



Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Tekrar Katılma Niyeti ve Mutluluk Arasındaki İlişki: Kampüs Rekreasyonuna Katılan Üniversite Öğrencileri Örneği

Harun PEKER¹, Cemile TEKE², Bayram ÇAKAR³, Yeşim KABADAYI⁴, Nihal CANER⁵

¹Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye.
<https://orcid.org/0000-0001-7860-315X>

²Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye.
<https://orcid.org/0009-0000-9132-5174>

³Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye.
<https://orcid.org/0009-0006-7163-3130>

⁴Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye.
<https://orcid.org/0009-0005-3500-4612>

⁵Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye.
<https://orcid.org/0000-0002-7950-2198>

Email: harunpeker7@gmail.com, cemileteke6@gmail.com, bayram017203@gmail.com,
yesimkabadayi6@gmail.com, nihalcanerr@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 30.11.2023 - Kabul: 12.12.2023)

Öz

Bu çalışmanın amacı, rekreasyon amacıyla kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırma grubunu 2022-2023 öğretim yılında Bartın Üniversitesi turnuvalarına katılan 737 (477 erkek ve 260 kadın) gönüllü öğrenci meydana getirmektedir. Araştırmada ilişki tarama modeli, genel tarama modellerinden biri olarak kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği: FAKÖ”, “Etkinlik Doyum Ölçeği: EDÖ” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: OMÖ-K” kullanılmıştır. Araştırmada tanımlayıcı istatistik, t-Testi, ANOVA ve Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyet değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p < 0,05$), EDÖ ile OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ayrıca sınıf düzeyi ile FAKÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p < 0,05$), EDÖ ile OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K arasında yapılan analiz sonucunda pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif almaları, aktivite doyumunu ve mutluluk düzeylerini doğrudan etkilediği söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Üniversite öğrencileri, fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti, mutluluk



The Relationship between Enjoyment of Physical Activity, Intention to Participate again, and Happiness: Example of University Students Who Participate in Campus Recreation

Abstract

The aim of this study is to determine the relationship between enjoying physical activity, intention to participate again and happiness levels of university students who participate in campus recreation for recreational purposes. The research group consists of 737 (477 male and 260 female) volunteer students participating in Bartın University tournaments in the 2022-2023 academic year. Relational scanning model, one of the general scanning models, was used in the research. Personal information form prepared by the researchers, "Physical Activity Enjoyment Scale: PAES", "Event Satisfaction Scale: ESS" and "Oxford Happiness Questionnaire short form: OHQ-SF" were used as data collection tools. In addition, descriptive statistics, t-Test, ANOVA and Correlation analyzes were used. In the findings of the study, there was a significant difference between PAES and in the t-Test results according to the gender variable of the participants ($p < 0.05$), while no statistically significant difference was found between ESS and OHQ-SF ($p > 0.05$). On the other hand, while a significant difference was found between PAES and in the results of the ANOVA test performed according to the class level variable of the participants, no significant difference was found between ESS and OHQ-SF ($p > 0.05$). In addition, as a result of the correlation analysis between PAES, ESS, and OHQ-SF, a positive significant relationship was found ($p < 0,01$). As a result, it can be said that university students' enjoyment of physical activity directly affects their activity satisfaction and happiness levels.

Key Words: University students, enjoyment of physical activity, intention to participate again, happiness



Giriş

Serbest zaman, genelde mutluluk, keyif ve doyum gibi olumlu kavramlarla ilişkilendirilir ve pozitif bir yaşam biçiminin temel unsurlarından biri olarak kabul edilir (Stebbins, 2011). Bu aktiviteler, kültürün ve ekonominin hızını arttırdığı, iş verimliliğini yükselttiği, eğitimi teşvik ettiği ve akademik başarıya katkıda bulunduğu için büyük bir ehemmiyet taşır (Güldür ve Yaşartürk, 2020). Rekreasyon, zevk, memnuniyet ve eğlence amaçlı olarak seçilen, genellikle boş zamanlarda icra edilen etkinlikler ve deneyimler olarak tanımlanır (Horner ve Swarbrooke, 2005).

