

## Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Bazı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması

Rüçhan İRİ<sup>1</sup>, Emrah ŞENGÜR<sup>1†</sup>

<sup>1</sup>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Niğde.

### Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi (Received): 19/09/2022

Kabul Tarihi (Accepted): 5/11/2022

Online Yayın Tarihi (Published): 31/12/2022

### Öz

Fiziksel aktivite ve optimal performans duygu durumları sportif performansın en önemli göstergeleri arasında yer almaktadır. Yapılan çalışmanın da fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bölüm, sınıf ve cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin karşılaştırılmasıdır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde Fiziksel Aktivite Ölçeği (FAÖ-2), optimal performans duygu durumlarının belirlenmesinde ise Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği (OPDDÖ) kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasında Independent Sample T Test; yaş, bölüm ve sınıf değişkenlerinin karşılaştırılmasında One Way Anova-Testi kullanılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin optimal duygu durumunun bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu farkın antrenörlük eğitimi bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). SBF öğrencilerinin optimal duygu durumunun sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu farkın 4. sınıf öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). SBF öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi sınıflandırmasında, çok iyi aktivite grubunda yer aldıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin çok iyi aktivite seviyesinde ve optimal performans duygu durumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının yüksek olmasında içsel ve dışsal motivasyonlarının yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Spor Bilimleri Fakültesi, Optimal Performans Duygu Durumu

## Comparison of Physical Activity Levels and Flow State in terms of Some Variables

### Abstract

Physical activity and optimal performance moods are among the most important indicators of sportive performance. The purpose of the study was to compare whether physical activity levels and optimal performance moods differ according to department, class and gender. The Physical Activity Levels were used to determine the physical activity levels of the students, and the Flow State Scale was used to determine the flow state. The Independent Sample T test was used to compare the physical activity levels and optimal performance mood of the students according to the gender variable, and the One Way Anova-Test was used to compare the age, department and class variables. It was determined that there was a significant difference in the comparison of the flow state of Faculty of Sport Sciences students according to the department variable, and the difference was in favor of the coaching education department ( $p<0,05$ ). It was determined that there was a significant difference in the comparison of the flow state of SBF students according to the grade variable, and the difference was in favor of the 4th grade students ( $p<0,05$ ). It was determined that SBF students were in the very good activity group in the physical activity level classification. As a result, it was determined that the physical activity levels of the students were very good activity and their flow state was high. It is thought that the high level of physical activity and optimal performance mood of the students are due to their high internal and external motivations.

**Keywords:** Faculty of Sport Sciences, Physical Activity Levels, Flow State

<sup>†</sup> Sorumlu Yazar: Emrah Şengür, E-posta: [emrahsengur51@gmail.com](mailto:emrahsengur51@gmail.com)

## GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması ile üretilen, istirahat konumundaki enerji harcamasına ilave olarak enerji tüketimini artıran, gün içinde yapılan tüm bedensel egzersizlerdir (Avanoğlu, Karakaya ve Hazar, 2020; Işık, 2015). Egzersiz ile sağlığı ve fiziksel kapasiteyi iyileştirmeyi sağlayarak, sporcuların performanslarının geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Aral, 2004; Portenga ve Aoyagi, Cohen, 2017).

Günümüz spor dallarında sporcuların performanslarını geliştirmeleri ve yüksek performans sergileyebilmelerinde, eğitsel oyunlar, oyun kartları, fiziksel ve fizyolojik parametrelere ek olarak psikolojik yeterliliğin de önemli bir payı vardır. Bu psikolojik yeterliliğin sağlanmasında optimal performans duygu durumunun önemli olduğu bilinmektedir (Başar, 2019; Sağlam ve Yılmaz, 2017; Temel, Kangalgil, Mamak, Emre ve Aydın, 2022).

