

## Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalık ve Optimal Performans Duygu Durumlarının İncelenmesi

*Okan DEMİR<sup>1</sup>, Ahmet SAYIN<sup>2</sup>*

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin optimal performans duygu durumu ve rekreasyon fayda farkındalık düzeyinin cinsiyet ve spor geçmişi parametreleri açısından incelenmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

**Yöntem:** Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi uygulanmıştır. Araştırmaya 130 erkek 144 kadın olmak üzere toplam 274 öğrenci katılmıştır. "Kişisel Bilgi Formu" ile katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, spor geçmişi ve fiziksel özelliklerine yönelik bilgileri elde edilmiştir. Çalışmada Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı ve ark. (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği" ile Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen "Rekreasyon Fayda Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23 paket programları kullanılmıştır. Kategorik olmayan veriler Skewness-Kurtosis normallik testi ile değerlendirilmiş, parametreler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı, değişkenler arasındaki farklılıklar T testi ve ANOVA aracılığı analiz edilmiş, farklılık düzeyi LSD testi ile saptanmış, %95 güven aralığı ( $p<0.05$ ) anlamlılık düzeyi olarak belirlenmiştir.

**Bulgular:** Araştırmada spor geçmişi ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca optimal performans duygu durumu ile rekreasyon fayda farkındalığı arasında da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni ile optimal performans duygu durumu ve rekreasyon farkındalık arasında herhangi bir farklılık saptanamamıştır.

**Sonuç:** Sonuç olarak katılımcıların optimal performans duygu durumlarının olumlu olmasında spor geçmişinin etkili olduğu, spor yaşantısı daha uzun olan bireylerin optimal performans duygu durumlarının daha olumlu düzeyde olduğu ifade edilebilir. Ayrıca rekreasyon fayda farkındalığı ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Performans, Rekreasyon, Spor Psikolojisi

### ABSTRACT

#### Examine of The Optimal Performance Mood and Recreational Benefit Awareness Level of University Students

**Purpose:** The aim of this study was to examine the optimal performance mood and recreational benefit awareness level of university students in terms of gender and sports background parameters and to investigate the relationship between these two variables.

**Method:** Relational survey method was applied in the study. A total of 274 students, 130 males and 144 females, participated in the study. Information on age, gender, marital status, sports history and physical characteristics of the participants were obtained with the "Personal Information Form". "Continuous Optimal Performance Mood State Scale" developed by Jackson and Eklund (2004) and adapted into Turkish by Aşçı et al. (2007) and "Recreation Benefit Awareness Scale" developed by Ekinci and Özdilek (2019) were used. SPSS 23

1 Sorumlu Yazar: Gümüşhane Üniversitesi, Şiran Mustafa Beyaz MYO, Gümüşhane demir@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8296-6188

<sup>2</sup> Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO, Gümüşhane ahmetsayin@gumushane.edu.tr, ORCID:0009-0007-3838-7975

package programs were used for data analysis. Non-categorical data were evaluated with Skewness-Kurtosis normality test, the relationship between the parameters was analyzed by Pearson Correlation Coefficient, the differences of the variables were analyzed by T test and ANOVA, the level of difference was determined by LSD Post Hoc test, and 95% confidence interval ( $p<0.05$ ) was determined as the significance level.

**Results:** In the study, significant differences were determined between sports history and optimal performance mood sub-dimensions. In addition, a positive relationship was found between optimal performance mood and recreational benefit awareness.

**Conclusion:** As a result, it can be stated that sports history is effective in the participants' positive optimal performance emotional states, and that individuals with longer sports experience have more positive optimal performance emotional states. In addition, there is a positive relationship between recreation benefit awareness and optimal performance emotional state.

**Keywords:** Performance, Recreation, Sport Psychology

## GİRİŞ

Rekreasyon etkinlikleri ve bu etkinliklere dair beklentiler, bireyler ve toplumlar arasında değişiklik gösterebilir. Ancak her ne kadar etkinlikler ve uygulama sonucu oluşan beklentiler farklılık arz etse de rekreasyon tanımları genellikle ortak bir temelde bulunmaktadır (Gomez,2002).