Kampüs alanlarında verimli bir şekilde serbest zaman geçirilmesi ve insanlara fayda sağlayacak aktivitelerin düzenlenmesi amacıyla kampüs rekreasyon etkinlikleri organize edilmektedir (Barakazı, 2022). Kampüs rekreasyonu aktivitelerinde öğrencilerin akademik deneyimlerini zenginleştirmeleri amaçlanmaktadır. Kampüs rekreasyonu hizmetlerine dayalı etkinlikler, öğrencilere becerileri uygulama, deneyim kazanma ve profesyonellerle çalışma konusunda eşsiz ve önemli fırsatlar sunar (Yaşartürk vd., 2017; Fisher vd., 2017). Kampüs rekreasyonu aynı zamanda öğrencilere zihinsel ve fiziksel sağlık ve sağlıklı yaşam, olumlu sosyal bağlantı ve kişilerarası beceriler, çevre yanlısı tutumlar, akademik başarı, istihdam fırsatları ve diğer aktarılabılır beceriler alanlarında faydalar sağlar (Andre vd., 2017). Kampüs rekreasyonu, öğrencilerin yalnızca kampüsteyken eğlenmeleri için değil, aynı zamanda fiziksel olarak aktif kalmaları için de harika bir fırsat olarak belirtilmektedir (Colley vd., 2018).

Fiziksel aktivite bireyin sağlıklı bir yaşama sahip olup yaşam kalitesini arttırmayı hedeflerken aynı zamanda sosyalleşmesine de katkı sağlar (Baltacı, 2012). Kişinin bir aktiviteyi zevkle yapması ve keyif alması, tekrar katılmaya istek duymasına ve akış deneyimini yaşamasına olanak sağlar (Perttula vd., 2017; Er ve Cengiz, 2023). Fiziksel aktiviteden daha fazla algılanan zevk kişilerde yüksek öz yeterlik oranlarına yol açabilir. Bu da fiziksel aktiviteye katılım oranını arttırmada oldukça etkilidir (Bandura, 1997: akt., Lewis vd., 2015).

Keyif alma hissi, bir bireyin arkadaşlık ilişkileri, kariyer tercihleri ve harcama alışkanlıklarını belirlemekte; fiziksel, sosyal ve duygusal davranışlarını etkileyebilecek seviyeye ulaşabilir (Ertaş ve Aktaş, 2019; Çiçek ve İnce, 2005; Vallerand, 1997). Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin genel yaşam kalitelerinde değişiklikler meydana gelmekte ve yaşam kalitelerinde olumlu iyileşmeler gözlemlenmektedir. Bu sebeple, insanlar son zamanlarda rekreasyon aktivitelerine daha fazla ilgi gösterme eğilimindedir (Öztürkçü, 2022).

Fiziksel aktiviteye katılmanın getirdiği mutluluk ve doyumun süresi yalnızca anlık değil, sürekli ve kalıcıdır. Fiziksel aktivite sağlığı teşvik edip ve daha mutlu bir yaşam sağlamaktadır. Ayrıca egzersiz ve spor gibi fiziksel etkinliklere katılım sağlamak, sosyalleşme, daha etkin iletişim kurma ve iş birliği için fırsatlar sunar. Daha mutlu bir hayat sürmeye yardımcı olur. Yani, egzersizle mutluluk geçici değil, kalıcıdır (Huang ve Humphreys, 2012; Bora ve Cengiz, 2016; Ayhan ve Özel, 2020).



Düzenli bir şekilde fiziksel aktiviteye katılan ve egzersiz yapan kişilerin bedensel, bilişsel duygusal olarak yaşam standardını pozitif yönde arttırmakta olup, mutluluk seviyesi de aynı doğrultuda yükselmektedir. Bütün bunların sonucunda da insanların çevresiyle olumlu ilişkiler içerisinde olması beklenir (Ceylan vd., 2016).