Optimal performans duygu durumu ise sporcuların, spor ve fiziksel egzersiz ortamında ve egzersiz sırasında acının hissedilmemesi, sonsuz enerji hissi, bedenin harika ve güçlü hissedilmesi, düşüncelerin, niyetlerin, duyguların ve tüm duyuların aynı amaca odaklanması şeklinde tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Swann, Keegan, Piggott ve Crust, 2012). Sporcuların hissettikleri duygular, o anki içinde buldukları psikolojik durum ve optimal performans duygu durumu, sportif performansın önemli unsurlarındandır (Gözmen ve Aşçı, 2016). Sporcunun performansına ek olarak, uygulanan beceri düzeyi ve uygulanan aktivitenin zorluk derecesinin yüksek olması optimal performans duygu durumunun ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır (Aşçı ve Altıntaş, Çağlar, 2007). Optimal performans duygu durumu meydana geldiğinde, sporcular aktivite boyunca zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamadan, yaptığı göreve tam odaklanıp ve içsel olarak güdülenmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Hadi, Erdem ve Duman (2021), sporcuların düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmalarının beceri düzeylerinin geliştirmesine ek olarak içsel motivasyon kazanmalarına bu şekilde de fiziksel aktiviteden daha fazla keyif almalarına, serbest zamanlarını değerlendirmelerine ve performans duygu durumunu yaşamalarına katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Bu çalışmanın amacı da Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bölüm, sınıf ve cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin karşılaştırılmasıdır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde (SBF) öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bazı değişkenler bakımından karşılaştırılmasının amaçlandığı bu çalışmada Genel Tarama Modeli kullanılmıştır. Karasar'a (2015) göre genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan taramalardır.

### Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini SBF'de öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmanın örneklem grubunu ise Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi SBF'de öğrenim gören 240 erkek 261 kadın olmak üzere toplam 501 öğrenci oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Aracı

Verilerin elde edilebilmesi için bilgi formu ile birlikte; Fiziksel Aktivite Ölçeği (FAÖ-2) ve Optimal Duygu Durumu Ölçeği olmak üzere iki adet ölçek kullanılmıştır.

**Fiziksel Aktivite Ölçeği:** Çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde Pedersen, Mortensen, Brage, Bjerregard ve Aadahl (2018), tarafından geliştirilen, Gür (2021), tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 (FAÖ-2) kullanılmıştır. 3 farklı alt boyut sınıflandırması bulunmaktadır (Düşük aktivite < 600 MET-dk/ hafta, Yeterli aktivite 600-3000 MET - dk/ hafta, Çok iyi aktivite > 3000 MET- dk/ hafta)

**Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği -2 (OPDDÖ-2):** Çalışmada öğrencilerin optimal performans duygu durumlarının (OPDD) belirlenmesinde Jackson ve Marsh (1996), tarafından geliştirilen türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Aşçı, Altıntaş ve Çağlar (2007), tarafından yapılan Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği -2 (OPDDÖ-2) kullanılmıştır. Ölçekte 36 soru 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmakta ve 9 alt boyuttan (görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-farkındalık bileşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığın azalması, zamanın dönüşümü, amaca ulaşma deneyimi) oluşmaktadır. Ortalamanın 3' ün üzerinde olması bireylerin optimal performans duygu durumlarının yüksek olması şeklinde yorumlanmaktadır.

### Araştırma Etiği

Bu çalışma için Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulunca 26.06.2022 tarih ve 08-08 sayılı karar ile etik onam alınmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik testinde Kolmogorov Smirnov testi kullanılmıştır. Veri setinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili karşılaştırımda Independent Samples T Testi, üçlü karşılaştırmalarda One Way Anova-Testi kullanılmış, farkın kimin lehine olduğunu belirlemede ise Tukey testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

**BULGULAR****Demografik Bulgular**

Araştırmada elde edilen verilerin demografik dağılımı Tablo 1'deki gibidir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin demografik özellikleri

	<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>f (%)</b>
Cinsiyet	Erkek	240	47,9
	Kadın	261	52,1
Bölüm	Öğretmenlik	135	26,9
	Antrenörlük	278	55,5
	Yöneticilik	88	17,6
Sınıf	1	76	15,2
	2	123	24,6
	3	124	24,8
	4	178	35,5

