algılanan Görünüm ve Benlik Saygısı

Perceived Appearance and Self-Esteem as Predictors of Regular Exercise Participants' Dispositional Flow

Araştırma Makalesi

Gaye ERKMEN

Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

öz

Bu çalışmanın amacı, düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların algıladıkları görünüm ve benlik saygısının optimal performans duygu durumlarını yordayıp yordamadığını incelemektir. Çalışmanın örneklemini, farklı spor merkezlerinde en az 6 aydır düzenli olarak egzersiz yapan 142 erkek ($\bar{X}_{yas} = 24.25 \pm 6.50$) ve 153 kadın ($\bar{X}_{yas} = 27.33 \pm 8.23$) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, kişisel bilgi formu, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri'nin "algılanan görünüm" alt ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır. Algılanan görünüm ve benlik saygısının optimal performans duygu durumunu yordamadaki rolünü ortaya koyabilmek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin birinci adımında, algılanan görünüm değişkeninin model içerisinde katkısının anlamlı olduğu ($p < .01$) ve varyans olarak optimal performans duygu durumunun % 23'ünü

ABSTRACT

The purpose of the present study was to investigate whether the dispositional flow state of regular exercise participants were predicted by perceived appearance and self-esteem. The study sample comprised of 142 men (Mage = 24.25, SD = 6.50) and 153 women (Mage = 27.33, SD = 8.23) exercise participants exercising regularly more than six months at different sport centers. Demographic information form, perceived appearance sub dimension of Physical Self-Description Questionnaire, Rosenberg Self-esteem Scale, and Dispositional Flow Scale were used to collect the data. To examine the role of perceived appearance and self-esteem in the prediction of dispositional flow of regular exercise participants, a hierarchical regression analysis was conducted. At Step 1 of the regression analysis, perceived appearance was considered as a significant contributor for explaining 23 % variance of participants' dispositional flow ($p < .01$). At Step 2 of the regression analysis, self-

açıkladığı görülmüştür. İkinci adımda ise benlik saygısı değişkeninin model içerisinde katkısının anlamlı olduğu ($p < .01$) ve varyans olarak optimal performans duygu durumunun % 20'sini açıkladığı görülmüştür. Bulgular, algılanan görünüm ve benlik saygısı değişkenlerinin optimal performans duygu durumuna ilişkin açıkladıkları toplam varyans % 43 olduğunu göstermiş ve algılanan görünüm ve benlik saygısının optimal performans duygu durumunu yordamada önemli rol oynadığı göstermiştir.

Anahtar Kelimeler

Algılanan görünüm, Benlik saygısı, Optimal performans duygu durumu

esteem was considered as a significant contributor for explaining 20 % variance of participants' dispositional flow ($p < .01$). Results indicated that perceived appearance and self-esteem predicted total 43 % variance of exercise participants' dispositional flow in the current study. Findings of the study supported the assertion that perceived appearance and self-esteem play significant role in predicting flow experiences of regular exercise participants.

Key Words

Perceived appearance, Self-esteem, Dispositional flow

GİRİŞ

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan "akış deneyimi" olarak da adlandırılan optimal performans duygu durumu son zamanlarda spor ve egzersiz psikolojisi çalışmalarında büyük ilgi görmektedir. Optimal performans duygu durumu, zihin ve beden çaba harcamaksızın beraber çalıştığı, kişide özel bir şeyler olduğu hissini bırakan ahenkli, sübjektif bir deneyimdir (Csíkszentmihályi, 1990). Bireyin yaptığı aktiviteye tamamen dahil olduğunda hissettiği bütüncül bir his olarak yansıtılan optimal performans duygu durumu kavramı eğlenceli bir psikolojik durumdur ve insanın yaptığı aktivite ile yetenekleri arasında bir denge olduğunu göstermektedir (Csíkszentmihályi, 1990). Her hangi bir yaş sınırlaması bulunmadığından kişinin beceri düzeyi ve yapmış olduğu aktivitenin birbiri ile uyumlu olduğu durumda optimal performans duygu durumu her yerde, her an yaşanabilmektedir (Csíkszentmihályi ve Csíkszentmihályi, 1988).

Csíkszentmihályi ve Jackson optimal performans duygu durumunu akış (flow) teorisinde boyut olarak isimlendirilen ortak özelliklerle tanımlamışlardır (Jackson ve Csíkszentmihályi, 1999). Bu boyutlar görev zorluğu ve beceri dengesi, eylem ve farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendi farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü ve ototelik (içsel amaçlı) deneyiminden oluşmaktadır. Bu boyutlar optimal performans duygu durumunun işleyişini anlamak açısından oldukça önemlidir.

