

# Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumunun Yordanmasında Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin ve Mükemmeliyetçiliğin Rolü

## The Role of Big Five Personality Traits and Perfectionism in Determining Dispositional Flow in Elite Athletes

Araştırma Makalesi

**Aydan GÖZMEN<sup>1</sup>, F. Hülya AŞÇI<sup>1</sup>,**

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, İstanbul

### ÖZ

**B**u çalışmanın amacı elit sporcuların kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygusu durumunu yordamasındaki rolünü araştırmaktır. Çalışmaya İstanbul ilinde süper, 1. ve 2. ligde yer alan 119 kadın ( $X_{yaş} = 22.15 \pm 4.92$ ) ve 144 erkek ( $X_{yaş} = 23.94 \pm 4.85$ ) toplam 263 ( $X_{yaş} = 23.13 \pm 4.95$ ) sporcu katılmıştır. Sporculara "Kişisel Bilgi Formu", "Sürekli Optimal Duygu Durum-2 Ölçeği", "Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği" ve "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" uygulanmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçları, sporcuların gelişime açıklık ve öz denetim kişilik özelliklerinin optimal performans duygusu durumunu yordadığını göstermiştir ( $p < 0.05$ ). Elde edilen bulgular, sporcuların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygusu durumunu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Sonuç olarak; sporcuların kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin, optimal performans duygusu durumunu yordamada etkin rol oynadığı görülmektedir.

### Anahtar Kelimeler

*Optimal performans duygusu durumu, Kişilik, Mükemmeliyetçilik, Elit sporcu.*

### ABSTRACT

**T**he aim of this study was to investigate the role of personality traits and perfectionism in determining dispositional flow of elite athletes. One hundred nineteen females ( $M_{age} = 22.15 \pm 4.92$ ) and 114 males ( $M_{age} = 23.94 \pm 4.85$ ), a total of 263 ( $M_{age} = 23.13 \pm 4.95$ ) athletes voluntarily participated in this study. "Personal Information Form", Dispositional Flow Scale-2", "The Big Five Inventory" and "Multidimensional Perfectionism Scale" were administered to athletes. The hierarchical regression analysis results showed that for athletes openness and conscientiousness personality traits significantly predicted flow state. ( $p < 0.05$ ). Analysis also revealed that self-oriented perfectionism was a significant predictor of flow experiences in athletes. ( $p < 0.05$ ). As a result; personality traits and perfectionism dimensions of athletes play significant role in determining flow experiences.

### Key Words

*Flow, Personality, Perfectionism, Elite athlete.*

## GİRİŞ

Psikoloji sadece insanların zayıflıklarının ve güçsüzlüklerinin incelenmesi değil; insanların yaşamlarının daha anlamlı hale getirilmesi, hayatın zevk almalarının sağlanması, güçlü yanlarının ve iyi özelliklerinin de incelenmesidir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji olarak adlandırılan bu görüş, öznel iyi oluş, mutluluk, yaratıcılık ve hayal gücü gibi konular üzerine odaklanır (Hefferon ve Boniwee, 2014). Son yıllarda pozitif psikolojide ele alınan konulardan biri de optimal performans duygudur (flow). Optimal performans duygudur (flow). Optimal performans duygudur bazı yazılı kaynaklarda akış olarak da adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Weinberg ve Gould, 2003).

Optimal performans duygudur kavramı ilk olarak Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelen nedenleri belirtmek amacıyla kullanılmıştır (Csikszentmihalyi, 1975). Çeşitli meslek gruplarından katılımcılarla yaptığı görüşmede; Csikszentmihalyi (1975) katılımcıların çoğunun zamanlarını ve çabalarını aktiviteleri uğruna adadıklarını, bu aktivitelerden elde ettikleri deneyimin çok özel bir durum olduğunu ve günlük yaşamda ulaşılmaz bir şey olduğunu ortaya koymuştur. Bu özel durum, insanların harekete tamamen katılma durumlarında hissettikleri bütüncül duygu yani optimal performans duygudur olarak adlandırılmıştır. Optimal performans duygudur; benliğin bütünleştiği, düşüncelerin, niyetlerin, duyguların ve tüm duyuların aynı hedefe odaklanması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990). Moneta (2004)'ya göre ise optimal performans duygudur; kişinin derin bir şekilde görev odağını ve bilişsel yeterliğini hissetmesi, aktivite ile bütünleşmesi ve dahil olduğu aktivitede hissettiği içsel hazdır. Optimal performans duygudur; beceriler ve zorlukların yüksek seviyede ve dengede olduğu durumlarda gerçekleşir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında optimal performans duygudur ile ilgili yapılan ilk

