

## Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Investigation of the Relationship Between Leisure Time Satisfaction Levels and Dispositional Flow States of Recreational Sports' Participants

<sup>1</sup>Gaye ERKMEN HADİ

<sup>2</sup>Büşra ERDEM

<sup>1</sup>Erhan DUMAN

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**Yazışma Adresi**  
**Corresponding Address:**

Dr. Öğretim Üyesi Gaye ERKMEN HADİ

**ORCID No:** 0000-0003-4129-3236

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Konya, Türkiye

**E-posta:** [gerkmen@selcuk.edu.tr](mailto:gerkmen@selcuk.edu.tr)

Geliş Tarihi (Received): 12.03.2020  
Kabul Tarihi (Accepted): 17.02.2021

#### ÖZ

Bu çalışmanın amacı; sportif rekreatif aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleriyle optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarını cinsiyet ve katılma sebepleri açısından incelemektir. Çalışmanın örnekleme seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş ve 261 kadın ( $Ort_{yaş}=22.49 \pm 5.64$ ) ve 293 erkek ( $Ort_{yaş}=22.63 \pm 5.37$ ) bireyden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel veri formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin kısa versiyonu ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi, bağımsız gruplar t testi ve ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r=.600, p<.01$ ). Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görüldükçe ( $t=-1.776, p=.078$ ), kadın ve erkek katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $t=-2.554, p=.011$ ). Ayrıca, katılımcıların serbest zaman doyumlarının ( $F_{(2-551)}=1.173, p>.05$ ) ve optimal performans duygu durumu ( $F_{(2-551)}=1.816, p>.05$ ) puanlarının sportif rekreatif aktivitelere katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Serbest zaman doyumunu ile optimal performans duygu durumu arasında ilişkinin ortaya konması, pozitif duygu durumlarının deneyimlenmesinin bireylerin serbest zamanlarından elde ettikleri doyumla yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir..

**Anahtar Kelimeler:** *Optimal performans duygu durumu, Serbest zaman doyum, Sportif rekreatif aktivite*

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between leisure time satisfaction and dispositional flow stated of individuals participating in recreational sports. In addition, it was to examine the participants' leisure time satisfaction and dispositional flow states in terms of gender and reasons for participation. The sample of the study consists of 261 female ( $X_{age}=22.49 \pm 5.64$ ) and 293 male ( $X_{age}=22.63 \pm 5.37$ ). Demographic information form, Leisure Time Satisfaction Scale short form and Dispositional Flow Scale were used to data collection. The obtained data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, independent groups t test and ANOVA. According to the results of the correlation analysis, a positive and significant relationship was found between participants' leisure time satisfaction and dispositional flow state scores ( $r=.600, p<.01$ ). While the leisure time satisfaction scores of the participants did not differ significantly with regard to the gender variable ( $t=-1.776, p=.078$ ), there was a significant difference between the dispositional flow states of the female and male participants ( $t=-2.554, p=.011$ ). Furthermore, it was observed that the participants leisure time satisfaction ( $F_{(2-551)}=1.173, p>.05$ ) and dispositional flow states scores ( $F_{(2-551)}=1.816, p>.05$ ) did not differ with regard to participants' participation reasons. Identifying the relationship between leisure time satisfaction and dispositional flow state of individuals' participating in recreational sports, supports that experience of positive emotional states is closely related to satisfaction in individuals' which they get in their leisure time.

**Keywords:** *Dispositional flow state, Leisure time satisfaction, Recreational sports.*



## GİRİŞ

Psikolojinin son zamanlarda önem kazanan araştırma alanlarından biri olan pozitif psikolojinin, insan varlığının pozitif özellikleri üzerinde çalışmak için araştırmacıların ilgisini değiştirdiği görülmektedir (Seligman ve Csíkszentmihályi, 2000). Pozitif psikoloji bireylerin subjektif deneyimlerine odaklanır. Bu deneyimler, bireylerin geçmişe yönelik olumlu iyi oluş düzeylerine sahip olması; geleceğe yönelik olarak bireylerin iyimser ve umut içerisinde olmaları; içinde buldukları an itibarıyla ise optimal performans duygu durumu/akış deneyimi (flow state) ve mutluluk duygusunu hissetmelerinden oluşmaktadır (Seligman ve Csíkszentmihályi, 2000). Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan “akış deneyimi” olarak adlandırılan optimal performans duygu durumu bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili yapılardan oluşmakta olup, spor, fiziksel aktivite esnasında deneyimlendiği gibi çeşitli serbest zaman aktivitelerinde de deneyimlenen pozitif duygu durumlarından biridir.