Mutluluk, kavramı insan hayatında büyük öneme sahip olduğu gibi her dönemde anlaşılmaya çalışılmıştır. Genel olarak mutluluk, bireyin hayatından haz alması ve kendini çok iyi hissetmesi olarak açıklanmaktadır. Bireyin aynı temel fizyolojik ihtiyacı gibi psikolojik yönden de mutlu olmaya tüm hayatı boyunca ihtiyacı olmakta ve bu yüzden bireyin motivasyon düzeyini de olumlu yönde etkilemektedir (Layard, 2005; Özgün vd., 2017; Myers ve Diener, 2018; Akay vd., 2022).

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve Metod

Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli, genel tarama modellerinden biri olarak kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki ilişki veya bu değişkenlerin birlikte değişim düzeyini belirlemeyi hedefler (Karasar, 2022).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2022-2023 öğretim yılında Bartın Üniversitesi turnuvalarına katılan 737 (477 erkek ve 260 kadın) gönüllü öğrenci meydana getirmektedir.

Verilerin Toplanması

Kişisel Bilgi Formu: Yaş, cinsiyet, düzenli fiziksel aktivite durumu, bölüm sınıf ve gelir düzeyi gibi demografik sorulardan oluşmaktadır.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini tespit etmek için Mullen vd., (2011) tarafından geliştirilen ve Özkurt vd., (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan FAKÖ kullanılmıştır. FAKÖ 8 maddelik tek boyutlu ölçek olmakla birlikte 7'li likert tipi ölçek olup, alınabilecek en az puan 8 ve en fazla puan 56 arasında değişim göstermektedir. Bu çalışmaya bağlı olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre FAKÖ iç tutarlığı ise 0.93 olarak hesaplanmıştır.

Etkinlik Doyum Ölçeği (EDÖ): Katılımcıların etkinlik doyum düzeylerini belirlemek için Funk vd., (2011) tarafından geliştirilen ve Aydın, (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan EDÖ kullanılmıştır. EDÖ 3 maddelik tek boyutlu ölçek olmakla birlikte 7'li likert tipi ölçek olup, alınabilecek en az puan 3 ve en fazla puan 21 arasında değişim göstermektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre EDÖ iç tutarlığı ise 0.89 olarak hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K): Katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemek için Hills ve Argyle, (2002) tarafından geliştirilen ve Akıncı-Çötök, (2011)



tarafından Türkçe uyarlaması yapılan OMÖ-K kullanılmıştır. OMÖ-K 7 maddelik tek boyutlu ölçek olmakla birlikte 5'li likert tipi ölçek olup, alınabilecek en az puan 5 ve en fazla puan 35 arasında değişim göstermektedir. Bu çalışmada yapılan analiz sonuçlarına göre OMÖ-K iç tutarlığı ise 0.88 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Verilerin normalliği gözetilerek katılımcıların demografik özelliklerine göre, fiziksel aktivitelerden keyif alma, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek için t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Varyansların eşitliği için hesaplanan anlamlılık değeri $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Tablo 1: FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K değerleri

Ölçekler	Madde sayısı	N	X	SD	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Max.	Cronbach's Alpha
FAKÖ	8	737	5,54	,89	-,828	-,846	2,00	7,00	0.93
EDÖ	3	737	4,01	,57	-,996	1,587	1,57	5,00	0.89
OMÖ-K	7	737	5,52	,90	-1,008	,854	2,00	7,00	0,88

Ölçek puanlarının dağılımı incelendiğinde, FAKÖ toplam puan ortalamasının 5,54; standart sapmasının 0,89 olduğu görülmektedir. Ölçme aracının çarpıklık (-0,828) ve basıklık (-0,846) değerleri incelendiğinde, normallik gösterdiği söylenebilir. Ölçeğin (8 madde) iç tutarlığı 0,93 olarak tespit edilmiştir.