çalışmalarda, sporcuların optimal performans duygudur durumunu nasıl deneyimledikleri ve optimal performans duygudur durumunu etkileyen faktörler ele alınmış ve süreç içerisinde optimal performans duygudur durumu ile çeşitli psikolojik faktörlerin ilişkisine değinilmiştir (Kowal ve Fortier, 1999; Jackson, 1992,1996; Jackson ve Roberts,1992; Russel, 2001; Swann, Keegan, Piggott ve Crust, 2012). Örneğin; Jackson (1992) sporcuların optimal performans duygudur durumunu nasıl tanımladıkları ile ilgili yaptığı çalışmada; her sporcunun performansının farklı zaman diliminde optimal deneyimleri hatırlamalarını istemiş ve yapılan niteliksel analizler sonucu sporcuların performans sırasında yaşadıkları deneyimi netlik, farkındalık, kontrol duygusu, odaklanma, beden-zihin uyumu ve zevk gibi kavramlarla tanımladıklarını bulmuştur. Optimal performans duygudur durumunun tasvirlenmesi ile ilgili bir diğer çalışmada ise sporcular optimal performans duygudur durumunu; "ototelik deneyim, sonsuz enerji kaynağı, bedenin harika hissedilmesi, acı hissetmemek ve güçlü hissetmek" gibi kavramlarla tanımlandığı bulunmuştur (Swann ve ark., 2012). Optimal performans duygudur durumunun tanımlanmasına yönelik çalışmaların yanı sıra bu duygudur durumunu etkileyen faktörler de araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Bu araştırmacılar tarafından Jackson (1992; 1996), olumlu zihinsel tutum, sürdürülebilir odaklanma, yarışma öncesi ve yarışma sırasında yaşanan olumlu etki, kendine güven ve takım etkileşimi gibi faktörlerin optimal performans duygudur durumunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgulara ek olarak Russel (2001), uygun canlılık düzeyi, fiziksel ve zihinsel hazırlık, güdülenme, odaklanma ve kendine güven gibi olguların optimal performans duygudur durumu yaşama ihtimalini arttırdığı bulgusuna ulaşmıştır. Son zamanlarda optimal performans duygudur durumunu etkileyen faktörlerle ilgili yapılan çalışmalarda içsel güdülenme (Jackson, Kimiecik, Ford ve Marsh, 1998; Kowal ve Fortier, 1999), zihinsel imgeleme (Nicholl, Polmann ve Holt, 2005), görev yönelimi (Jackson ve Roberts, 1992; Murcia, Gimeno

ve Coll, 2008) ve zihinsel dayanıklılık (Crust ve Swann, 2013) gibi psikolojik olguların optimal performans duygu durumunun yaşanma ihtimalini arttırdığı bulgusuna da ulaşılmıştır. Öte yandan kaygı, motivasyon eksikliği ve olumsuz geri bildirim (Swann ve ark., 2012), sporcuların optimal performans duygu durumunu deneyimlemelerini olumsuz yönde etkileyen psikolojik faktörlerdir.

Bu psikolojik faktörlerin yanı sıra literatüre bakıldığında kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler arasında yer aldığı söylenebilir. Kişilik özellikleri ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmacılardan Ullen ve ark. (2012), kaygılı, depresif ve sınırlı kişilerin optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin düşük olduğunu; azimli, çalışkan, ve kontrollü kişilerin ise optimal performans duygu durumunu daha kolay yaşadıklarını ortaya koyarken; Ross ve Keiser (2014) ise dışa dönük kişilerin optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kişilik özelliklerinin yansira, mükemmeliyetçilikte optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörlerden biri olarak egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında ele alınmıştır. Örneğin Olson (2011) çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutunda yüksek puan alan, diğer bir deyişle; kendileri için belirledikleri hedeflere ulaşmak için içsel olarak mükemmel olma ihtiyacı içinde olan sporcuların optimal performans duygu durumunu deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada ise, optimal performans duygu durumunun yordayıcıları, egzersiz yapan bireylerde incelenmiş ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek erkek egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumunu deneyimledikleri belirlenmiştir (Erkmen, 2015).