Çağımız toplumlarında üretim ve hizmet kalitesi büyük oranda insan faktörüne bağlı olarak gelişmektedir (Aygün ve ark. 2024). Bucher'e (1974) göre rekreasyon, bireyin yapmaktan keyif aldığı, öz benliğine uygun toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak günlük yaşamın monotonluğundan kurtulmasıdır. Bu süreçte, diğer insanlarla etkileşim kurarak toplumsal bir kimlik kazanması sağlanır. Doğası gereği rekreasyon, kazanç amacı gütmeyen gerçekleştirilen ve kişilerin sosyalleşmesine olanak tanıyan etkinlikler olarak adlandırılabilir.

Rekreasyon etkinlikleri, ek bir yapay motivasyona ihtiyaç duymadan ilgi çekici ve eğlenceli faaliyetlerdir. Bu etkinlikler, bireylerin yaşamları boyunca böyle devam ederek bedensel, ruhsal ve yaratıcı enerjilerini canlandırır (Atasever, 2022; Yılmaz ve Kaldırımcı, 2023; Albayrak, 2018; Özatman ve ark. 2024). Başarı kazanmaktan çok, kişinin kendi yararı için yapılan bu aktiviteler, enerji ve gerginlik atma olanağı sağlar; ayrıca insanlar arasında iletişim kurar ve tepki verme yetisini geliştirir. Farklı meraklara ve uğraşlara yönlendirerek başkalarına ve çevreye zarar vermemeyi, yararlı olmayı hedefler. Sosyal hassasiyet ve paylaşımı teşvik eden bu etkinlikler, yaşamı anlamlı ve güzel kılarak bireyleri belirsizlikten ve sorunlardan uzaklaştırır. En büyük ödül ise etkinliğe bizzat katılımın kendisidir ve bu katılım tamamen gönüllülük esasına dayanır (Jensen, 1977).

Latince "yeni bir şeyler yaratmak" ve "yenilenmek" anlamlarına gelen "recreate" kelimesinden türeyen rekreasyon, literatürde "yeniden doğmak", "ruhsal olarak yenilenmek" anlamında kullanılır. Rekreasyon, aynı zamanda hayatın tekdüzeliğinden ve iş temposundan uzaklaşarak boş zamanlarda yenilenme fırsatı sunar (Jensen & Naylor, 1990). Rekreasyon etkinlik alanları, serbest zamanın niteliğine, süresine, katılım biçimine, iklim koşullarına, ekonomik duruma, coğrafi faktörlere ve toplum kültürüne bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir.

► **Müzik faaliyetleri;** enstrümanlı performanslar, orkestra çalışmaları, solo performanslar, koro etkinlikleri gibi çeşitlilik gösterebilir.

► **Sportif fiziksel aktivite faaliyetleri;** takım sporları, bireysel sporlar, doğa sporları, mücadele sporları ve zihin sporları gibi çeşitli kategorilere ayrılabilir.

► **Oyunlar;** her yaş grubuna yönelik olarak eğitsel amaçlı tasarlanabilir.

► **Dans;** halk oyunları, modern danslar ve ritmik danslar gibi çeşitli türlerde gerçekleştirilebilir.

► **Sanat ve hünere gerektiren faaliyetler;** plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim ve ahşap gibi çeşitli alanlarda uygulanabilir.

► **Mekan dışı faaliyetler;** kamp kurma, piknik yapma ve çevrecilik gibi etkinlikleri içerebilir.

► **Bilimsel ve kültürel faaliyetler;** edebiyat etkinlikleri, tiyatro çalışmaları, tiyatro gösterimleri ve bilimsel tartışma toplantıları gibi çeşitli alanlarda gerçekleştirilebilir.

Bireylerin rekreasyon farkındalığını artırmak, toplumda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının benimsenmesine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, eğitim programları ve toplumsal etkinlikler aracılığıyla rekreasyon faaliyetlerin teşvik edilmesi büyük bir önem taşımaktadır (Caldwell & Smith, 2006).

Optimal performans duygu durumu kavramı, ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı eserinde, bireyleri serbest zaman etkinliklerine yönlendiren nedenleri açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Csikszentmihalyi, gerçekleştirdiği görüşmeler sonucunda yoğun bir şekilde bir işle meşgul olma ve bu süreçten haz alma durumunu "optimal performans duygu durumu" olarak adlandırmıştır. Ona göre, bu durum spor ve fiziksel aktivite ortamında, bireylerin fiziksel aktivite sırasında gösterdikleri beceriler ile o anki algılanan koşullar, gereklilikler veya zorluklar arasında kurdukları denge sonucunda ortaya çıkan ideal zihinsel durumu ifade etmektedir (Aşçı, 2007).