Tablo 1'de araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgilere yer verilmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin OPDD ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

<b>Değişken</b>	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Görev zorluğu-beceri dengesi	Erkek	240	3,72	0,83	0,203	0,839
	Kadın	261	3,70	0,78		
Eylem-farkındalık birleşimi	Erkek	240	3,47	0,78	0,263	0,793
	Kadın	261	3,45	0,70		
Açık hedefler	Erkek	240	3,80	0,79	0,062	0,951
	Kadın	261	3,80	0,75		
Belirli geribildirim	Erkek	240	3,67	0,88	-1,036	0,301
	Kadın	261	3,75	0,74		
Göreve odaklanma	Erkek	240	3,61	0,72	-0,061	0,951
	Kadın	261	3,61	0,62		
Kontrol duygusu	Erkek	240	3,71	0,82	-0,181	0,857
	Kadın	261	3,72	0,69		
Kendilik farkındalığının azalması	Erkek	240	3,48	0,89	0,075	0,94
	Kadın	261	3,47	0,79		
Zaman dönüşümü	Erkek	240	3,64	0,79	-0,613	0,54
	Kadın	261	3,68	0,69		
Amaca ulaşma deneyimi	Erkek	240	3,81	0,89	-0,939	0,348
	Kadın	261	3,87	0,71		
Optimal Performans Duygu Durumu	Erkek	240	3,66	0,69	-0,316	0,752
	Kadın	261	3,67	0,54		
Fiziksel Aktivite (MET- dk/Hafta)	Erkek	240	3164,70	860,84	-,031	0,757
	Kadın	261	3187,85	811,20		

p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi, OPDD ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır.

**Tablo 3.** Öğrencilerin OPDD ve fiziksel aktivite düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	x	Ss	F	p	Tukey
Görev zorluğu-beceri dengesi	Öğretmenlik	135	3,76	0,72	4,984	0,007	1-3
	Antrenörlük	278	3,76	0,80			2-3
	Yöneticilik	88	3,46	0,86			
Eylem-farkındalık bileşimi	Öğretmenlik	135	3,52	0,75	0,956	0,385	
	Antrenörlük	278	3,45	0,72			
	Yöneticilik	88	3,37	0,74			
Açık hedefler	Öğretmenlik	135	3,83	0,76	3,222	0,041	2-3
	Antrenörlük	278	3,84	0,76			
	Yöneticilik	88	3,61	0,78			
Belirli geri bildirim	Öğretmenlik	135	3,76	0,81	4,469	0,012	1-3
	Antrenörlük	278	3,76	0,79			2-3
	Yöneticilik	88	3,48	0,83			
Göreve odaklanma	Öğretmenlik	135	3,64	0,67	3,334	0,036	1-3
	Antrenörlük	278	3,65	0,66			2-3
	Yöneticilik	88	3,44	0,66			
Kontrol duygusu	Öğretmenlik	135	3,70	0,79	1,069	0,344	
	Antrenörlük	278	3,74	0,72			
	Yöneticilik	88	3,61	0,78			
Kendilik farkındalığın azalması	Öğretmenlik	135	3,50	0,81	2,398	0,092	
	Antrenörlük	278	3,51	0,84			
	Yöneticilik	88	3,29	0,83			
Zamanın dönüşümü	Öğretmenlik	135	3,66	0,77	1,987	0,138	
	Antrenörlük	278	3,703	0,71			
	Yöneticilik	88	3,52	0,76			
Amaca ulaşma deneyimi	Öğretmenlik	135	3,81	0,84	1,551	0,213	
	Antrenörlük	278	3,89	0,77			
	Yöneticilik	88	3,72	0,80			
Optimal performans duygu durumu	Öğretmenlik	135	3,68	0,59	3,659	0,026	2-3
	Antrenörlük	278	3,70	0,61			
	Yöneticilik	88	3,50	0,64			
Fiziksel aktivite (MET- dk/Hafta)	Öğretmenlik	135	3191,77	780,78	1,363	0,257	
	Antrenörlük	278	3211,27	888,65			
	Yöneticilik	88	3044,74	726,65			