Farklı alanlarda optimal performans duygu durumunun umut, bağlılık, kişilik tipi, içsel motivasyon, tükenmişlik, öz yeterlilik, benlik saygısı ve kaygı gibi psikolojik kavramlarla olan ilişkisinin ortaya konması araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Jackson, 2012). Optimal performans duygu durumunun pozitif duygular, becerilerin gelişimi, kişisel gelişim, pozitif spor deneyimleri, performans gelişimi, artan psikolojik iyi oluş hali ve anlamlı bir hayata erişme ile ilişkilendirilebileceği söylenebilir (Asakawa, 2004; Csíkszentmihályi, 1990, 1997; Jackson, 2000).

Spor ortamında yapılan çalışmalar öncelikli olarak elit sporcuların atletik performansları esnasındaki optimal performans duygu durumlarının belirlenmesi ve tanımlanmasına odaklanmıştır (Jackson, 1995, 1996; Jackson ve Roberts, 1992). Jackson (1992, 1995) yaptığı nitel çalışmalarla sporcuların algıladıkları akış deneyiminin öncüllerini ve deneyimi etkileyen faktörleri incelemiştir. Ayrıca, yapılan diğer çalışmalar optimal performans duygu durumu ile ilişkili olabilecek farklı değişkenler ve bu duygu durumu kolaylaştıran, zorlaştıran ve önleyen faktörler üzerine yoğunlaşmıştır (Baker ve diğ., 2011; Jackson ve diğ., 1998; Jackson ve diğ., 2001; Young, 2000; Young ve Pain, 2005).

Çalışmaların büyük bir çoğunluğu sporcularla yapıldığından fiziksel aktivite ve egzersiz katılımcılarıyla yapılan çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu görülmektedir. Ancak, optimal performans duygu durumu fiziksel aktivite ve egzer-

siz bağıllığı sürdürülebilmek açısından oldukça önemli olarak görülmektedir. Csíkszentmihályi ve arkadaşlarına (2005) göre bu duygu durumu, bireyleri etkili motive edebilen bir güç ve egzersiz ortamında yaşanılan keyif veren bir durum olduğu için istendik bir sonuç olarak ifade edilmektedir. Optimal performans duygu durumunun boyutlarından biri olan ve içsel ödül olarak ifadelendirilen ototelik deneyimin fiziksel aktiviteye bağıllık oluşturmak için oldukça önemli olduğu ileri sürülmektedir. Petosa ve Holtz (2013) çalışmalarında, genç yetişkinlerde fiziksel aktivite bağıllığını arttırmak için akış teorisinden faydalanmanın kullanışlı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu sebeple egzersiz ve fiziksel aktivite alanında optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılacak çalışmaların, bu duygu durumunu etkileyen faktörleri inceleyebilmek, egzersiz davranışının sürdürülmesine olan katkısını ortaya koyabilmek ve bireylerin düzenli egzersiz katılımından elde ettiği faydaları açıklayabilmek açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak, bu çalışmada düzenli egzersiz katılımcılarının görünüm algıları ve benlik saygılarının optimal performans duygu durumunu yordamada rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır.

Literatürde, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünümüyle ilgili algıları ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiyi açıklayan sınırlı sayıda çalışma vardır. İlgili olan çalışmalara göre, pek çok kişinin egzersiz esnasında başkalarına nasıl görüldüğü hakkında endişe duymasından dolayı beden imgesinden hoşnut olma, sosyal fizik kaygı ve beden çekiciliğinin optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler olduğu görülmüştür (Crawford ve Eklund, 1994; Eklund ve Crawford, 1994; Lantz ve diğ., 1997). Fiziksel görünümle ilişkilendirilebilecek bir diğer kavram olan beden kitle indeksi ile ilgili yapılmış bir çalışma beden kitle indeksinin optimal performans duygu durumu deneyimi ile negatif bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur (Greenleaf, 2005). Ersöz ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışmada ise normal değerlerin altında kiloya

sahip olanların bireylerin kilolu ve obez olan bireylere göre daha yüksek optimal performans duygu durumu deneyimlemiş oldukları bulunmuştur. Tiggemann ve Slater (2001) kişinin sürekli olarak dış görünümünü değerlendirmesinin içsel beden deneyimi ile ilgili uygun algısal kaynakların azalmasına ve içsel olarak kişinin bedenle ilgili farkındalığını azalttığını öne sürmüşlerdir. Dışarıya yönelik görünümle ilgili bilincin bireyde beden utancı, görünüm kaygısı, bedeninden nefret etme, bedenle ilgili ipuçlarına duyarsızlık, bilişsel kaynaklarda azalma, performansın düşmesi ve optimal performans duygu durumunun azalmasına neden olduğu ifade edilmiştir (Jackson ve Csíkszentmihályi, 1999; Tiggeman ve Kuring, 2004). Yapılan bir diğer çalışmada (Ersöz, 2016) egzersizde davranış değişim basamağına göre sürekli optimal performans duygu durumunun alt boyutlarındaki farklılaşma incelenmiş ve sosyal fizik kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemesine rağmen, devamlılık basamağında katılımcıların daha düşük seviyede sosyal fizik kaygıya sahip oldukları bulunurken hazırlık ve hareket evresine göre daha yüksek seviyede optimal performans duygu durumunu deneyimleme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu bilgiler ışığında, bu çalışma için algılanan görünüm değişkeninin optimal performans duygu durumunu yordamada önemli bir rolü olup olmadığının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür.