Optimal performans durumu (akış/flow), bir aktivitede algılanan zorluklar ile bireyin becerileri arasında sağlanan denge durumunda ortaya çıkan ideal psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Optimal performans ve duygusal durumun deneyimlenmesinin, fiziksel aktiviteye, öğrenmeye, olumlu duyguların gelişimine, bireyin tatmin olmasına ve yaşam doyumuna katkı sağladığı bilinmektedir (İri ve Şengür, 2022).

Serbest zaman aktiviteleri, optimal performans ve duygusal durumun deneyimi açısından kritik bir öneme sahiptir (Elkington, 2011). Serbest zaman aktivitelerine katılımın sonucunda ortaya çıkan olumlu duygu durumlarından biri, optimal performans duygu durumudur. Bu durum, bireyin gerçekleştirdiği etkinlik ile sahip olduğu beceriler arasındaki dengeyi yansıtır ve kişinin katıldığı faaliyete tamamen dahil olduğunu hissettiği bütüncül bir sevinç ve mutluluk halidir (Csikszentmihályi, 1990). Serbest zamanın olumlu bir şekilde değerlendirilmesi, bireylerin doyum elde etmesine ve aktivitelere katılma isteğinin artmasına yol açmaktadır. Serbest zaman aktivitelerinden sağlanan doyumun, bireylerin olumlu ruh hali deneyimleriyle yakın bir ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir; bu olumlu ruh hallerinin sürdürülmesi ise bireyler için önemli bir kavramdır (Kovacs, 2007). Çalışmada gelecekte birçok iş kolunda görev yapacak olan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler sırasındaki farkındalıkları ve onları bu etkinliklere yönlendiren duygu durumları incelenecektir.

## YÖNTEM

### *Katılımcılar*

Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim öğretim yılında Yükseköğretim Kurumu'na bağlı devlet üniversitelerinde eğitim gören ve Gençlik Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen rekreasyon etkinliklerine katılan öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem grubu belirtilen aktiviteler içerisinde yer alan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 130 erkek (%47,4) ve 144 kadın (%52,6) olmak üzere toplam 274 öğrenci oluşturmuştur.

### *Veri Toplama Yöntemi ve Araçları*

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin optimal performans duygu durumları Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı ve ark. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘‘Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği’’ ile saptanmıştır. Ölçek, Görev Zorluğu, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert sistemi ile puanlandırılmıştır.



Çalışmada katılımcıların Rekreasyon farkındalıkları Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen “Rekreasyon Fayda Farkındalık Ölçeği” ile tespit edilmiştir. Ölçek, 5’li Likert tipinde 1 (hiç katılmıyorum) – 5 (tamamen katılıyorum) sıralaması şeklinde puanlanmıştır. Ölçekte haz-eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme olmak üzere 3 alt boyut bulunmaktadır.

Araştırmaya yer alan öğrenciler belirtilen ölçeklere Google Docs aracılığı ile erişim sağlamıştır. Öncelikle katılımcılara çalışmanın içeriği ve kapsamı hakkında bilgi veren Onam Formu sunulmuş, çalışmada katılmayı kabul edenlerin verileri sistem üzerinden puanlandıktan sonra değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun 20/09/2024 tarih ve E-95674917-108.99-282549 sayılı onayı ile gerçekleştirilmiştir.

### ***Veri Analizi***

Çalışmada SPSS23 paket programı ile veriler elde edilmiştir. Kategorik olmayan parametrelere ilişkin veriler Skewness-Kurtosis testi ile değerlendirilmiş ve normal aralıkta dağılım sağladıkları tespit edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerden toplam iki değişkene sahip olan parametreler bağımsız örneklem T testi, ikiden fazla değişkene sahip olanlarsa ANOVA testi ile değerlendirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı ile belirlenmiş, anlamlılık düzeyi  $p<0.05$ , %95 güven aralığı olarak belirlenmiştir.