p&lt;0,05

Tablo 3 incelendiğinde OPDD ve görev zorluğu-beceri dengesi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma alt boyutlarının bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu farkın antrenörlük eğitimi bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Eylem-farkındalık bileşimi, kontrol duygusu, kendilik farkındalığın azalması, zaman dönüşümü alt boyutlarında ise bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında fark olmamasına rağmen antrenörlük eğitimi bölümü ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin OPDD ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf değişkenine göre karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	x	Ss	F	p	Tukey
Görev zorluğu-beceri dengesi	1	76	3,75	0,87	4,448	0,004	2-4 3-4
	2	123	3,55	0,81			
	3	124	3,62	0,81			
	4	178	3,86	0,72			
Eylem-farkındalık bileşimi	1	76	3,35	0,78	6,01	0,001	1-4 2-4
	2	123	3,27	0,72			
	3	124	3,47	0,68			
	4	178	3,61	0,72			
Açık hedefler	1	76	3,91	0,70	5,166	0,002	1-2 2-4
	2	123	3,61	0,74			
	3	124	3,72	0,79			
	4	178	3,93	0,76			
Belirli geribildirim	1	76	3,79	0,82	4,043	0,007	2-4
	2	123	3,51	0,81			
	3	124	3,68	0,79			
	4	178	3,83	0,79			
Göreve odaklanma	1	76	3,62	0,68	4,322	0,005	2-4
	2	123	3,43	0,66			
	3	124	3,64	0,68			
	4	178	3,70	0,63			
Kontrol duygusu	1	76	3,74	0,81	5,612	0,001	2-4
	2	123	3,50	0,76			
	3	124	3,68	0,74			
	4	178	3,85	0,69			
Kendilik farkındalığın azalması	1	76	3,50	0,94	4,393	0,005	2-4
	2	123	3,32	0,81			
	3	124	3,36	0,84			
	4	178	3,63	0,78			
Zamanın dönüşümü	1	76	3,70	0,75	0,6	0,189	
	2	123	3,62	0,72			
	3	124	3,56	0,72			
	4	178	3,74	0,74			
Amaca ulaşma deneyimi	1	76	3,88	0,85	4,928	0,002	2-4
	2	123	3,64	0,82			
	3	124	3,79	0,77			
	4	178	3,99	0,75			
Optimal performans duygu durumu	1	76	3,69	0,62	6,279	,000	2-4
	2	123	3,49	0,60			
	3	124	3,61	0,59			
	4	178	3,79	0,60			
Fiziksel aktivite (MET- dk/Hafta)	1	76	3140,88	760,29	0,631	0,595	
	2	123	3160,57	863,94			
	3	124	3265,64	987,23			
	4	178	3146,65	723,52			

p&lt;0,05

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin OPDD ve görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-farkındalık bileşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığın azalması, amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasında fark olduğu farkın 4. sınıf lehine olduğu tespit edilmiştir. Zamanın dönüşümü alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktivite düzeyleri sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için önemlidir. Optimal performans duygu durumu, bireyin, yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren aktiviteleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması durumunda oluşmaktadır. Optimal performans duygu durumu meydana geldiğinde, birey aktivite boyunca zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamadan, yaptığı göreve tam odaklanıp ve içsel olarak güdülenmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; Yıldız, Gülşen ve Yılmaz, 2015). Bu çalışma da SBF’de öğrenim gören öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bölüm, sınıf ve cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin karşılaştırılmasıdır.