Çalışmanın bir diğer değişkeni ise benlik saygısıdır ve kişinin kendine dair yetenek ve yeterliliklerini değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Harter, 1999). Benlik kavramının değerlendiren parçası olarak görülen benlik saygısı, bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel bileşenlerden oluşmaktadır (Bobbino, 2009). Benlik saygısının sıklıkla kişilerin iyi oluş durumunun bir göstergesi olarak kullanıldığı, böylelikle yüksek benlik saygısına sahip kişilerin psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları farz edilirken (Taylor ve Brown, 1988) düşük benlik saygısına sahip olanların ise psikolojik açıdan problem yaşayabildikleri ifade edilmektedir (Tennen ve Affleck, 1993). Benlik saygısı yük-

sek bireylerin duygusal anlamda daha kararlı bir yapıya sahip ve strese karşı daha dirençli oldukları, yüksek motivasyona sahip, zor amaçları sürdürme mücadelesi veren ve bu amaçlara ulaşmada ısrarcı oldukları ifade edilmektedir (Biddle, 1997). Benlik saygısına katkıda bulunan kavramlar içerisinde akademik başarı, sosyal kabul, aile ve kendi kendinden memnun olma, fiziksel görünüm ve sportif aktivite bulunmaktadır (Gentile ve ark. 2009). Ayrıca, egzersiz ve benlik saygısı modeli (Exercise and self-esteem model, EXSEM) benlik kavramını, kişilerin sporda harcadıkları zamanla ilişkilendirilebilen önemli bir mekanizma olarak nitelendirilmektedir (Sonstroem, 1997; Sonstroem ve diğ., 1994). Araştırmacılar yetişkinlerin ve ergenlerin sporda algıladıkları yeterliliğin benlik saygısının yükselmesiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Marsh, 1986; Sonstroem, 1998). Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sosyal beceri ve fiziksel görünüm olarak gelişim gösterdiği ve spor ya da rekreasyon formlarını içeren bir fiziksel aktivite programını ya da kursunu bitirdikten sonra fiziksel aktiviteye karşı daha olumlu bir bakış açısına sahip oldukları ortaya konmuştur (Waldron, 2009). Ayrıca, spor katılımcılarının algıladıkları fiziksel yeterliliklerinin ve fiziksel kendilik değerinin yüksek benlik saygısı tarafından yordandığı ileri sürülmektedir (Bowker, 2006; Richman ve Shaffer, 2000). Spora katılımın, gelişen fiziksel görünüm ve artan benlik saygısı vasıtasıyla, genel benlik saygısını etkilediği (Jakson ve Marsh, 1986) ve genel olarak spora katılımın benlik saygısı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Waldron, 2009). Uzun vadede ve istikrarlı bir şekilde uygulanan egzersiz programının benlik saygısının artmasına etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Fox, 2000). Bununla beraber, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının ve sağlıklı davranış faaliyetinde bulunmalarının daha muhtemel olduğu hipotezinin de desteklendiği görülmüştür (Fontane, 1996; Kristjánsson ve diğ., 2010). Benlik saygısı yüksek bireylerin egzersize katılımlarının yüksek olması veya egzersiz

katılımı yüksek olan bireylerin benlik saygısının daha yüksek olması konusunu ortaya koyan çalışmalar, Bandura'nın birey, çevre ve davranış etkileşimini ele alan karşılıklı belirlemecilik (reciprocal determinism) kavramıyla açıklanabilir. Benlik saygısı ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bununla ilgili olarak, optimal performans duygu durumuna ulaşılmasının benlik saygısını artırdığı ve kişisel gelişimi desteklediğine inanılmaktadır (Mannell ve diğ., 1988; Kimiecik ve Stein, 1992).

Optimal performans duygu durumu, pozitif duygular, becerilerin gelişimi, kişisel gelişim, pozitif spor deneyimleri, performans gelişimi, artmış psikolojik olarak iyi olma hali ve anlamlı bir hayata erişmek gibi kavramlarla ilişkilendirilebilmesi nedeniyle büyük önem taşımaktadır (Asakawa, 2004; Csíkszentmihályi, 1990; Jackson, 2000). Yapılan çalışmalara bakıldığında, günümüzde bireylerin egzersiz davranışlarını ve kendileriyle ilgili değerlendirmelerini oldukça etkileyen bedenle ilgili algılar ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların kısıtlı olmasından dolayı bu çalışma planlanmıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, düzenli olarak egzersize katılan bireylerin görünüm algıları ve benlik saygılarının optimal performans duygu durumlarını yordayıp yordamadığını incelemektir.