## **BULGULAR**

**Tablo.1** Katılımcıların Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Spor Geçmişi Dağılımı

		<b>N</b>	<b>Geçerli Yüzde (%)</b>
Cinsiyet	Erkek	130	47,4
	Kadın	144	52,6
	TOPLAM	274	100
Medeni Durum	Bekar	256	87,7
	Evli	18	12,3
	TOPLAM	274	100
Yaş	18 yaş altı	7	2,6
	18-25 yaş	233	85,3
	26-29 yaş	19	7,0
	30 yaş ve üzeri	15	5,1
	TOPLAM	274	100
Spor Geçmişi	1 yıldan az	140	47,6
	2-3 yıl	61	20,9
	4-5 yıl	19	6,5
	5 yıl üzeri	54	18,5
	TOPLAM	274	100

Katılımcıların tanımlayıcı istatistiklerine bakıldığında örneklem grubunun %52,62'sı kadın %47,4'ü erkeklerden oluşmuştur. Bekarlar toplam sayının %87,7'sine evliler ise %12,3'lük kısmına denk gelmektedir. Yaş aralığına bakıldığında 18 yaş altı %2,6, 18-25 yaş aralığında %85,3, 26-29 yaş aralığında %7 ve 30 yaş ve üzerinde %5,1 katılımcı bulunmaktadır. Ayrıca katılımcıların spor geçmişi incelendiğinde %47,6'sı 1 yıldan az, %20,9'u 2-3 yıl arası, %6,5'i 4-5 yıl arası ve %18,5'i ise 5 yıl ve üzeri spor geçmişine sahiptir.

**Tablo.2** Katılımcıların Boy, Kilo ve Vücut Kitle İndeksi Dağılımı

	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	S.S.
Boy (cm)	274	150,00	197,00	169,49	9,25
Kilo (kg)	274	41,00	114,00	65,74	13,11
Beden Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	274	17,96	34,04	22,41	3,27

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel özellikleri Tablo.2 'de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların boy ortalaması  $169,49 \pm 9,25$ cm, kilo ortalaması  $65,74 \pm 13,11$ kg, beden kitle indeksi ortalaması ise  $22,41 \pm 3,27$ kg/m<sup>2</sup> olarak tespit edilmiştir.

**Tablo.3** Cinsiyet, Optimal Performans Duygu Durumu ve Rekreasyon Farkındalık Tablosu

Ölçek Boyutu	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S.S.	t	SD	P
Görev Zorluğu	Erkek	130	3,73	0,67	0,889	272	,375
	Kadın	144	3,81	0,71			
	TOPLAM	274					
Eylem Farkındalığı	Erkek	130	3,39	0,71	-0,53	272	,958
	Kadın	144	3,38	0,72			
	TOPLAM	274					
Açık Hedefler	Erkek	130	3,91	0,72	0,37	272	,970
	Kadın	144	3,91	0,79			
	TOPLAM	274					
Belirli Geri Bildirim	Erkek	130	3,87	0,71	-1,118	272	,268
	Kadın	144	3,77	0,82			
	TOPLAM	274					
Göreve Odaklanma	Erkek	130	3,76	0,71	-0,642	272	,522
	Kadın	144	3,69	0,84			
	TOPLAM	274					
Kontrol Duygusu	Erkek	130	3,92	0,72	-1,129	272	,305
	Kadın	144	3,83	0,73			
	TOPLAM	274					
Kendilik Farkındalığının Azalması	Erkek	130	3,37	1,03	0,533	272	,594
	Kadın	144	3,44	1,02			
	TOPLAM	274					
Zaman Dönüşümü	Erkek	130	3,81	0,75	-0,146	272	,884
	Kadın	144	3,80	0,70			
	TOPLAM	274					
Amaca Ulaşma Deneyimi	Erkek	130	4,08	0,75	0,838	272	,403
	Kadın	144	4,15	0,69			
	TOPLAM	274					
Haz-Eğlence	Erkek	130	7,32	1,81	-0,294	272	,769
	Kadın	144	6,81	1,84			
	TOPLAM	274					
Sosyal Başarı	Erkek	130	7,32	1,81	0,041	272	,968
	Kadın	144	6,81	1,84			
	TOPLAM	274					

<b>Kendini Geliştirme</b>	Erkek	130	7,32	1,81			
	Kadın	144	6,81	1,84			
	<b>TOPLAM</b>	<b>274</b>					

