



Atahan Altıntaş¹, Selen Kelecek¹, F. Hülya Aşçı¹

¹Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

atahan1982@yahoo.com

ORIGINAL ARTICLE

ELİT SPORCULARDA DURUMSAL GÜDÜLENME VE OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Özet

Bu çalışmanın amacı elit sporcuların durumsal güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 167 erkek ($\bar{X}_{yaş} = 22.68$, $SS=3.33$ yıl), 55 kadın ($\bar{X}_{yaş} = 22.16$, $SS=3.16$ yıl) olmak üzere toplamda 222 ($\bar{X}_{yaş} = 22.55$, $SS=3.34$ yıl) elit sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların, “Durumsal Güdülenme” düzeyleri “Durumsal Güdülenme Ölçeği” (Guay, Vallerand and Blanchard, 2000) ile belirlenirken, “Optimal Performans Duygu Durumları” için “Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği” (Jackson and Eklund, 2004) kullanılmıştır. Verilerin analizinde sporcuların güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonrasında, içsel güdülenme ($r = .27$; $p < 0.01$) ve özdeşimle düzenleme ($r = .30$; $p < 0.01$) ile optimal performans duygu durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki ortaya konmuştur. Diğer yandan analizler, optimal performans duygu durumu ile dışsal düzenleme ($r = -.27$; $p < 0.01$) ve güdülenmeme ($r = -.27$; $p < 0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, sporcuların güdülenme düzeyleri optimal performans duygu durumları üzerinde etkili olmaktadır. İçsel güdülenme optimal performans duygu durumunun oluşmasını kolaylaştırırken, dışsal güdülenme bu durumu engellemektedir.

Anahtar Kelimeler: Optimal performans duygu durumu, durumsal güdülenme, elit sporcu

RELATIONSHIPS BETWEEN SITUATIONAL MOTIVATION AND FLOW EXPERIENCE IN ELITE ATHLETES

Abstract

The purpose of this study was to investigate relationships between situational motivation and flow experience in elite athletes. One hundred and sixty seven male ($M_{age}=22.68\pm3.33$) and fifty five female ($M_{age}=22.16\pm3.16$) elite athletes voluntarily participated in this study. “Dispositional Flow State Scale-2” (Jackson and Eklund, 2004), “The Situational Motivation Scale-SIMS” (Guay, Vallerand and Blanchard, 2000) were administered to participants. Pearson's Product Moment Correlation was used to determined relationships between flow experiences and situational motivation of athletes. Results showed that flow experiences was positively associated with intrinsic motivation and identified regulation ($p < 0.01$). On the other hand, flow experiences was negatively associated with amotivation and external regulation ($p < 0.01$). In conclusion, the motivational orientation of athletes have an influence on their flow experience. Intrinsic motivation facilitates the flow experiences but extrinsic motivation inhibit this experience.

Keywords: Flow experience, situational motivation, elite athlete

GİRİŞ

İnsan davranışlarının temelini oluşturan güdüler her ortamda olduğu gibi spor ortamında da büyük bir rol oynamaktadır. Literatürde güdülenme ile ilgili pek çok tanıma rastlamak mümkündür. Roberts, Treasure ve Conroy (2007) güdüsel süreci, başarı davranışını yönlendirmek, düzenlemek ve ona güç vermek gibi psikolojik yapılarla açıklarlarken; Hagger ve Chatzisaranti (2007) ise güdülenmeyi; baskın, yol gösterici ve kuvvetlendirici davranış süreci olarak tanımlamışlardır.

Spor ve egzersiz psikolojisi çalışma alanı içerisinde sıklıkla ele alınan konular arasında yer alan güdülenme kavramının açıklanmasına yönelik pek çok kuram geliştirilmiş ve araştırmalar yapılmıştır. Hür irade kuramında, üç güdülenme biçimi olduğu ileri sürülmektedir. Bunlar, güdülenmeme, dışsal güdülenme ve içsel güdülenmedir (Deci and Ryan, 1985). Bu güdülenme sınıflaması, güdülenme biçimlerinin özerklik derecesine göre farklılaşmakla birlikte dışsal değerlerin ve hedeflerin farklı içselleştirme derecelerini de betimlemektedir (Ntoumani and Ntoumanis, 2006). İçsel güdülenme, güdülenmenin en hür iradeli formu olmakla birlikte, kişi ilgi duyduğu ve haz aldığı için aktiviteye katıldığı zaman meydana gelmektedir. Buna karşın dışsal olarak güdülenen bireyler, ayırt edilebilir sonuçlar elde etmek için bir aktiviteye katılmaktadırlar (Lonsdale, Hodge ve Rose, 2008). Tüm bunların yanı sıra kişiler, davranışları ve davranışlarının sonuçları arasında bağı algılayamadıklarında güdülenememektedirler. Güdülenemeyen bu kimseler, yetersizlik duygusunu ve kontrol eksikliği yaşayabilmektedirler (Pelletier ve diğ., 1992). Güdülenme kavramı, sporda yüksek performans elde edebilmek için önemli bir yere sahip olmakla birlikte bireylerin davranışlarına da yön veren bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sporcuların yüksek performans elde etmelerinde önemli rol oynayan kavramlardan bir tanesi de optimal performans duygu durumudur. 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.