EDÖ toplam puan ortalamasının 4,01; standart sapmasının 0,57 olduğu görülmektedir. Ölçme aracının çarpıklık (-0,996) ve basıklık (1,587) değerleri incelendiğinde, normallik gösterdiği söylenebilir. Ölçeğin (3 madde) iç tutarlığı 0,89 olarak tespit edilmiştir.

Benzer olarak OMÖ-K toplam puan ortalamasının 5,52; standart sapmasının ise 0,90 olduğu görülmektedir. Ölçme aracını çarpıklık (-1,008) ve basıklık (0,854) değerleri incelendiğinde, normallik gösterdiği söylenebilir. Ölçeğin (7 madde) iç tutarlığı 0,88 olarak tespit edilmiştir.



Bulgular

Tablo 2. Demografik bilgilere yönelik tanımlayıcı istatistik sonuçları

Değişkenler		n	%	\bar{X}	S
Yaş		737		20,90	2,023
Cinsiyet	Erkek	477	64,7		
	Kadın	260	35,3		
Düzenli Fiziksel Aktivite	Evet	279	37,9		
	Hayır	458	62,1		
Bölüm	Sayısal	331	44,9		
	Sözel	406	55,1		
Sınıf	1. Sınıf	79	10,7		
	2. Sınıf	200	27,1		
	3. Sınıf	160	21,8		
	4. Sınıf	298	40,4		
Gelir Düzeyi	Düşük	292	39,6		
	Orta	399	54,1		
	Yüksek	46	6,2		

Katılımcıların yaş ortalamalarının 20,90 olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %64,7'si erkeklerden, %35,3'ü kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcılardan %37,9'unun düzenli fiziksel aktivite yaptığı, %62,1'inin düzenli fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların %44,9'unun sayısal, %55,1'inin sözel bölümde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Katılımcıların %10,7'si 1.sınıf, %27,1'i 2.sınıf, %21,8'i 3.sınıf, %40,4'ü ise 4.sınıflardan oluşmaktadır. Katılımcıların %39,6'sının düşük, %54,1'inin orta, %6,2'sinin ise yüksek gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3: Yaş değişkenine göre FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K korelasyon testi sonuçları

			FAKÖ	EDÖ	OMÖ-K
Yaş	r		,012	-,090*	-,041
	p		,740	,015	,263

*p<0,05

Tablo 3 sonuçları incelendiğinde yaş değişkeni ile FAKÖ ve OMÖ-K arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05). Ayrıca yaş değişkeni ile EDÖ arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4: Cinsiyet değişkenine göre FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar		n	\bar{X}	S	sd	t	p
FAKÖ	Kadın	260	5,48	,96	482	1,021	,308
	Erkek	477	5,55	,86			



EDÖ	Kadın	260	5,54	,89	735	,141	,888
	Erkek	477	5,55	,90			
OMÖ-K	Kadın	260	3,97	,60			
	Erkek	477	4,04	,55			

Tablo 4 sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5: Düzenli Fiziksel Aktivite değişkenine göre FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar		n	\bar{X}	S	sd	t	p
FAKÖ	Evet	279	5,41	,89	735	-2,596	,010*
	Hayır	458	5,59	,89			
EDÖ	Evet	279	5,47	,95	539	-1,710	,088
	Hayır	458	5,59	,85			
OMÖ-K	Evet	279	3,99	,56	735	-,826	,409
	Hayır	458	4,03	,58			

* $p<0,05$

Tablo 5 sonuçları incelendiğinde düzenli fiziksel aktivite değişkeni ile EDÖ ve OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p>0.05$), FAKÖ ile arasında ‘Hayır’ lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6: Bölüm değişkenine göre FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar		n	\bar{X}	S	sd	t	p
FAKÖ	Sayısal	331	5,55	,90	735	,651	,515
	Sözel	406	5,50	,89			
EDÖ	Sayısal	331	5,56	,93			
	Sözel	406	5,53	,86			
OMÖ-K	Sayısal	331	4,07	,52	733	2,418	,016*
	Sözel	406	3,97	,61			