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında optimal performans duygu durumunun yer aldığı çalışmalara bakıldığında; optimal performans duygu durumu ile birlikte kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların çok fazla ele alınmaması olma-

sı bu çalışmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Sporcularda optimal performans duygu durumunun yaşanmasında oluşan olumlu duygulanımın farkında olunması ve bu duygu durumunun deneyimlenmesinde hangi psikolojik olguların etken olacağıın bilinmesi açısından spor psikologları ve antrenörlere sağlayabileceği katkılar bu çalışmaya yön vermiştir. Bu bağlamda bu çalışmada sporcuların kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumunun yordayıcısı olup olmadıkları sorusuna cevap aranmıştır.

## YÖNTEM

**Örnekleme:** Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya İstanbul ilinde bulunan 2014-2015 sezonu süper, 1. ve 2. liglerde müsabakalara katılan 119 kadın ( $X_{yaş} = 22.15 \pm 4.92$ ) ve 144 ( $X_{yaş} = 23.94 \pm 4.85$ ) erkek olmak üzere toplam 263 ( $X_{yaş} = 23.13 \pm 4.95$ ) sporcu katılmıştır. Katılımcıların 107'si futbol (%41), 66'sı voleybol (%25), 44'ü basketbol (%17), 27'si hentbol (%10) ve 19'u sutopu (%7) branşlarında yer almaktadır. Sporcuların spor deneyimi ortalaması  $10.30 \pm 5.41$  yıldır.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor dalı ve süresi gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**Sürekli Optimal Performans Duygu-Durum-2 Ölçeği:** Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ-2), Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilmiştir. SOPDDÖ-2, fiziksel aktivitede özel olarak yaşanan optimal deneyim duygulanımını değerlendirmek; bir başka deyişle, bireyin katıldığı aktivitede yaşadığı optimal performans duygulanımını yansıtmaktadır. Ölçek 36 madde ve dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler Hiç Bir Zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sık sık (4) ve Her Zaman (5) şeklindedir ve 5'li değerlendirme basamağına göre yapılmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlamasında 34 maddelik uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve faktör yapısının Türkçe versiyonu için desteklendiği görülmüştür. Bu çalışmada 34 maddelik Türkçe form kullanılmıştır. Stavrou, Jackson, Zervas ve Karteroliotis (2007) ve Rogatho (2009)'nun çalışmalarına benzer olarak, alt boyutlar yerine toplam optimal performans duygu durumu puanı ele alınmıştır. Ölçekten alınan en yüksek toplam puan (170), bireyin optimal performans duygu durumunu deneyimlediğini, en düşük toplam puan (34) ise, bireyin optimal performans duygu durumunu deneyimleyemediğini ifade etmektedir.

**Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği:** Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik olarak Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilmiştir. "Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği" (The Big Five Inventory) 44 maddeden ve 5'li likert tipten oluşmaktadır. Ölçek kişilik özelliklerinden "nörotiklik", "dışa dönüklük", "gelişime açıklık", "uyumluluk" ve "öz denetim" boyutlarını ölçmektedir. Ölçeğin Türk popülasyonu için geçerlik ve güvenilirliği Schmitt, Allik, McCrae ve Benet-Martinez (2007) tarafından 56 ülkeyi kapsayan kültürlerarası bir çalışmada sınanmıştır. Çalışmada beş faktör kişilik ölçeğinin orta doğu ülkeleri için (Türkiye, Ürdün, İsrail ve Lübnan) Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri 0.67 (uyumluluk) ile 0.77 (öz denetim) arasında bulunmuştur (Schmitt ve ark., 2007). Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe bireyin ilgili boyuta ait özelliklere sahip olduğu sonucuna ulaşılır.

**Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği:** Hewitt ve Flett (1991) tarafından yetişkinlerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik hazırlanan ölçek, her birinde on beş madde bulunan "kendine yönelik mükemmeliyetçilik", "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" ve "sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik" olmak üzere üç alt boyut ve 45 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7'li likert tipi bir ölçekle (1=ke-

sinlikle katılıyorum, 7=kesinlikle katılmıyorum) puanlanmaktadır. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışmaları Oral (1999) tarafından 333 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri; kendine yöneliklik mükemmeliyetçilik için 0.91; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik için 0.73 ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik için de 0.80 olarak belirlenmiştir (Oral,1999). Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerde ilgili alt boyut özelliğinin yüksekliğine işaret etmektedir.