Katılımcıların cinsiyetleri ile optimal performans duygu durumu ve rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyutlarının değerlendirildiği Tablo.3'e bakıldığında; belirtilen ölçek alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

**Tablo.4** Spor Geçmişi, Optimal Performans Duygu Durumu Tablosu

<b>Ölçek Boyutu</b>	<b>Spor Geçmişi</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x} \pm S.S.</math></b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Post Doc</b>
<b>Görev Zorluğu</b>	1 yıldan az	140	3,57±0,69		9,647	<b>0,000*</b>	<b>b&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	3,93±0,64				
	4-5 yıl	19	3,84±0,50				
	5 yıl üzeri	54	4,09±0,66	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>3,77±0,69</b>	<b>270</b>			
<b>Eylem Farkındalığı</b>	1 yıldan az	140	3,20±0,70		6,137	<b>0,000*</b>	<b>b&gt;a</b> <b>c&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	3,54±0,74				
	4-5 yıl	19	3,59±0,53				
	5 yıl üzeri	54	3,57±0,66	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>3,38±0,71</b>	<b>270</b>			
<b>Açık Hedefler</b>	1 yıldan az	140	3,71±0,79		7,800	<b>0,000*</b>	<b>c&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	4,06±0,73				
	4-5 yıl	19	4,08±0,36				
	5 yıl üzeri	54	4,21±0,65	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>3,91±0,75</b>	<b>270</b>			
<b>Belirli Geri Bildirim</b>	1 yıldan az	140	3,60±0,80		9,276	<b>0,000*</b>	<b>b&gt;a</b> <b>c&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	3,93±0,76				
	4-5 yıl	19	3,96±0,46				
	5 yıl üzeri	54	4,19±0,62	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>3,82±0,77</b>	<b>270</b>			
<b>Göreve Odaklanma</b>	1 yıldan az	140	3,56±0,77		6,447	<b>0,000*</b>	<b>b&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	3,79±0,83				
	4-5 yıl	19	3,83±0,58				
	5 yıl üzeri	54	4,07±0,69	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>3,73±0,78</b>	<b>270</b>			
<b>Kontrol Duygusu</b>	1 yıldan az	140	3,70±0,74		6,818	<b>0,000*</b>	<b>b&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	3,95±0,70				
	4-5 yıl	19	3,91±0,61				
	5 yıl üzeri	54	4,19±0,65	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>3,87±0,73</b>	<b>270</b>			
<b>Kendilik Farkındalığının Azalması</b>	1 yıldan az	140	3,25±0,99		3,268	<b>0,022*</b>	<b>c&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	3,39±1,03				
	4-5 yıl	19	3,76±0,75				
	5 yıl üzeri	54	3,69±1,13	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>3,41±1,02</b>	<b>270</b>			
<b>Zaman Dönüşümü</b>	1 yıldan az	140	3,63±0,74		5,268	<b>0,002*</b>	<b>b&gt;a</b> <b>c&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	3,97±0,71				
	4-5 yıl	19	3,98±0,50				
	5 yıl üzeri	54	3,98±0,71	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>3,80±0,73</b>	<b>270</b>			
<b>Amaca Ulaşma Deneyimi</b>	1 yıldan az	140	3,97±0,75		4,230	<b>0,006*</b>	<b>b&gt;a</b> <b>d&gt;a</b>
	2-3 yıl	61	4,26±0,62				
	4-5 yıl	19	4,27±0,53				
	5 yıl üzeri	54	4,30±0,72	3			
	<b>TOPLAM</b>	<b>224</b>	<b>4,12±0,71</b>	<b>270</b>			

\*p<0.05

Tablo.4'deki verilere bakıldığında katılımcıların spor geçmişi ile optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Görev zorluğu alt boyutuna göre 5 yıl ve üzeri ile 2-3 yıl spor geçmişine sahip olan öğrencilerin görev zorluğu algılama düzeyi 1 yıldan az olan bireylere göre daha yüksektir (F=9.647; p= 0,000<0,05).