Spor performansına büyük oranda etkide bulunan optimal performans duygu durumu ve güdülenme kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalara ülkemizde sık rastlanmaması bu çalışmaya yön vermiştir. Özellikle durumsal güdülenme, müsabaka sırasında ilgi ve isteklilik bakımından sporcuların performanslarına direkt etkide bulunması bakımından genel güdülenme düzeyinden farklı olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, bu kavramların incelenmesi, gerek antrenörler gerekse sporcular için yarışma ortamındaki deneyimlerin, becerilerin ve performanslarının niteliklerinin değerlendirilerek uygulanan programda düzenleme yapılması açısından spor ve egzersiz psikolojisi literatürüne katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı elit sporcuların durumsal güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Örnekleme:

Çalışmaya 167 erkek ($\bar{X}_{yaş} = 22.68$, $SS=3.33$ yıl), 55 kadın ($\bar{X}_{yaş} = 22.16$, $SS=3.16$ yıl) olmak üzere toplamda 222 ($\bar{X}_{yaş} = 22.55$, $SS=3.34$ yıl) elit sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların %26'sı futbol, %11'i basketbol, %12'si bocce, %7.7'si hentbol, %6.8'i amerikan futbolu, %6.3'ü voleybol branşlarında yer alırken kalan diğer katılımcılar da tenis, boks, kayak, yüzme, jimnastik, badminton, buz hokeyi ve güreş branşları ile uğraşmaktadırlar. Sporcuların ortalama spor yılı deneyimleri ise 4.7 olarak belirlenmiştir.

Veri toplama araçları:

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2-SOPDDÖ-2 (Flow State Scale-2-FSS-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 güvenirlik 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.

Durumsal Güdülenme Ölçeği-DGÖ (The Situational Motivation Scale-SIMS):

Durumsal güdülenme düzeylerini belirlemek için Guay, Vallerand ve Blanchard (2000) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Kazak Çetinkalp (2010) tarafından gerçekleştirilen Durumsal Güdülenme Ölçeği-DGÖ kullanılmıştır. Ölçek, yargıların 7 değerlendirme basamağına göre yapıldığı (1= Bütünüyle uygun değil – 7= Bütünüyle uygun) 16 maddeden oluşmakta ve dört alt ölçeği içermektedir: İçsel güdülenme, özdeşimle düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme. DGÖ'ne ait yapı geçerliğine ilişkin bulgular, orijinal ölçeğin dört faktör yapısıyla tutarlıdır. Uyum indeks değerleri, RMSEA = 0.061, SRMR = 0.064, GFI = 0.94, AGFI = 0.91, NFI = 0.93; NNFI = 0.93, CFI = 0.95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik değerleri, Cronbach alpha ile incelenmiştir. Bu dört alt ölçeğin iç tutarlık katsayıları, içsel güdülenme için 0.79, özdeşimle düzenleme için 0.73,

dışsal düzenleme için 0.77 ve güdülenmeme için 0.79 olarak belirlenmiştir (Kazak Çetinkalp, 2010).