**Verilerin Toplanması:** İstanbul ilinde bulunan süper, 1. ve 2. Ligde yer alan basketbol, voleybol, futbol, sutopu ve hentbol kulüplerindeki sporculara veri toplama araçları antrenman öncesi, araştırmacılar tarafından uygulanmış ve araştırmacının verileri toplanmıştır. Sorumlu araştırmacılar tarafından ölçeklerin kullanımları için izinler ve Etik kurul onayı (Protokol No:22.10.2014-9/98) alınmıştır.

**Verilerin Analizi:** Çalışmada regresyon analizi öncesinde yordayan (kişilik ve mükemmeliyetçilik) ve yordanan (optimal performans duygu durum) değişkenler arasındaki ilişki Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon Analizi ile sınanmıştır. Kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumunu yordamadaki rolünü test etmek amacı ile Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Optimal performans duygu durumunu yordayan değişkenleri belirlemek için, üç adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, ikinci adımda beş faktörlü kişilik özellikleri ve üçüncü adımda ise mükemmeliyetçilik boyutları modele dahil edilmiştir. Cinsiyet değişkeni kategorik bir değişken olduğu için analizlere alınmadan önce yapay (dummy) bir değişken olarak 1 (kız) ve 0 (erkek) şeklinde kodlanmıştır. Verilerin regresyon analizi için normallik, doğrusallık, çoklu ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bağımlı değişkenin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Tahmin

değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans (TOL) ve varyans enflasyon faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin. 10'un altında, varyans enflasyon faktörü değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve ark., 2013). Analiz sonucu, bu çalışmadaki tüm bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri 0.58 ve 0.95; varyans enflasyon faktörü değerleri ise 1.04 ve 1.83 olarak bulunmuştur; bu da tahmin değerleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

## BULGULAR

Çalışmaya katılan sporcuların optimal performans duygu durumları, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve kişilik özelliklerine yönelik betimsel

istatistik analizi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon Analizi Sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Çalışmaya katılan 263 sporcunun optimal performans duygu ortalama değeri  $3.92 \pm .42$  olarak bulunmuştur. Tablo 1'de yer alan beş faktörlü kişilik özelliklerine ilişkin ortalama değerlerine bakıldığında; en düşük ortalama değer "nörotiklik" ( $2.70 \pm .58$ ), en yüksek ortalama değer ise "uyumluluk" ( $3.67 \pm .54$ ) alt boyutunda elde edilmiştir. Sporcuların mükemmeliyetçilik alt boyutlarından elde ettikleri ortalama değerleri ele alındığında ise; en düşük ortalama değer "sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik" ( $4.14 \pm .62$ ), en yüksek değer ise "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" ( $5.04 \pm .93$ ) alt boyutunda bulunmuştur (Tablo 1).

**Tablo 1.** Sporcuların optimal performans duygu durumu, kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik düzeylerine ait betimsel istatistik ve pearson çarpım momentler korelasyon analizi sonuçları.

Değişkenler	Optimal performans duygu durumu	Nörotiklik	Dışa Dönüklük	Uyumluluk	Gelişime Açıklık	Öz Denetim	KYM	BYM	SDYM
Optimal performans duygu durumu	-								
Nörotiklik	-0.26**								
Dışa Dönüklük	0.20**	-0.21**							
Uyumluluk	0.24**	-0.42**	0.16*						
Gelişime Açıklık	0.34**	-0.03	0.38**	0.30**					
Öz Denetim	0.41**	-0.38**	0.13*	0.55**	0.30*				
KYM	0.35**	-0.16**	0.23**	0.27**	0.27**	0.39**			
BYM	0.04	-0.02	0.11	0.09	0.09	0.19**	0.52**		
SDYM	0.01	0.19**	0.06	-0.13*	0.04	-0.03	0.33**	0.25**	
n=263									
$\bar{x}$	3.92	2.70	3.49	3.67	3.43	3.63	5.04	4.28	4.14
Ss	.42	.58	.61	.54	.53	.46	.93	.62	.62

\*\*p<0.01 \*p<0.05 KYM=Kendine yönelik mükemmeliyetçilik BYM=Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik SDYM= Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik

**Tablo 2.** Optimal performans duygu durumunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları.  
 KYM= Kendine yönelik mükemmeliyetçilik BYM=Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik SDYM= Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik

	MODEL 1					MODEL 2					MODEL3				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
Cinsiyet	.05	.55	.06	1.01	.310	.06	.49	.07	1.36	.175	.06	.04	.07	1.28	.199
Nörotiklik						-.10	.04	-.15	-2.32	.022	-.09	.04	-.13	-2.03	.043
Dışa Dönüklük						.03	.04	.05	.895	.372	.02	.04	.04	.648	.518
Gelişime Açıklık						.20	.05	.26	3.99	.000	.17	.05	.23	3.52	.001
Uyumluluk						-.05	.05	-.07	-.965	.335	-.06	.05	-.08	-1.20	.230
Öz Denetim						.28	.06	.31	4.36	.000	.24	.06	.26	3.66	.000
KYM											.12	.03	.28	3.88	.000
BYM											-.11	.04	-.17	-2.66	.008
SDYM											-.02	.04	-.03	-.505	.614
R			0.06					0.52					0.56		
R2			0.04					0.27					0.32		
Adj R2			0.00					0.25					0.29		
SE			0.42					0.36					0.35		
$F(df_n, df_d)$			1.03 (1,234)					14.25 (6,234)					11.88 (9,234)		

Tablo 1'deki Pearson Çarpım Momentler Korrelasyon Analizi sonuçlarına göre; sporcuların optimal performans duygu durum puanları ile kişilik özelliklerinden nörotiklik ile negatif yönde; dışa dönüklük, uyumluluk, gelişime açıklık ve öz denetim ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $p < .01$ ).

Sporcuların optimal performans duygu durum puanları ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile optimal performans duygu arasında pozitif anlamlı ilişkili bulunmuştur ( $p < .01$ ) (Tablo 1).

Sporcuların beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumlarını yordamadaki rolünü incelenmek amacı ile yapılan Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Tablo 2'de verilmiştir.

Birinci aşamada kontrol değişkeni olarak analize dahil edilen cinsiyetin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $R=0.06$ ;  $R^2=0.04$ ;  $F_{(1,234)}=1.03$ ,  $p>0.05$ ). Birinci adımda girilen cinsiyet optimal performans duygu durumunun % 4'ünü açıklamaktadır. Modele ikinci aşamada girilen beş kişilik özelliğinin (nörotiklik, dışa dönüklük, gelişime açıklık,



uyumluluk ve öz denetim) özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve cinsiyet değişkeni ile birlikte optimal performans duygusunun %27'sini açıklamaktadır. Kişilik özelliklerden gelişime açıklık ( $\beta = .26, p < 0.05$ ) ve öz denetim ( $\beta = .31, p < 0.05$ ) ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Öte yandan nörotiklik ( $\beta = -.15, p > 0.05$ ) ve dışa dönüklük ( $\beta = .05, p > 0.05$ ) ve uyumluluk ( $\beta = -.07, p > 0.05$ ) ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Üçüncü aşamada cinsiyet ve kişilik değişkenlerine ek olarak optimal performans duygu durumunun yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik boyutları (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik) modele dahil edilmiştir. Mükemmeliyetçilik özelliklerinin optimal performans duygu durumu açıklamaya katkısı %5 olarak bulunmuştur. Bu üç değişkenle birlikte optimal performans duygu durumuna ilişkin açıklanan toplam varyans % 32'dir. Yapılan hiyerarşik regresyona analizi sonucunda, optimal performans duygu durumu ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif iken ( $\beta = .28, p < 0.05$ ), başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ( $\beta = -.17, p > 0.05$ ) ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ( $\beta = -.03, p > 0.05$ ) ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı sporcuların kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumunu yordamadaki rolünü araştırmaktır.

Yapılan analizler, sporcularda kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin optimal performans duygu durumunun yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunu yordamasına ilişkin bulgular ele alındığında, sporcularda öz denetim ve gelişime açıklık kişilik özellikleri ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu öz denetim ve gelişime açıklık kişilik özelliklerine sahip sporcuların optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Yapılan araştırmalar gelişime açık ve öz denetim özelliklerine sahip bireylerin öznel iyi oluşa sahip olduklarını (Hills ve Argle, 2001; Rusting ve Larsen, 1997) ve öznel iyi oluşa sahip bireylerin kendilerine haz veren durumları daha çok deneyimleyip, haz vermeyen durumları daha az deneyimlediklerini (Myers ve Deiner 1995) belirtmişlerdir. Öz denetimli ve gelişime açık bireylerin genel olarak olumlu duygulanımlar yaşadıkları (Hills ve Argle, 2001; Rusting ve Larsen, 1997) ve içsel düzenlemelerle güdüledikleri (Judge ve Ilies, 2002; Komarraju, Karau ve Schmeck, 2009) ve bunların sonucu olarak da optimal performans duygu durumunun yaşanmasını olumlu yönde etkilediğini yapılan çalışmalar (Hektner ve Csikszentmihalyi, 1996; Kowal ve Fortier, 1999; Murcia ve ark., 2008) ortaya koymuştur. Ayrıca, bu çalışmadan elde edilen bulgular Ullén ve ark. (2012)'nin öz denetim kişilik özelliğinin, Ross ve Keiser, (2014)'in de öz denetim ve gelişime açıklık kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunu deneyimlemede olumlu yönde etkilediğine dair bulguları ile örtüşmektedir.