YÖNTEM

Örneklem: Çalışma örnekleminin belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi 153 kadın ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 27.33$; $Ss = 8.23$) ve 142 erkek ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 24.25$; $Ss = 6.50$) en az 6 aydır düzenli olarak egzersiz yapan toplamda 295 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar, pilates ($n = 55$), vücut geliştirme ($n = 38$), Zumba ($n = 28$), yürüyüş ($n = 25$), yüzme ($n = 18$), bisiklet ($n = 16$), futbol ($n = 16$), badminton ($n = 15$), yoga ($n = 14$), basketbol ($n = 14$), koşu ($n = 13$), squash ($n = 12$), dans ($n = 11$), oryantiring ($n = 10$) ve eskrim ($n = 10$) gibi spor ve egzersiz türlerinde düzenli olarak egzersiz

siz yapan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların ortalama spor geçmişleri 4.60 yıldır ($S_s = 4.51$). Ayrıca katılımcıların, haftada 3.70 gün ($S_s = 1.51$) egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri'nin algılanan görünüm alt ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır.

Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri: (Marsh ve Redmayne, 1994), toplamda 70 maddeden ve fiziksel benlik kavramını ölçen 9 alt ölçekten oluşmaktadır. Ayrıca genel fiziksel benlik kavramı ve benlik saygısını ölçen 2 alt ölçek daha içermektedir. Bu alt ölçekler; algılanan sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, genel fiziksel yeterlik ve benlik saygısıdır. Bu çalışmada algılanan vücut yağı ve görünüm alt ölçekleri kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması üniversite öğrencileriyle Marsh, Marco ve Aşçı (2002) tarafından kültürler arası bir çalışmayla yapılmıştır ve 11 alt ölçeğin iç tutarlık kat sayılarının .83 ve .93 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı görünüm algısı için .76 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlama çalışması yapılan ölçek 12 alt kategoriden (benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme, ana-baba ilgisi, babayla ilişki, psişik izolasyon) ve 63 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçme aracı olarak 10 maddelik benlik saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Maddelerin 5'i olumlu 5'i de olumsuzdur. Bireyler kendilerine ilişkin değerlendirmelerini kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum şeklinde 0 ve 3 arasında değişen puanları işaretleyerek yapmaktadır. Ölçekten

alınan puanların yüksekliği bireylerin benlik saygısının yüksek olduğu anlamını taşımaktadır. Bu çalışma için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı benlik saygısı için .72 olarak bulunmuştur.

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği: (Jackson ve Eklund, 2004), belirlenmiş bir aktiviteyle ilgili akış deneyimini değerlendirmek için 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşturulmuştur. Ölçeği her bir alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır bu boyutlar; görev zorluğu/beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü, ototelik (içsel amaçlı) deneyimdir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır ve 9 alt boyutun iç tutarlık katsayıları .49 ve .88 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışma için ise alt boyutlar için iç tutarlık katsayıları .66 ve .87 arasında değişiklik göstermektedir. Çalışma için toplam ölçek puanı üzerinden hesaplamalar yapılmıştır ve toplam ölçek için iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Veri toplayabilmek için gerekli olan Üniversite İnsan Araştırmaları Etik Kurul izni alınmış ve bu çalışma için veri araştırmacı tarafından toplanmıştır. Ölçme araçlarını içeren form katılımcılara verilmeden önce çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmaları sağlanmıştır. Ölçeklerin bulunduğu formun doldurulması yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi: Bu çalışmada, öncelikle ön analizler (sayıtların test edilmesi, betimleyici istatistik), ve sonrasında araştırma sorusuna cevap bulmak için korelasyon analizi ve regresyon analizleri yapılmıştır. Regresyon analizinin sayıtlarını test edebilmek için, uç değerler, çok değişkenli normallik, doğrusallık ve çoklu bağlantı durumları incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde yordayıcılar (algılanan görünüm ve benlik saygısı) ve yordanan (optimal performans duygu durumu) değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayıları incelenmiştir.

Algılanan görünüm ve benlik saygısının optimal performans duygu durumunu yordamadaki rollerini test edebilmek için Çoklu Regresyon analizi hiyerarşik yöntem kullanılarak uygulanmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Regresyon analizinin sayıltılarından biri olan uç değerleri tespit etmek için z değeri ve Mahalanobis uzaklık değerine bakılmış toplamda 17 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Çıkarılan verilerden sonra örneklem 295 katılımcıdan oluşmaktadır. Ardından, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacıyla tek değişkenli ve çok değişkenli normallik sayıltısı incelenmiş değişkenlerin normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür. Bağımlı değişken açısından çok değişkenli doğrusallık sayıltısı ise saçılma diyagramı matrisi yardımıyla incelenmiştir ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişki olup olmadığını ortaya koymak için çoklu bağlantı sayıltısı test edilmiş ve değişkenler arasında $r > .90$ düzeyinde bir ilişki gözlenmemiştir. Ayrıca değişkenler için tolerans (TOL) ve varyans enflasyon faktör (VIF) değeri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin önerilen minimum değeri .10 (Tabachnick ve Fidell, 2001) olarak kabul edilirken; varyans enflasyon faktörü değerinin ise 10 üzerinde olması (Myers, 1990) değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmadaki değişkenlerin tolerans değerleri 0.89

ve 1.00; varyans enflasyon faktörü değerleri ise 1.00 ve 1.12 olarak bulunmuştur.