* $p<0,05$

Tablo 6 sonuçları incelendiğinde bölüm değişkeni ile FAKÖ ve EDÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p>0.05$), OMÖ-K ile arasında ‘Sayısal’ lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 7: Sınıf düzeyi değişkenine göre FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K ANOVA sonuçları

Dimensions		N	X	F	P	Sig. Difference
FAKÖ	1.Sınıf	79	5,39	,738	,529	
	2.Sınıf	200	5,52			
	3.Sınıf	160	5,58			
	4.Sınıf	298	5,53			
EDÖ	1.Sınıf	79	5,57	,862	,461	



	2.Sınıf	200	5,61			
	3.Sınıf	160	5,56			
	4.Sınıf	298	5,48			
OMÖ-K	1.Sınıf	79	4,04	2,422	,065	
	2.Sınıf	200	4,09			
	3.Sınıf	160	4,02			
	4.Sınıf	298	3,95			

Tablo 7 sonuçları incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeni ile FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 8: Gelir düzeyi değişkenine göre FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K ANOVA sonuçları

Dimensions		N	X	F	P	Sig. Difference
FAKÖ	Düşük (1)	292	5,61	2,924	,054	
	Orta (2)	399	5,48			
	Yüksek (3)	46	5,32			
EDÖ	Düşük (1)	292	5,62	2,905	,055	
	Orta (2)	399	5,52			
	Yüksek (3)	46	5,29			
OMÖ-K	Düşük (1)	292	4,06	1,888	,152	
	Orta (2)	399	3,99			
	Yüksek (3)	46	3,94			

Tablo 8 sonuçları incelendiğinde gelir düzeyi değişkeni ile FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 9: FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K korelasyon testi sonuçları

		FAKÖ	EDÖ	OMÖ-K
FAKÖ		1		
EDÖ		,524**	1	
OMÖ-K		,632**	,526**	1

** $p<0,01$

FAKÖ, EDÖ, OMÖ-K arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde FAKÖ ile EDÖ arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=0,524$; $p<0,01$); FAKÖ ile OMÖ-K arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=0,632$; $p<0,01$); EDÖ ile OMÖ-K arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=0,526$; $p<0,01$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Tablo 3 sonuçları incelendiğinde yaş değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Katılım sağlanan etkinliklerin üniversite öğrencilerinin keyif alma düzeylerini benzer şekilde etkiliyor olması bunun sebebi olarak açıklanabilir.



Tablo 3 sonuçları incelendiğinde yaş değişkeni ile EDÖ arasında düşük seviyede ve negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların yaşları arttıkça etkinlik doyum düzeyleri azalmaktadır. Bu durum daha küçük yaşlı bireylerin daha fazla enerjiye sahip olmaları ve keşfetmeye olan açlıklarından dolayı yeni deneyimlere daha fazla açık olmaları olarak açıklanabilir. Ayrıca genç yaş grubundaki bireylerin sosyal ilişkilere verdiği değer ve etkinliklerin sosyal etkileşimi teşvik etme, yeni arkadaşlıklar kurma potansiyeli, doyum seviyelerini artırabilir.

Tablo 3 sonuçları incelendiğinde yaş değişkeni ile OMÖ-K arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Akyüz vd. (2017), Kılınç vd. (2021), Öner (2023) bireylerin mutluluk düzeylerini inceledikleri çalışmalarda OMÖ-K ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Dolayısıyla etkinlikler farklı yaş gruplarında aynı düzeyde etki sağlayabilir.