Bu çalışmada elde edilen diğer bir bulgu ise; sporcuların kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin optimal performans duygu durumunu anlamlı olarak yordamasıdır. Diğer bir deyişle, kendileri için bir takım yüksek standartlar belirleyen ve içsel olarak mükemmel olma ihtiyacı içinde olup mükemmele ulaşmak için çabalayan sporcuların belli bir amaç için buldukları aktivite ile yoğunlaşıp, bütünleştikleri, zamanın içinde kayboldukları ve aktiviteden içsel haz aldıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç Erkmen (2015)'in egzersiz katılımcıları ile yaptığı çalışmanın bulgularına paralellik göstermektedir. Erkmen (2015), kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan elde eden egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumunu deneyimlediklerini ve bu sonucu da kişinin mükemmeliyetçiliğinin bu boyutunu olumlu duygulanım olarak hissetmesinden kaynaklandığıyla açıklamaktadır. Bu bulgulara ek olarak Olson (2011) da hedefleri doğrultusunda mükemmele ulaşmak için çaba harcamaktan zevk alan sporcuların optimal performans duygu durumunu

yaşadıkları bulgusuna ulaşmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyine sahip sporcuların optimal performans duygu durumunu yaşamalarının nedeni olarak, başkalarının etkisinde kalmadan, kendilerine net ve yüksek hedefler belirleyip içsel olarak başarıya isteğine ve içsel güdülenmeye sahip oldukları söylenebilir.

Çalışmada kontrol değişkeni olarak ilk adımda analize dahil edilen cinsiyet değişkeninin optimal performans duygu durumunu yordamada etken olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu bazında, erkek ve kadın sporcuların optimal performans duygu durumunu benzer şekilde deneyimledikleri söylenebilir. Bu anlamda, kadın ve erkek sporcuların buldukları aktiviteye tamamen yoğunlaştıkları, aktivite içinde hareketleri otomatik olarak yaptıkları, zamanın içinde kayboldukları ve aktiviteden aynı seviyede içsel haz aldıkları söylenebilir. Optimal performans duygu durumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu, Russell (2001), Koehn (2007), Murcia ve ark. (2008), Altıntaş, Aşçı ve Çağlar (2010) ve Stavrou ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışmalarda da ortaya konmuştur ve bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları, beş faktörlü kişilik özelliklerinden öz denetim, gelişime açıklık ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan sporcuların göreve yoğun bir şekilde odaklandıkları, bilişsel yeterlilikleri hissettikleri, buldukları aktivite ile bütünleştikleri, zamanın içinde kayboldukları ve aktiviteden içsel haz aldıklarını ortaya koymuştur.

Sporcuların kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumlarını yordamak amacıyla yapılan bu çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışmanın örnekleminin sadece İstanbul ilinde yer alan üst düzeydeki takım sporcularından oluşması, sonuçların genellenebilirliği açısından sınırlılık getirmektedir. Dolayısıyla; ileride optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılacak çalışmalarda bireysel spor branşlarından da sporcular dahil edilip bu iki spor branşının farklılıkları ele alınıp incelenebilir. Bununla birlikte diğer çalışmalarda yaş ve spor branşı gibi değişkenlere yer verilmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Optimal performans duygu durumu ile etkileşimde olan güdülenme, egzersiz bağlılığı, kaygı ve tutkunluk gibi psikolojik kavramların yapılacak çalışmalarda irdelenmesi sporcular için önemli bilgiler ortaya koyacaktır.