Araştırmanın eylem farkındalığı (F=6,137; p= 0,000<0,05) ve zaman dönüşümü (F=5,268; p= 0,002<0,05) alt boyutlarına ait veriler incelendiğinde 2-3yıl, 4-5 yıl, 5 yıldan fazla spor geçmişine sahip olanların algı düzeyi 1 yıldan az olanlara göre daha yüksektir. Açık hedefler alt boyutunda ise 4-5 yıl, 5 yıldan fazla spor geçmişine sahip olanların algı düzeyi 1 yıldan az olanlara göre daha yüksektir (F=7,800; p= 0,000<0,05). Belirli geri bildirimler alt boyutunda 2-3yıl, 4-5 yıl, 5 yıldan fazla spor geçmişine sahip olanların algı düzeyi 1 yıldan az olanlara göre daha yüksektir (F=9,276; p= 0,000<0,05). Göreve odaklanma alt boyutu (F=6,447; p= 0,000<0,05), kontrol duygusu (F=6,818; p= 0,00<0,05), amaca ulaşma (F=4,230; p= 0,006<0,05) alt boyutlarında 5 yıl ve üzeri ile 2-3 yıl spor geçmişine sahip olan öğrencilerin görev zorluğu algılama düzeyi 1 yıldan az olan bireylere göre daha yüksektir. Son olarak kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda 4-5 yıl ve 5 yıl üzeri spor geçmişine sahip olan katılımcıların 1 yıl ve daha az spor geçmişi olanlara oranla daha iyi düzeyde olduğu söylenebilir (F=3,268; p= 0,022<0,05).

**Tablo.5 Spor Geçmişi, Rekreasyon Farkındalık Tablosu**

Ölçek Boyutu	Spor Geçmişi	n	$\bar{x} \pm S.S.$	SD	F	P	Post Doc
<b>Haz Eğlence</b>	1 yıldan az	140	4,10±0,74		1,359	0,256	
	2-3 yıl	61	3,92±0,81				
	4-5 yıl	19	4,26±0,74				
	5 yıl üzeri	54	4,15±0,84	3			
	TOPLAM	224	4,08±0,78	270			
<b>Sosyal Başarı</b>	1 yıldan az	140	3,99±0,73		0,394	0,758	
	2-3 yıl	61	3,88±0,83				
	4-5 yıl	19	3,83±0,98				
	5 yıl üzeri	54	3,93±0,88	3			
	TOPLAM	224	3,94±0,79	270			
<b>Kendini Geliştirme</b>	1 yıldan az	140	4,08±0,72		0,440	0,724	
	2-3 yıl	61	4,03±0,85				
	4-5 yıl	19	4,04±0,91				
	5 yıl üzeri	54	4,19±0,84	3			
	TOPLAM	224	4,08±0,79	270			

Spor geçmişi ile rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyutlarının incelendiği Tablo.5'de yer alan verilere bakıldığında farklı spor geçmişine sahip olan katılımcılar ile ölçeğin haz eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.



**Tablo.6** Rekreasyon Farkındalık, Optimal Performans Duygu Durumu Tablosu

		<b>Optimal Performans Duygu Durumu</b>
<b>Rekreasyon</b>	r	0,114
<b>Farkındalık</b>	p	<b>0,04*</b>

\*p<0.05

Katılımcıların rekreasyon farkındalık ve optimal performans duygu durumu toplam puanının değerlendirildiği Tablo.6'ya bakıldığında bu parametreler arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (r:0,11; p:0,04<0.05).

## **TARTIŞMA**

Araştırmada spor geçmişi ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca optimal performans duygu durumu ile rekreasyon fayda farkındalığı arasında da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni ile optimal performans duygu durumu ve rekreasyon farkındalık arasında herhangi bir farklılık elde edilememiştir. Spor geçmişi ile rekreasyon farkındalık parametrelerinde bir farklılık saptanamamıştır. Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ile daha önce literatürde benzer konularda yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar karşılaştırılacaktır.