Çalışmaya katılan düzenli egzersiz yapan 295 katılımcının algıladıkları görünüm, benlik saygısı ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin ortalamaları ve bu değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla korelasyon analizi sonuçları Tablo 1 de verilmiştir.

Katılımcıların algıladıkları görünüm puanlarının ortalaması 27.46 ± 4.15 , benlik saygısı puanlarının ortalaması 23.27 ± 3.12 ve optimal performans duygu durumu genel puan ortalaması ise 132.10 ± 15.99 olarak bulunmuştur. Pearson Momentler çarpımı korelasyon analiz sonuçlarına göre düzenli egzersiz katılımcılarının algılanan görünüm, benlik saygısı ve optimal performans duygu durumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir ($p < .01$).

Düzenli egzersiz katılımcılarının algıladıkları görünüm ve benlik saygısı değerlerinin optimal performans duygu durumunu yordamada rolü olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de gösterilmektedir. Birinci adımda algılanan görünüm değişkeni modele dahil edilmiş ve optimal performans duygu durumunu anlamlı olarak katkısı olup olmadığı incelenmiştir. İkinci adımda ise, katılımcıların benlik saygısı değişkeni modele dahil edilmiş ve optimal performans duygu durumuna anlamlı olarak katkısı olup olmadığı incelenmiştir. Birinci ve ikinci adımın birbirinden bağımsız ve anlamlı olarak optimal performans duygu durumunu yordamada katkısı olduğu

Tablo 1. Algılanan görünüm, benlik saygısı ve optimal performans duygu durumu değişkenlerinin betimleyici analiz ve Pearson Momentler çarpımı korelasyon analiz sonuçları

Değişkenler	Algılanan görünüm	Benlik saygısı	Optimal performans duygu durumu
	$\bar{x} = 29.46$	$\bar{x} = 23.27$	$\bar{x} = 132.10$
	$Ss = 4.15$	$Ss = 3.12$	$Ss = 15.99$
Algılanan görünüm	-		
Benlik saygısı	.371**	-	
Optimal performans duygu durumu	.475**	.592**	-

** $p < .01$

Tablo 2. Optimal performans duygu durumunun yordayıcılarını incelemek amacıyla yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Yordayıcılar	β	B	SE	t	$\leftarrow R^2$	F
Adım 1					.23	79.57**
Algılanan görünüm	.48	1.83	.21	8.92		
Adım 2						
Benlik saygısı	.32	1.23	.21	9.68	.20	101.06**
Toplam R2					.43	
n					295	

**p< .01

görülmüştür. Birinci adımda algılanan görünüm değişkeninin model içerisinde katkısının anlamlı olduğu ($F_{(1,294)} = 79.57, p < .01$) ve varyans olarak optimal performans duygu durumunun % 23'ünü açıkladığı görülmüştür. İkinci adımda ise benlik saygısı değişkeninin model içerisinde katkısının anlamlı olduğu ($F_{(2,293)} = 101.06, p < .01$) ve varyans olarak optimal performans duygu durumunun % 20'sini açıkladığı görülmüştür. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, algılanan görünüm ve benlik saygısı değişkenlerinin optimal performans duygu durumuna ilişkin açıkladıkları toplam varyans % 43 olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, düzenli olarak egzersize katılan bireylerin görünüm algıları ve benlik saygılarının optimal performans duygu durumlarını yordayıp yordamadığını incelemektir. Elde edilen bulgulara göre, düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların algılanan görünümünün ve benlik saygılarının optimal performans duygu durumunu yordamada önemli rol oynadığı görüşü desteklenmiştir.