**Yazar Notu:** Bu çalışma birinci yazarın "Elit Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumunun Belirlenmesinde Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin ve Mükemmeliyetçiliğin Rolü" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Ayrıca, bu çalışma 23-25 Ekim 2015 tarihleri arasında İstanbul'da gerçekleşmiş olan III. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongre'sinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

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

*Araştırma Görevlisi Aydan Gözmen  
Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Anadoluhisari  
Yerleşkesi, İstanbul  
E-posta: aydan.gozmen@marmara.edu.tr*

## KAYNAKLAR

1. **Altıntaş A, Aşçı FH, Çağlar E.** (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 21 (2), 71-78.
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 Hacettepe J. of Sport Sciences*, 18(4), 182-196.
3. **Benet-Martínez V, John OP.** (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
4. **Crust L, Swann C.** (2013). The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science*, 13 (2), 215-220.
5. **Csikszentmihalyi, M.** (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.



6. **Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row, 1st ed, s: 71-95.
7. **Dormann CF, Elith J, Bacher S, Buchmann C, Carl G, Carré G ve diğ.** (2013). Collinearity: A review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*,36 (1), 27-46.
8. **Erkmen G.** (2015). Perfectionism and Dispositional Flow State in Exercise Setting: Mediating Role of Body Related Perceptions. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
9. **Hefferon K, Boniwell L.** (2014). Pozitif Psikoloji. Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. (T Doğan Çev.) İstanbul: Nobel Yayın.
10. **Hektner JM, Csikszentmihalyi M.** (1996). *Annual Meeting of the American Educational Research Association: A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents*. University of Chicago.
11. **Hewitt PL, Flett, GL.** (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 456-470.
12. **Hills P, Argyle M.** (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 595-608.
13. **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.
14. **Jackson SA.** (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
15. **Jackson SA, Csikszentmihalyi M.** (1999). *Flow in Sports*. Human Kinetics, s: 15-39.
16. **Jackson SA, Eklund RC.** (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology
17. **Jackson SA, Kimiecik J, Ford S, Marsh HW.** (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
18. **Jackson SA, Roberts GC.** (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171.
19. **Judge TA, Ilies R.** (2002). Relationship of personality to performance motivation: A meta-analytic review. *The Journal of Applied Psychology*, 87(4), 797-807.
20. **Koehn S.** (2007). Propensity and Attainment of Flow State. Doctorate Thesis, V.Ü, School Of Human Movement, Recreation and Performance, Faculty of Human Development.
21. **Komaraju M, Karau SJ, Schmeck RR.** (2009). Role of the big five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 47-52.
22. **Kowal J, Fortier MS.** (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from Self - Determination Theory. *The Journal of Social Psychology*, 139 (3), 355-368.
23. **Linley PA, Josep S, Harrington S, Wood AM.** (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future, 1(1) 3-16.
24. **Nicholls AR, Polman RCJ, Holt NL.** (2005). The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. *Athletic Insight*, 7(1), 43-66.
25. **Moneta GB.** (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 115-121.
26. **Moreno Murcia JA, Cervelló Gimeno E, González-Cutre Coll D.** (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
27. **Myers DG, Diener E.** (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
28. **Olson T.** (2011). Positive Perfectionism in Sport. Master Thesis. The University of Montana
29. **Oral, M.** (1999). The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms In University Students 'A Test of Diathesis-Stress Model of Depression. Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
30. **Rogatho TP.** (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133-148.
31. **Ross SR, Keiser HN.** (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3-8.
32. **Russell WD.** (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
33. **Rusting CL, Larsen RJ.** (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607-612.
34. **Schmitt DP, Allik J, McCrae RR, Benet-Martinez V.** (2007). The Geographic Distribution of Big Five Personality Traits: Patterns and Profiles of Human Self-Description Across 56 Nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212.
35. **Seligman MEP, Csikszentmihalyi M.** (2000). Positive psychology-An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
36. **Sheldon KM, King L.** (2001). Why positive psychology is necessary. *The American Psychologist*, 56(3), 216-217.
37. **Stavrou NA, Jackson SA, Zervas Y, Karteroliotis K.** (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*; (21), 438-457.
38. **Swann C, Keegan RJ, Piggott D, Crust L.** (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819.
39. **Tabachnick BG, Fidell LS.** (2001). Using multivariate analysis. California State University Northridge: Harper Collins College Publishers.
40. **Ullen F, Manzano Ö, Almeida R, Magnusson PKE, Pedersen NL, Nakamura ve diğ.** (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52 (2), 167-172.
41. **Weinberg RS, Gould D.** (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, s:24-49;144-147.