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırmasında haftalık MET değerinin 3000 MET- dk/Hafta değerinin üzerinde olması sebebiyle çok iyi aktivite grubunda yer almaktadır. Erkeklerin fiziksel aktivite düzey ortalaması 3164,70 MET- dk/Hafta, kadınların fiziksel aktivite düzey ortalaması ise 3187,85 MET- dk/Hafta olduğu ve cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi ortalamasının karşılaştırılmasında fark olmadığı belirlenmiştir. Sınıf değişkenine göre 1.sınıfların fiziksel aktivite düzey ortalamasının 3160,88 MET- dk/Hafta, 2. sınıfların fiziksel aktivite düzey ortalamasının 3140,57 MET- dk/Hafta, 3. sınıfların fiziksel aktivite düzey ortalaması 3265,64 MET- dk/Hafta, 4.sınıfların fiziksel aktivite düzey ortalamasının 3146,65 MET- dk/Hafta olduğu ve gruplar arası karşılaştırmada fark olmadığı belirlenmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada fark olmamasına rağmen 1. Sınıftan 3. Sınıfa kadar öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin arttığı, bu artışta da uygulamalı derslerin yüklerinin artması, 4. Sınıfta ise daha az uygulama dersi olması ve daha çok kpss gibi mesleki hayata yönelik sınavlara odaklanmadan kaynaklı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu düşünülmektedir. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzey ortalamasının 3191,77 MET- dk/Hafta, antrenörlük bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzey ortalamasının 3211,27 MET- dk/Hafta, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ortalamasının 3044,74 MET- dk/Hafta olduğu ve gruplar arası karşılaştırmada fark olmadığı belirlenmiştir. Gruplar arası fark olmamasına rağmen Antrenörlük bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin diğer bölümlere göre daha yüksek olmasında, uygulama derslerinin daha fazla olması, derslere ek olarak kendilerini günlük hayatta sportif anlamda geliştirmelerinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Murathan (2022), SBF’de öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılmasında çok iyi aktivitede yer aldığını ve kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Kadın ve erkek öğrencilere fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerine etkileri anlatılarak egzersiz yapmaya yönlendirmenin faydalı olacağını belirtmiştir. Başka bir çalışmada Enişte (2021), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılmasında yeterli aktivitede yer aldığını ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğunu, fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasının yaşam kalitesinin iyileştireceğini belirtmiştir. Salgın (2020), SBF’de öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılmasında yeterli aktivitede yer aldığını ve erkek öğrencilerin fiziksel



aktivite düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Öğrencilere fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme imkânı oluşturulmasında öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışı göstereceklerini belirtmiştir. Arslandoğan, Türkmen, Töre, Demir ve Hazar (2021), COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli fiziksel aktivite düzeyinde olduğunu belirtmişlerdir. Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite yapmayı sürdürmeleri sebebiyle de mental durumlarının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Karaman, Özden, Özcanlı ve Mutlu (2020), SBF’de öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılmasında yeterli aktivitede yer aldığını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Erdoğan ve Revan (2019), SBF’de öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılmasında çok iyi fiziksel aktivitede yer aldığını belirtmişlerdir. Fiziksel aktivite düzeylerinin bölümlere göre değiştiğini ve erkeklerin ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Aydın ve Yalız-Solmaz (2016), SBF’de öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi gruplamasında yeterli aktivite grubunda yer aldıklarını ve fiziksel aktivite düzeyleri ile sınıf, bölüm, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde SBF öğrencilerinin yeterli aktivite ve çok iyi aktivite düzeyinde yer aldıkları, sınıf derecesi yükseldikçe fiziksel aktivite düzeylerinin arttığı, antrenörlük bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin diğer bölümlere göre yüksek olduğu, kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğu sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir.