Çalışmada birinci adımda kontrol edilmek üzere analize dahil edilen algılanan görünüm değişkeninin optimal performans duygu durumunu yordamada etken olduğu bulunmuştur. Algılanan görünüm, sosyal fizik kaygı ve fiziksel benlik algısının optimal performans duygu durumunu yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılan çalışmada da (Erkmen ve Aşçı, 2016) algılanan görünümün sosyal fizik kaygı ile birlikte optimal performans duygu durumunu

yordamada pozitif yönde anlamlı bir rolü olduğu ortaya konmuştur. Başka bir deyişle, bireylerin görünümle ilgili algıları olumlu ise optimal performans duygu durumunu deneyimleme olasılıklarının da artabileceği söylenebilir. Bireyin görünüm algısı ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi kişinin sürekli olarak dış görünümünü değerlendirmesinin içsel beden deneyimi ile ilgili uygun algısal kaynaklarının azalmasına ve içsel olarak kişinin bedeniyle ilgili farkındalığını azalttığını öne süren çalışmalarla (Tiggemann ve Slater, 2001; Tiggemann ve Kuring, 2004) açıklamak mümkündür. Ayrıca kişinin kendisi hakkında her hangi bir kaygı ya da üzüntü duymasının olumlu duygu durumunu deneyimleme olasılığını azaltabildiği de öne sürülmektedir (Jackson ve Csíkszentmihályi, 1999). Böylelikle görünüme odaklanmanın kendilik farkındalığını arttırdığını ve bu durumun optimal performans duygu durumu deneyimleme olasılığını düşürdüğü ifade edilmektedir. Kendilik farkındalığının azalması optimal performans duygu durumunun önemli bir boyutudur ve bunun tersine artması bu deneyimi olumsuz olarak etkileyeceği düşünülmektedir. Yapılan diğer bir çalışmaya göre (Fredrickson ve Roberts, 1997) beden utancı, kaygı ve bireyin kendini nesnelleştirmesinin içsel beden deneyimi farkındalığını ve optimal performans duygu durumunun deneyimlemesini azalttığı veya ortadan kaldırdığını ortaya koymuştur. Birey kendini dışarıdan birinin gözüyle değerlendirirse kendilik farkındalığı artacak, nasıl görüldüğüne odaklanacaktır ve böylelikle optimal performans duygu durumunu yaşaması engellenmiş olacaktır. Ay-

rica Csikszentmihályi (1990)'de kendilik farkındalığının kadınların optimal performans duygu durumunu yaşama fırsatlarını kısıtladığını ifade etmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguların, görünüm algısı ve optimal performans duygu durumu ilişkisini ortaya koyan çalışmalardaki bulguları destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise, ikinci adımda analize dahil edilen benlik saygısının düzenli egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumunu yordamasıdır. Elde edilen bu bulguya göre, benlik saygısının bireylerin optimal performans duygu durumunu deneyimlemesinde etkin bir role sahip olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalara göre, bireyin optimal performans duygu durumuna erişmesinin bireyin benlik saygısını artırdığı söylenmektedir (Mannell ve diğ., 1988; Kimiecik ve Stein, 1992). Optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından biri olan görev zorluğu ve beceri dengesinin yüksek olduğu anda bireyin benlik saygısının da yüksek seviyede olma eğiliminde olduğunu belirtilmiştir (Csikszentmihályi, 1988). Optimal performans duygu durumunun boyutlarından bir diğeri olan kontrol duygusunun da kişinin, görev zorluğunun gerektirdiği beceriye sahip olma hissini bazen olumlu benlik saygısı, yetkinlik ve kontrol potansiyeli olarak da tanımlandığı görülmektedir (Jackson ve Marsh, 1996). Temelde yatan sebebi şimdiye kadar net bir şekilde açıklanamamış olsa da optimal performans duygu durumunun benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir (Wells, 1988). Bu ilişkinin iki yönlü ilerlediğini söylemek mümkündür: optimal performans duygu durumunu yaşamak kişinin daha mutlu hissetmesini sağlayabilirken, kişinin mutlu olduğunda optimal performans duygu durumunu deneyimleyebilmesi de olasıdır (Collins ve diğ., 2009). Bunlara ek olarak Csikszentmihályi (1990) ototelik kişilik olarak adlandırdığı optimal performans duygu durumunu deneyimleme yetkinliğine sahip olma durumunun yüksek benlik saygısı, dikkat dağınıcılara direnç gösterebilme, daha az kaygılı olma ve içsel olarak motive olma durumlarıyla ilişkilendirildiği görülmektedir (Jackson ve Robert, 1992). Bu çalışmada

ise, düzenli egzersiz katılımcılarının benlik saygısının optimal performans duygu durumunu yordadığı görülmüştür. Daha önce de değinildiği üzere, karşılıklı belirlemecilik kavramına göre benlik saygısı ve optimal performans duygu durumu ilişkisinin birbirini beslediği sonucuna varmak yerinde olacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin pozitif görünüm algılarının ve yüksek seviyedeki benlik saygılarının optimal performans duygu durumunu yordadığı bu çalışmada ortaya konmuştur. Bireylerin, egzersizi fiziksel görünümünü geliştirmeye yarayan bir aracı olarak görmek yerine egzersizi pozitif psikolojik yararlarını deneyimleyebilecekleri bir fırsat olarak görmelerinin daha önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin bedenlerinin nasıl göründüğüne odaklanmalarından ziyade bedenlerinin ne yapabildiğine odaklanmalarının pozitif duyguları deneyimleyebilmelerine imkan sağladığı düşünülmektedir. Bu sebeple, bireylerin yapmış oldukları egzersizden keyif alabilmeleri için fiziksel görünümüne dair tutumlarını olumlu yönde değiştirmeleri hususunda ikna edilmelerinin sağlıklı egzersiz davranışını sürdürebilmek adına bir gereklilik olabileceği düşünülmektedir.