Karaağaç ve Şahan (2021) bireysel ve takım sporlarında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisini incelediği çalışmasında cinsiyet değişkeni ve egzersiz yoğunluğu bakımından anlamlı farklılık saptayamazken yarışmacı ve spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılık elde etmiştir. Lane ve ark. (2009) spor öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada spor dalı ve spor geçmişi parametreleri ile optimal performans duygu durumu değişkeni bağlamında anlamlı farklılıklar tespit etmişken cinsiyet bağlamında herhangi bir farklılık elde edememiştir. Çeviker ve ark. (2020) üniversite eğitimi alan spor öğrencilerinin kişilik özellikleri, optimal performans ruh halleri ve demografik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin cinsiyet değişkeni ve optimal performans duygu durumu arasında farklılık tespit edememiş, haftalık spor sıklığı değişkeninde farklılık elde etmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar araştırmamızda elde edilen veriler ile uyumlu sonuçlar göstermektedir. Bu doğrultuda cinsiyetin optimal performans duygu durumu üzerinde farklı bir etki yaratmadığı bunun yanında spor geçmişi ve haftalık egzersiz sıklığının bireylerin performans üzerinde önemli bir etken olan duygu durumlarında olumlu bir değişiklik meydana getirdiği söylenebilir.

Üstün ve Üstün (2020) rekreatif etkinliklerin faydaları hakkındaki farklılığı incelediği çalışmasında öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre rekreasyon fayda farkındalığı düzeyleri arasında bir farklılık elde edememiştir. Aynı çalışmada aktif olarak spor yaşamına devam

eden öğrencilerin sadece seyirci olarak sporla ilgilenenlere göre daha üst seviyede farkındalığa sahip olduğu bulguları elde edilmiştir. Gürbüz ve ark. (2022) rekreasyon farkındalık, sosyal medya iletişimi, akademik başarı, erteleme alışkanlığı ve sportif ve sosyal rekreasyon faaliyetleri arasındaki bağlantıyı incelediği çalışmada cinsiyet değişkeninin rekreasyon farkındalık düzeyi üzerinde herhangi bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır. Tunde (2019) rekreasyon farkındalığın cinsiyet ve sosyo-kültürel yapı ile ilişkisini incelediği çalışmada ortaya koyduğu bulgulara göre cinsiyet faktörünün rekreasyon fayda farkındalığı üzerinde etkili bir faktör olmadığı saptamıştır. İlgili araştırmalarda ortaya konulan sonuçlar ile çalışmamız analizi sonucunda elde edilen veriler büyük oranda benzerlik göstermektedir. Üstün ve Üstün (2020) çalışmada aktif spor yapan bireyler sedanterlere göre daha yüksek rekreasyon farkındalığa sahip olması ile bizim çalışmamızda spor geçmişine sahip olmanın rekreasyon fayda farkındalığı üzerinde etkisi olmaması ter sonuçlar olarak görülebilir. Bunun nedeni olarak aktif spor yapan bireylerin yaptıkları aktivitelerin farklılığı ve buldukları çevrenin ve gerçekleştirilen etkinliklerin çeşitliliğinin bu farklılığını oluşmasında neden olduğu söylenebilir.

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

---

Sonuç olarak, insanların serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmesinde önemli bir faktör olan optimal performans duygu durumu ile bireylerin spor geçmişi arasında paralel özellikler bulunmaktadır. Bu anlamda sporun içinde kalan bireylerin hem sosyal hem de fiziksel anlamda diğer bireylere oranla daha katılımcı ve girişken olduğu sonucuna varılabilir. Ayrıca rekreasyon etkinliklerinin haz yaşatan ve faydalı yönlerini benimseyen bireyler, daha iyi bir ruh hali ve duygusal denge geliştirerek, performanslarını da üst seviyelere taşıyabilir. Bu ilişki, bireylerin hem kişisel hem de sosyal yaşamlarında daha tatmin edici deneyimler elde etmelerini sağlayabilir.

### ***Öneriler ve Sınırlılıklar***

Çalışma üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmıştır. Farklı iş kollarında yer alan sedanter ya da aktif spor yaşamı içerisindeki bireylere yönelik benzer çalışmalar yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir.