Tablo 4 sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla farklı cinsiyetteki öğrenciler benzer etkinliklerden benzer düzeyde keyif alabilir. Bunun nedeni bireylerin kişisel tercihleri ve çeşitliliğine bağlı olarak keyif alma düzeylerinin değişiklik gösterebileceği olarak açıklanabilir. Dereceli vd. (2023) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini inceledikleri çalışmalarda FAKÖ ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Fakat Özkurt vd. (2022) lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini inceledikleri çalışmalarda FAKÖ ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu farklılığın nedeni düzenlenen etkinliklerin farklılık gösterebileceği ve farklı cinsiyetteki bireylerde farklı etki oluşturabileceği olarak açıklanabilir.

Tablo 4 sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile EDÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akyüz (2020) bireylerin etkinlik doyum düzeylerini incelediği çalışmada EDÖ ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla etkinliklerin farklı cinsiyetler üzerinde aynı doyum sağladığı söylenebilir. Bunun nedeni, toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkilendirilebilir. Katılımcıların aynı şehirde öğrenim görmekte olmalarından dolayı, benzer kültürün farklı cinsiyetlerde benzer etkinlik doyum beklentilerini oluşturabileceği olarak açıklanabilir.

Tablo 4 sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akyüz vd. (2017), Ayyıldız ve Sunay (2021), Kılınç vd. (2021) mutluluk düzeylerini inceledikleri çalışmalarda OMÖ-K ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Ancak Gürbüz vd. (2019), Kemal ve Duran (2019), Çelebi ve Çelebi (2020) yapmış oldukları çalışmalarda bireylerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Bu farklılığın nedeni, kadın veya erkek fark etmeksizin, toplumsal yaşamda karşılaştıkları problemleri aşabilmek için bu tür aktiviteler katılan bireylerde farklı etkilerin olabileceği olarak açıklanabilir.

Tablo 5 sonuçları incelendiğinde düzenli fiziksel aktivite değişkeni ile FAKÖ arasında 'Hayır' lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Dereceli vd. (2023)



üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini inceledikleri çalışmalarda FAKÖ ile düzenli fiziksel aktivite değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bunun nedeni, düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlamayan bireylerin alışık olmadıkları bir durum olması ve cazip gelmesi sebebiyle keyif alma düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 5 sonuçları incelendiğinde düzenli fiziksel aktivite değişkeni ile EDÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapıp yapmama durumları etkinlik doyum düzeylerinde farklılık oluşturmamaktadır. Her bireyin etkinlik doyumunu kişisel deneyimlerine tercihlerine ve yaşam koşullarına veya etkinliğin niteliğine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Buna bağlı olarak fiziksel aktivite yapan veya yapmayan bireyler arasında anlamlı bir fark olmayabilir.

Tablo 5 sonuçları incelendiğinde düzenli fiziksel aktivite değişkeni ile OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni, katılımcıların etkinliklere yönelik benzer beklentilerde olabileceği ve etkinlik sonrasında benzer deneyimler yaşayabileceği olarak açıklanabilir. Fakat Ayyıldız ve Sunay (2021), Düzen ve Özçelik (2022) bireylerin mutluluk düzeylerini inceledikleri çalışmalarda OMÖ-K ile düzenli fiziksel aktivite arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu farklılık, bireylerin katılım sağladığı fiziksel aktivitelerin çeşitliliğinden kaynaklanabilir ve bu nedenle ortaya çıkabilir.

Tablo 6 sonuçları incelendiğinde bölüm değişkeni ile FAKÖ ve EDÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni, örneklem grubunun benzer yaşam deneyimlerine ve ortak sosyal ortamlara sahip olmaları olarak açıklanabilir.

Tablo 6 sonuçları incelendiğinde bölüm değişkeni ile OMÖ-K arasında 'Sayısal' lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sayısal alanda öğrenim gören bireyler, sayısal problemler çözmeye ve buna bağlı olarak başarı elde etmeye yatkın olabilirler. Bu başarı duygusu, yaptıkları etkinliklere güdülenmelerine ve etkinliklerden daha fazla doyum almalarına neden olabilir.