Yapılan çalışmada erkeklerin optimal performans duygu durumu ortalamasının 3,66, kadınların optimal performans duygu durumu ortalamasının ise 3,67 olduğu ve cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumunun karşılaştırılmasında fark olmadığı belirlenmiştir. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin optimal performans duygu durumu ortalamasının 3,68, antrenörlük bölümü öğrencilerinin 3,70, yöneticilik bölümü öğrencilerinin 3,50 olduğu ve gruplar arası karşılaştırmada anlamlı fark olduğu farkın antrenörlük bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın oluşmasında antrenörlük bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin içsel motivasyon, adaptasyon ve hırs gibi özellikleri kullanarak performanslarını üst seviyeye taşıyacak hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarla ilgilenmelerinin optimal performans duygu durumlarının yüksek olmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. 1. sınıf öğrencilerin optimal performans duygu durumu ortalamasının 3,69, 2. sınıfların 3,49, 3. sınıfların 3,61, 4. sınıfların ise 3,79 olduğu ve gruplar arası karşılaştırmada anlamlı fark olduğu farkın 4.sınıf öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın oluşmasında 4. sınıf öğrencilerin uzmanlık dersleri dahil olmak üzere çeşitli uygulama derslerini görmeleri, bu dersleri de antrenörlük stajı vb. uygulama sahalarına yansıtılmalarının ve içsel ve dışsal motivasyonlarının yüksek olmasının optimal performans duygu durumlarının yüksek olmasına da katkı sağladığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde optimal performans duygu durumu ile ilgili sınırlı çalışma bulunmaktadır. Yamaner, Çıplak ve İmamoğlu (2020), yaptığı çalışmada SBF’de öğrenim gören öğrencilerin optimal performans duygu durumlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında fark olmadığını belirtmişlerdir. Tepeköylü, Sümer ve Soy Türk (2021), yaptığı çalışmada antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcuların optimal performans duygu durumlarını etkilediğini belirtmişlerdir. Antrenör gelişim ve yetiştirme eğitimlerinde, antrenör-



sporcu ilişkisine yönelik olarak iletişim becerileri eğitiminin verilmesi ve sayısının artırılması gerektiğini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada İlhan, Gümüşdağ ve Kırkaya (2021), tenis oyuncularının güdülenme düzeylerinin optimal performans duygu durumlarını etkilediğini belirtmişlerdir. Karaağaç ve Şahan (2021), bireysel ve takım oyuncuları üzerine yaptığı çalışmada optimal performans duygu durumu düzeylerinin cinsiyet, haftalık egzersiz sayısı ve branş değişkenine göre karşılaştırılmasında fark olmadığını, yarışmacı ve spor yılı değişkenine göre karşılaştırılmasında ise fark olduğunu belirtmişlerdir. Oyunculara verilecek zihinsel antrenman ve optimal performans duygu desteklerinin oyuncuların performansını geliştireceğini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Demlikoğlu (2020), basketbolcuların optimal performans duygu durumlarının ortalamanın üstünde olduğunu belirtmiştir. Basketbolcuların beslenme durumlarının ve optimal performans duygu durumlarının aralıklı olarak takip edilmesi gerektiği, OPDD ile beslenme durumu inceleyen daha fazla çalışma yapılmasının literatüre katkı sağlayacağını belirtmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde optimum performans duygu durumunun cinsiyet değişimine göre değişmediği sonucu bulgularımızı destekler nitelikte olup, optimal performans duygu durumunun antrenör sporcu arasındaki ilişki derecesine göre değiştiği, sporcuların amaç ve hedefleri doğrultusunda güdülenme düzeylerinin ise optimum performans duygu durumunu etkilediği belirten çalışmalarda bulunmaktadır.

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin çok iyi aktivite seviyesinde, optimal performans duygu durumlarının ise yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu özellikleri yüksek seviyede olan öğrencilerin mesleki hayatlarında öğrencilerin ve sporcuların sportif performans ve mental sağlık gibi gelişimlerinde önemli katkıda bulunacakları düşünülmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı- Rİ, İstatistik analiz- Rİ, EŞ; Makalenin hazırlanması, Rİ, EŞ; Verilerin Toplanması- EŞ tarafından gerçekleştirilmiştir.

**Araştırma Yayın Etiği:** Araştırmanın etik onayı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (2022/08-08 karar no ile) alınmıştır.