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde sporcuların güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Elit sporcuların durumsal güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişki Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Elit Sporcuların Durumsal Güdülenme Düzeyleri İle Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4
1.İçsel Güdülenme	1.00			
2.Özdeşimle Düzenleme	.710**	1.00		
3.Dışsal Düzenleme	-.287**	-.105	1.00	
4.Güdülenmeme	-.376**	-.473**	.333**	1.00
5.OPDD	.267**	.299**	-.265**	-.274**

OPDD: Optimal Performans Duygu Durumu, ** $p < 0.001$

Yapılan analizler sonrasında, içsel güdülenme ($r = .27$; $p < 0.01$) ve özdeşimle düzenleme ($r = .30$; $p < 0.01$) ile optimal performans duygu durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişki ortaya konmuştur. Diğer yandan analizler, optimal performans duygu durumu ile dışsal düzenleme ($r = -.27$; $p < 0.01$) ve güdülenmeme ($r = -.27$; $p < 0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif ilişki olduğunu göstermiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Elit sporcuların durumsal güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmanın bulguları, sporcuların içsel güdülenme ve özdeşimle düzenleme düzeylerinin artması ile birlikte optimal performans duygu durumlarının da arttığını göstermektedir. Başka bir deyişle, içsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durumu puanları da yüksek bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulara paralel olarak optimal performans duygu durumunun içsel güdülenme ile olan pozitif ilişkisi pek çok çalışmada ortaya konmuştur (Fournier ve diğ., 2007; Kowal ve Fortier, 2000; Murcia ve diğ., 2008). Moneta (2004b), 269 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği çalışma sonrasında içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumunun önemli bir belirleyicisi olduğunu bulmuştur. Benzer bir şekilde, Kowall ve Fortier de (2000) 104 yüzücü üzerinde yapmış oldukları çalışmanın bulgularında içsel güdülenme ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif ilişki ortaya koymuşlardır. Başka bir çalışmada da Moreno, Cervello ve Gonzalez-Cutre (2010), içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olduğunu tespit etmişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, bireyin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi, yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk olarak da tanımlanmakta olan optimal performans duygu durumunun sporcuların içsel güdülenme düzeyleri ile pozitif ilişki içerisinde olduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte, özdeşimle düzenleme kavramı da bireyin davranışı önemli olarak değerlendirmesi ve bireysel gelişim için değerli görmesi bakımından (Standage and Treasure, 2002) optimal performans duygu durumu ile yakından ilişkili görülmektedir.

Öte yandan, analizler optimal performans duygu durumu ile dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle bu bulgu, sporcuların dışsal düzenleme ve güdülenmeme düzeylerinin artması ile optimal performans duygu durumlarının düştüğünü ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuca paralel olarak Kowall ve Fortier de (2000) dışsal güdülenme ile optimal performans arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Bireylerin ne içsel ne de dışsal olarak güdülenmeleri spor performansının yanı sıra optimal performans duygu durumu ile de negatif ilişki içerisinde. Kendi isteği dışında spora katılan bireyler yaptıkları aktiviteden keyif almadıkları gibi görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü de sağlayamayabilmektedirler. Bu doğrultuda güdülenemeyen veya dışsal düzenlemeye sahip sporcuların optimal performans duygu durumlarının da düşük olabildiğini söyleyebiliriz.

Sonuç olarak, sporcuların güdülenme düzeylerinin optimal performans duygu durumları üzerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz. Başka bir deyişle, içsel güdülenme sporcularda optimal performans duygu durumunun oluşmasını kolaylaştırırken, dışsal güdülenme bu durumu engellemektedir.

KAYNAKLAR

- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarılma çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18, 4, 182-196.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19. pp. 109-134.
- Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., Jackson, S. A. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.
- Guay, F., Vallerand, R. J., Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The situational motivation scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24. pp. 175-213.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
- Jackson, S. A., Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S. A., Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Kawabata, M., Mallett, C. J., Jackson, S. A. (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.
- Kazak Çetinkalp, Z. (2010). Durumsal Güdülenme Ölçeği (Situational Motivation Scale- SIMS)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2. pp. 86-94, 2010.
- 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.

- Kowal, J., Fortier, M. S. (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.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E. A. (2008). "The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30. pp.323-355.
- Moneta, G. B. (2004a). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 2, 115-121.
- Moneta, G. B. (2004b). The flow model of intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 5, 181-217.
- Moreno, J. A., Cervello, E., Gonzalez-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*, 26; (2), 390-399.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., Coll, D. G. C. (2008). Relationship among goal orientations, motivational climate and flow in adolescents athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 1, 181-191.
- Ntoumani, C., Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviors, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24. pp. 393-404.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., Blais, M. R., Vallerand, R. J., Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, pp. 599- 620.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., Conroy, D. E. (2007). *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation*. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition, John Wiley and Sons, p. 3-10.
- Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 1, 83-107.
- Standage, M., Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-103.