Tablo 7 sonuçları incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Etkinliklerin rekabet içerikli olması ve üniversite öğrencilerinin benzer yaşam tarzlarına sahip olmaları benzer düzeyde keyif almalarını sağlayabilir. Fakat Özkurt vd. (2022) lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini inceledikleri çalışmalarda FAKÖ ile sınıf düzeyi değişkeni arasında lise düzeyinin lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu farklılığın nedeninin, örneklem grupları arasındaki farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tablo 7 sonuçları incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeni ile EDÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla sınıf düzeyi bireylerin etkinlik doyum düzeylerini etkilememektedir.

Tablo 7 sonuçları incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeni ile OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akbaba (2018) üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyini incelediği



çalışmada OMÖ-K ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bunun nedeni öğrencilerin birbirine yakın yaş aralığında olması ve aynı gelişim dönemi içerisinde bulunmalarından dolayı, farklı da olsa yaşayabilecekleri stresli ortamların benzer duygulara neden olabileceği olarak açıklanabilir.

Tablo 8 sonuçları incelendiğinde gelir düzeyi değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dereceli vd. (2023) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini inceledikleri çalışmada FAKÖ ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Tablo 8 sonuçları incelendiğinde gelir düzeyi değişkeni ile EDÖ ve OMÖ-K arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akyüz vd. (2017) ve Akyüz vd. (2018) üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini inceledikleri çalışmada OMÖ-K ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Farklı gelir düzeyine sahip olsalar da üniversite öğrencilerinin yaşadıkları şehirden kaynaklanarak, buldukları sosyal ortamlar ve günlük rutinleri benzerlik gösterebilir. Dolayısıyla bu duruma bağlı olarak benzer etkinliklere katılan, farklı gelir düzeyine sahip bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri, etkinlik doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri benzerlik gösterebilmektedir.

FAKÖ, EDÖ ve OMÖ-K arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde FAKÖ ile EDÖ arasında orta düzeyde pozitif yönde; FAKÖ ile OMÖ-K arasında orta düzeyde pozitif yönde; EDÖ ile OMÖ-K arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri arttıkça etkinlik doyum düzeylerinin ve mutluluk düzeylerinin arttığı, etkinlik doyum düzeyleri arttıkça da mutluluk düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Öneriler

- Üniversite öğrencilerinin daha çok zaman geçirdikleri kampüslerde, öğrencileri düzenli fiziksel aktiviteler teşvik edecek düzenlemeler yaparak ve kampüs içi rekreatif aktiviteler artırılarak, öğrencilerin keyif alma düzeyleri artırılabilir.
- Bireylerin fiziksel aktivitelerle yönelik keyif alma ve etkinlik doyum düzeylerinin farklı gelişim dönemlerinde farklı düzeylerde olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda farklı gelişim döneminde olan örneklem gruplarına benzer araştırmalar yapılabilir.

**Bu çalışma, 11-14 Eylül 2023 tarihlerinde gerçekleşen 9. Bilim, Kültür ve Spor Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

Akay, B., Ayhan, B., Yaşartürk, F. (2022). Boş Zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 593-607.

Akbaba, T. P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Akyüz, F. (2020). *Rekreasyonel alanlarda etkinliklere katılan bireylerin merak ve keşfetme düzeylerinin; etkinlik ve yaşam doyumuna etkisi*. Doktora Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.

Andre, E. K, Williams, N., Schwartz, F., Bullard, C. (2017). Kampüs açık hava rekreasyon programlarının faydaları: Literatürün gözden geçirilmesi. *Açık Hava Rekreasyonu, Eğitimi ve Liderlik Dergisi*, 9 (1), 1279-1297.

Aydın, İ. (2022). Rekreasyonel faaliyetlerde etkinlik doyumu ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 420-427.

Ayhan, B., Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166.