Algılanan görünüm ve benlik saygısının optimal performans duygu durumunu yordadığı ortaya koyan bu çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu çalışma korelasyonel bir çalışma niteliği taşıdığı için değişkenler arasındaki ilişkiyi neden sonuç ilişkisi bağlamında açıklayarak bir genellemeye ulaşmak mümkün değildir. Çalışmanın örnekleme oluşturulurken, en az 6 aydır haftada birden fazla kez egzersiz yaptığını belirten katılımcılar düzenli egzersiz katılımcısı olarak kabul edilmiştir. Son olarak egzersiz ortamının egzersiz türleri açısından heterojen bir evrene sahip olduğunu düşündüğümüzde ve çalışma örnekleminde yer alan farklı egzersiz türlerini göz önünde bulundurduğumuzda elde edilen bulgularla ilgili genellemeye ulaşamayacağının altını çizmek gerekmektedir. Örneğin, vücut geliştirme, yüzme, dans, yoga ve

pilates gibi egzersiz türlerinde kişinin bedenine odaklanması kişinin bedeniyle ilgili algılarını etkileyebilmektedir. Egzersiz türüne bağlı olarak, ayrıca egzersiz ortamı (aynalar, grupla egzersiz yapmak, kıyafet) egzersiz yapan kişilerin fizik farkındalığını etkileyebilmektedir. Bu yüzden, egzersiz katılımcılarının deneyimleri ve algıları egzersiz türüne göre büyük farklılık gösterecektir. Bu çalışmada, farklı egzersiz türlerindeki katılımcıların örneklemelerinin eşit olmamasından dolayı egzersiz türünün katılımcıların duygu durumlarında bir farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenememiştir.

Gelecek çalışmalarda egzersiz katılımcılarının egzersiz davranışı değişim basamaklarından hangisinde olduğunun belirlenmesinin bulguları yorumlamada katkı sağlayacağı, belirli türde

egzersiz gruplarından oluşan örneklemelerle çalışılması ve katılımcıların egzersiz yapma nedenlerinin de göz önünde bulundurulması elde edilecek bulguların yorumlanmasını destekleyeceği düşünülmektedir.

Yazar Notu: Bu çalışma 28-30 Nisan 2016 tarihinde İstanbul'da düzenlenen 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Araştırma Görevlisi Dr. Gaye Erkmen
Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Konya
E-posta: gerkmen@selcuk.edu.tr
Telefon: 0332 223 47 30
Fax: 0332 241 16 06

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(2), 123-154.
2. **Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, Jackson S.** (2007). Durumluk ve sürekli optimal performan duygu durum-2 ölçeklerinin uyarılma çalışması, *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18 (4), 182-196.
3. **Baker AB, Oerlemans W, Demerouti E, Slot BB, Ali DK.** (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 442-450.
4. **Biddle SJ.** (1997). Cognitive theories of motivation and the physical self. (KR Fox, Ed.) *The physical self: From motivation to well-being*. s. 59-82. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. **Bobbio A.** (2009). Relation of physical activity and self-esteem. *Perceptuals and Motor Skills*, 108(2), 549-57.
6. **Bowker A.** (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 214-229.
7. **Collins AL, Sarkisian N, Winner E.** (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10, 703-719.
8. **Crawford S, Eklund RC.** (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 70-82.
9. **Csikszentmihályi M.** (1988). The Future of Flow. (M Csikszentmihalyi ve IS Csikszentmihalyi, Ed.) *Optimal Experience. Psychological studies of flow in consciousness*. s. 3-35. New York: Cambridge University Press.
10. **Csikszentmihályi M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
11. **Csikszentmihályi M.** (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books, HarperCollins Publishers, New York.
12. **Csikszentmihályi M, Abuhamdeh S, Nakamura J.** (2005). Flow. (A Elliot, Ed.) *Handbook of Competence and Motivation*. s. 598-698. New York: The Guilford Press.
13. **Csikszentmihályi M, Csikszentmihályi SI.** (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, Cambridge University Press, Cambridge, UK, 3-36.
14. Çuhadaroğlu F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı [Self-esteem in adolescents]. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
15. **Eklund RC, Crawford S.** (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-448.
16. **Erkmen G, Aşçı FH.** (2016). Relationships among perceived body appearance, social physique anxiety, physical self-concept, and dispositional flow state of exercise participants. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(1), 38-44.
17. **Ersöz G.** (2016). An examination of motivational regulations dispositional flow and social physique anxiety among college students for exercise a self