**Tarih:** 29/06/2022/

**Sayı/Karar No:** 220585/08-08

## KAYNAKLAR

- Aral, S. (2004). *Performans ölçümü: Performans denetimlerinde araştırılması gerekenler*. Ankara Yayınevi.
- Arslandoğan, A., Türkmen, M., Töre, E., Demir, B. ve Hazar, S. (2021). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 67-75.
- Aşçı, F.H., Altıntaş, A., ve Çağlar, E. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182- 196.
- Avanoğlu, A.E., Karakaya, F., ve Hazar, S. (2020). Fiziksel aktivite düzeyi ile dikkat seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 10-16.
- Aydın, G., ve Yalız- Solmaz, D. (2016). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Başar, S. (2019). *Antrenör kaynaklı güdülme ikliminin sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları güdülenmesi ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Demlikoğlu, A. (2020). *Yıldız ve genç erkek basketbolcularda beslenme durumu ile optimal performans duygu durumunun değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi. Edirne.
- Enişte, E. (2021). *Niğde Ömer Halisdemir Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi. Niğde.
- Erdoğan, B., ve Revan, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-7.
- Gözmen, A., ve Aşçı, F.H. (2016). Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48. <https://doi.org/10.17644/sbd.251312>
- Gür, F. (2021). Fiziksel aktivite ölçeği-2'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 252-263. <https://doi.org/10.17155/omuspd.891196>
- Hadi, E.G., Erdem, B., ve Duman, E. (2021). Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 10-19. <https://doi.org/10.17644/sbd.702867>
- Işık, Ö., Özarslan, A., ve Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(Özel Sayı), 65-73.
- İlhan, A., Gümüşdağ, H., ve Kırkaya, İ. (2021). Tenis oyuncularında güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi* <https://doi.org/10.17363/sstb.2020/ABC89/38.2>
- Jackson, S. A., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Karaağaç, S., ve Şahan, H. (2021). Examine the relationship between en uygun flow state and mental training in individual and team sports. *International Journal of Turkish Sport and Exercise Psychology*, 1(1) 26-39.
- Karaman, Ö.N., Özden, F., Özcanlı, C., ve Mutlu, T.O. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde denge, sıçrama performansı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikler Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 165-175. <https://doi: 10.5336/sportsci.2019-72606>
- Karasar, N. (2015). *Araştırmalarda rapor hazırlama (19. baskı)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murathan, G. (2022). *Üniversite öğrencilerinin besin seçimi ve yeme davranışlarının beden imajı ve fiziksel aktivite düzeyine etkisinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi. Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Pedersen, E. S. L., Mortensen, L. H., Brage, S., Bjerregaard, A. L., & Aadahl, M. (2018). Criterion validity of the Physical Activity Scale (PAS2) in Danish adults. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(7), 726-734. <https://doi.org/10.1177/1403494817738470>.

- Portenga, S.T., Aoyagi, M.W., & Cohen, A.B. (2017), Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sports in Action*, 8(1) 47-59. [https://doi: 10.1080/21520704.2016.1227413](https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227413).
- Sağlam, Y., ve Yılmaz, G. (2017). Evaluation of physical activity levels and quality of life of teachers. *Acta Kinesiologica*, 1, 25-32.
- Salgın, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçim davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Swann, C., Keegan, R.J., 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006>
- Temel, A., Kangalgil, M., Mamak, H., Emre, T., ve Aydın, E. (2022). Ethical values of teachers: Differentiation according to regular physical activity. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 10(3), 363-383. <https://doi.org/10.17478/jegys.1133255>
- Tepeköylü, Ö.Ö., Sümer, K., ve Soytürk, M. (2021). Antrenör iletişim becerileri ile sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin sporcu algılarına göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 46, 333-346. <https://doi.org/10.30794/pausbed.858678>
- Yamaner, F., Çıplak E., ve İmamoğlu, O. (2020). Sporcu öğrencilerde optimal performans duygu durumunun araştırılması, *Turkish Studies*, 15(2), 1515-1522. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.41771>
- Yıldız, A.B., Gülşen, D.B.A., ve Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9(Special Issue), 58-64.