Ayyıldız, E., Sunay, H. (2021). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 230-240.

Baltacı, G. (2012). *Obezite ve Egzersiz* (2 ed.). Ankara: Sağlık Bakanlığı.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.

Barakazı, E. (2022). *Kampüs rekreasyonu*. Öztürkçü Akçay, A. (Ed.). (2022). *Sosyal beşeri ve idari bilimler alanında uluslararası araştırmalar* (s. 121-131). (e-kitap) III. Konya: Eğitim Yayınevi.



Bora, M. V., & Cengiz, R. (2016). The effects of communication between student athletes and physical education teachers on competition success and motivation. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 31, p. 01016). EDP Sciences.

Ceylan, L., Demirkan, E., ve Küçük, H. (2016). Examination of sprint duration and repeated sprint level of soccer players in different age group. *International Journal of Science Culture and Sport*, 65-71.

Colley R. C., Butler G., Garriguet D., Prince S. A., Roberts K. C., (2018). Comparison of self-reported and accelerometer-measured physical activity among Canadian youth. *Health Reports*, 30(7), 3-12.

Çelebi, G. Y., Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.

Çiçek, Ş., İnce, M. (2005). Öğretmen adaylarının öğretmenlik uygulaması sürecine ilişkin görüşleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (3), 146-155.

Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., Dereceli, Ç. (2023). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.

Doğan, T., Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

Düzen, A. Ç., Özçelik, İ. Y. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.

Ertaş, M., Aktaş, G., (2019). Rekreatif gruplara üyelik: Motosiklet grupları üzerine bir inceleme. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 30(1), 19-30.

Er, B., Cengiz, R. (2023). The effect of digital leisure participation purposes on flow experience and leisure satisfaction. *Journal of ROL Sport Sciences*, 544-565.

Fisher, E. E., Sharp, R. L., Bradley, M. J., (2017). Perceived benefits of service learning: A comparison of collegiate recreation concentrations. *Journal of Experiential Education*, 40(2), 187-201.

Funk, D. C., Jordan, J., Ridinger, L., Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. *Leisure Sciences*, 33, 250-268.

Güldür, B., Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 495-506.



Gürbüz, B., Güngörmüş, H. A., Aydın, İ., Çimen, Z. (2019). Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk: Macera rekreasyon katılımcıları örneği. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 10-13.

Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.

Horner, S., Swarbrooke, J. (2005). *Lesiure marketing a global perspective*. London: Elsevier Butterworth-Heinemann.

Huang, H., Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.

Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları.

Kemal, N., Duran, N. O. (2019). Türkiye’de yükseköğretimdeki Ahıskalı öğrencilerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-15.

Kılınç, S., Bozoğlu, M. S., Tükel, Y., Büyükipekci, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin Tespiti. *Sportive*, 4(2), 88-97.

Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons From a New Science*. London: Penguin Books.

Lewis, B. A., Williams, D. M., Frayeh, A., Marcus, B. H. (2016). Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology & Hhealth*, 31(4), 456-469.

Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha P. G., Jason T. F., Arthur F. K., McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103-110.

Myers, D. G., Diener, E. (2018). The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225.

Öner, K. (2023). Biriktirilen güzel anıların mutluluk üzerine etkisi: Sağlık meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(3), 387-391.

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.



Özkurt, B., Küçükibiş, H. F., Altın, Y. (2022). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 91-98.

Özkurt, B., Küçükibiş, H. F., Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37.

Perttula, A., Kiili, K., Lindstedt, A., Tuomi, P. (2017). Flow experience in game based learning a systematic literature review. *International Journal of Serious Games*, 4(1), 57-72. <https://doi.org/10.17083/ijsg.v4i1.151>

Stebbins, R. A. (2011). *The idea of leisure*. (1st Edition). New York: Transaction Publishers.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60019-2)

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Examination of university students' levels of leisure boredom perception and life satisfaction towards recreative activities. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(Special Issue), 239-252.