- determination theory approach, *College Student Journal*, 50(2), 159-170.
18. **Ersöz G, Altıparmak E, Aşçı FH.** (2016). Does body mass index influence behavioral regulations, dispositional flow and social physique anxiety in exercise setting? *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(2), 295-300.
 19. **Fontane PE.** (1996). Exercise, fitness and feeling well. *American Behavioral Scientist*, 39(3), 288-305.
 20. **Fox KR.** (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240.
 21. **Fredrickson BL, Roberts TA.** (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
 22. **Gentile B, Grabe S, Dolan-Pascoe B, Twenge JM, Wells BE, Maitino A.** (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34-45.
 23. **Greenleaf C.** (2005). Self-objectification among physically active women. *Sex Roles*, 52(1), 51-62.
 24. **Harter S.** (1999). *The construction of self: A developmental perspective*. New York: Guilford.
 25. **Jackson SA.** (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.
 26. **Jackson SA.** (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166.
 27. **Jackson SA.** (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
 28. **Jackson SA.** (2000). Joy, Fun, and Flow State in Sport. (YL Hanin, Ed.) *Emotions in Sport* (pp. 135-155), United States of America, Human Kinetics.
 29. **Jackson SA.** (2012). Flow. (RM Ryan, Ed.) *The Oxford Handbook of Human Motivation*. s. 135. New York, Oxford University Press.
 30. **Jackson SA, Csikszentmihályi M.** (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 31. **Jackson SA, Eklund RC.** (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
 32. **Jackson SA, Kimiecik JC, Ford SK, Marsh HW.** (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 358-378.
 33. **Jackson SA, Marsh HW.** (1986). Athletic or antisocial? The female sport experience. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 198-211.
 34. **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(1), 17-35.
 35. **Jackson SA, Roberts GC.** (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
 36. **Jackson SA, Thomas PR, Marsh HW, Smethurst CJ.** (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
 37. **Kimiecik JC, Stein GL.** (1992). Examining flow experiences in sport context: Conceptual issues and methodological concerns, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 181-183.
 38. **Kristjánsson A, Sigfúsdóttir I, Allegrante J.** (2010). Health behavior and academic achievement among adolescents: The relative contribution of dietary habits, physical activity, body mass index, and self-esteem. *Health Education and Behavior*, 37(1), 51-64.
 39. **Lantz CD, Hardy CJ, Ainsworth BE.** (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior, *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 83-93.
 40. **Mannell RC, Zuzanek J, Larson R.** (1988). Leisure states and flow experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypothesis. *Journal of Leisure Research*, 20(4), 289-304.
 41. **Marsh HW.** (1986). Global self-esteem: Its relation to specific facets of self-concept and their importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 224-236.
 42. **Marsh HW, Marco IT, Aşçı FH.** (2002). Cross cultural validity of the physical self-description questionnaire: Comparison of factor structures in Australia, Spain and Turkey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 257-270.
 43. **Marsh HW, Redmayne R.** (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 43-55.
 44. **Myers R.** (1990). *Classical and modern regression with applications*. (2nd Ed.), Boston, MA: Duxbury.
 45. **Petosa RL, Holtz B.** (2013). Flow for exercise adherence: Testing an intrinsic model of health behavior, *American Journal of Health Education*, 4(5), 273-277.
 46. **Richman EL, Shaffer DR.** (2000). If you let me play sports: How might sports participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24(2), 189-199.
 47. **Rosenberg M.** (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
 48. **Sonstroem RJ.** (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. (KR Fox, Ed.). *The physical self: From motivation to well-being*. s. 3-26. Champaign, IL: Human Kinetics.
 49. **Sonstroem RJ.** (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, 133-164.
 50. **Sonstroem RJ, Harlow LL, Josephs L.** (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 29-42.
 51. **Tabachnick BG, Fidell LS.** (2001). *Using Multivariate Statistics* (4th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
 52. **Taylor SE, Brown JD.** (1988). Illusion and well-being: A social-psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.

53. **Tennen H, Affleck G.** (1993). The puzzles of self-esteem: A clinical perspective. (RF Baumeister, Ed.). *Plenum series in social/clinical psychology*. s. 241-262. New York: Plenum Press.
54. **Tiggemann M, Kuring JK.** (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 299-311.
55. **Tiggemann M, Slater A.** (2001). A test of objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 57-64.
56. **Waldron JJ.** (2009). Development of life skills and involvement in the girls on track program. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 18(2), 60-74.
57. **Wells AJ.** (1988). Self-esteem and optimal experience. (M Csikszentmihalyi, I Csikszentmihalyi, Ed.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. s. 327-341. Cambridge, England: Cambridge University Press.
58. **Young JA.** (2000). Professional tennis players in the zone. (SJ Haake, A Coe, Ed.), *Tennis science and technology*. Malden, MA: Blackwell Science.
59. **Young JA, Pain M.** (2005). *Factors influencing flow experiences of professional tennis players*, Paper presented at the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia, August.