Çalışmadaki katılımcıların medeni durumları ve yaş grupları arasında büyük oranda frekans farklılığı olması çalışmanın bu parametreler üzerinde değerlendirme yapılmasını olumsuz yönde etkilemiştir. Belirtilen değişkenlerin daha dengeli bir şekilde dağıldığı bir çalışma grubunda araştırma yapılabilir ve farklı sonuçlar elde edilebilir. Beden eğitimi

## KAYNAKLAR

---

- Aksoy, S. (2022). Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi. Sporda Güncel Yaklaşımlar. Uluç, E.A. (Edt). Ankara: Gazi Kitabevi
- Albayrak, A.Y. Gümüşhane İlinde Spor Turizminin Değerlendirilmesi Ve Spor Turizmi Ürünleri. International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR), 5(23), 1152–1162.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. & Jackson, S. (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Uyarlama Çalışması. Hacettepe Journal Of Sport Sciences, 18(4), 182-196.
- Atasever, G. (2022). Beceri Öğrenimi ve Bilişsel Gelişim, Yayın Yeri: Atatürk Üniversitesi Yayınevi, Editör: Kaldırımcı Murat, Basım sayısı:1, Sayfa sayısı:244, ISBN:978-625-8001-85-3, Bölüm Sayfaları:133 -152
- Atasever, T. & Çolak, E. (2019). Kocaeli Üniversitesi Akademik Personelinin Sportif Alışkanlık ve Rekreasyon Hakkında Görüşleri Ve Beklentilerinin Araştırılması. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 1(1), 21-34.
- Aygün, T. Özyaşar, A. F., & Turhan, S. (2024). Paramedik Olmak İçin Gerekli Antropometrik Şartların, Mesleğin Gerektirdiği Fiziksel Yeterliliği Belirlemedeki Etkisi. Sağlık Bilimleri Dergisi, 33(2), 250-256.
- Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirleyici Rolü. Selçuk Üniversitesi. Sağlık bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.(Yayımlanmamış) Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Bucher, A. R., C. & Bucher, D., (1974), Recreation for Today-s Society, New Jersey, Prentice-Hall, Inc, s:4,5,6.
- Caldwell, L. L. & Smith, E. A. (2006). Leisure and Health: The Role of Recreation in the Development of Health Promotion Programs. Journal of Public Health Management and Practice, 12(3), 227-235.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow. The Psychology Of Optimal Experience. 1st Ed: M. Csikszentmihalyi, Eds. Harper Perennial Pub. Pages 281, Newyork.

- Çeviker, A. Ozlu, K., Deryahanoglu, G., Demirdoken, C., & Turkay, H. (2020). The examination of the personality traits and optimal performance mood of the university athletes. *Pedagogy of physical culture and sports*, 24(1), 4-11.
- Ekinci, N. E, & Özdilek, C. (2019). Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2).
- Elkington S, (2011). What it is to take the flow of leisure seriously. *Leisure/Loisir*, 35, 253-282.
- Gomez, E. (2002). The ethnicity and public recreation participation model. *Leisure Sciences*, 24(2), 123-142.
- Güzel Gürbüz, P. Işıkgöz, M. E., Esentaş Deveci, M., & Yavaş Tez, Ö. The Mediating Role of Recreation Awareness in the Relationship Between Facebook Attachment Strategies and Academic Progress Behaviors of University Students. *Research in Sports Science*, 12(2), 24-33
- İri, R. & Şengür, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 369-379.
- Jackson, S. A. (2004). *Flow scales manual*. Fitness Information Technology.
- Jensen R.C. (1977), *Leisure and Recreation: Introduction and Overviewed*, Henry Kimpton Publishers, Philadelphia.
- Jensen, C. R. & Naylor, J. H. (1990). *Opportunities in Recreation And Leisure Careers*. USA: Contemporary Publishing Company.
- Karaküçük, S. & Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkmada Rekreasyon Faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.
- Kovacs A, (2007). The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Indiana University the School of Health, Physical Education and Recreation*.
- Lane, A. Thelwell, R., & Devonport, T. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *E-journal of Applied Psychology*, 5(1), 67-73.



- Özatman, S., Yazıcı, M., & Yılmaz, C. (2024). Kadınlarda step-aerobik egzersizlerinin yaşam kalitesi, hayat sevgisi ve ruh sağlığının sürekliliğine etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 211-225.
- Tunde, A. M. (2019). Differential determinants of gender participation in recreational activities among academic staff of University of Ilorin, Nigeria. *Geografia. Malaysian Journal of Society and Space*, 15(4), 1-15.
- Üstün, Ü. D. & Üstün, N. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 38-48.
- Yılmaz, H. H., & Kaldırımcı, M. (2023). Gait Imbalances of Middle-Aged Sedentary Populations. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1- Healthy Life, Sports for Disabled people), 1-8.
- Zorba, E. & Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 443-459.