Optimal performans duygu durumu, kişinin yaptığı aktivite ile yetenekleri arasında bir uyumun olduğunu ifade eden, insanın yaptığı aktiviteye ancak tamamen dahil olduğu zaman hissettiği bütüncül bir his ve keyifli bir durumdur (Csíkszentmihályi, 1990). Bu aktivitenin seçimi optimal performans duygu durumu deneyimini yaşayabilmenin en önemli unsurlarından biridir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Optimal performans duygu durumu deneyiminde kişinin yetenekleri ve aktivite birbirleri ile tam olarak uyumlu olduğu her an ve her yerde yaş sınırlaması olmaksızın bu psikolojik durum yaşanabilmektedir (Csíkszentmihályi ve Csíkszentmihályi, 1988).

Serbest zaman uygulamaları potansiyel olarak optimal performans duygu durumu için en zengin kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir (Elkington, 2011). Rekreatif aktivitelere katılımın bireylerin optimal performans duygu durumunu yaşamasına olanak sağladığı düşünülmektedir. Optimal performans duygu durumu serbest zaman aktivitelerinde deneyimlenmesi durumunda, katılımcılar için çoğunlukla en yoğun şekilde keyif veren deneyimlerle sonuçlanmış olduğundan söz edilmektedir (Csíkszentmihályi, 1997; Csíkszentmihályi ve Csíkszentmihályi, 1988; Stebbins, 2005). Optimal performans duygu durumunun deneyimlenmesi anında yaşanan kontrol duygusunun bireyi başarısız olma korkusundan uzak tuttuğunu, olumlu düşünceler oluşturduğunu ve bireyin ilgilendiği aktiviteye dair güven duygusu oluşturduğu ifade edilmektedir (Elkington, 2011). Böyle bir deneyimde bireyin kendisi hakkındaki farkındalığının bireyi içinde bulunduğu ortamdan çok da fazla ayırmadığını söylemek mümkündür.

Stebbins (2001) bireylerin belirli aktivitelere bağlılık duymasıyla optimal performans duygu durumunu yaşamalarının daha olası olduğunu belirtmiştir. Örneğin düzenli olarak sportif rekreatif aktivitelere katılımın, bireylerin konsantrasyonlarını anlamlı bir şekilde belirli bir göreve odaklamalarının tutarlı bir şekilde aktiviteyi sürdürme davranışını sergilemelerine kolaylık sağladığı düşünülmektedir. Bu tür rekreatif aktivitelerin bireylerin kişisel hedefler belirleyip, beceri düzeylerini geliştirmelerini, içsel motivasyona sahip olmaları ve performanslarını değerlendirmeye yönelik bir öngörü kazanabilmelerini teşvik edici yapıya sahip oldukları düşünülmektedir. Başka bir deyişle bireylerin düzenli katılımının, serbest zamanlarında karşılaştıkları zorluklar ve bu zorlukların üstesinden gelmek için ortaya koydukları çaba ve azmin bireylerde optimal performans duygu durumuna benzer deneyimler ürettiği ifade edilmektedir. Bireyin devamlılık sağladığı aktiviteye kişisel yatırım ve çaba sarf etmesinin bireyin aktivite duygusunu geliştirmesi ve sürdürmesini sağladığı ve bireyin daha fazla keyif alıp kendisi hakkında ve serbest zaman değerlendirmesi açısından olumlu duygular geliştirmesine imkan sağladığı söylenebilmektedir (Elkington, 2011). Ayrıca yapılan bir çalışmada (Kang, 2012) serbest zaman aktivitelerine yüksek düzeyde katılım göstermenin daha fazla psikolojik fayda ve optimal performans duygu durumu deneyimi olasılığını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyumun bireylerin olumlu duygu durumları deneyimlemeleri ile yakından ilişkili olduğu ve bu olumlu duygu durumlarını sürdürmeleri için de gerekli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman doyumunun tanımına baktığımızda, bireylerin serbest zamanlarından ne derece memnun olduklarının ve serbest zamanlarını değerlendirirken deneyimledikleri kaliteyi ifade ettiğini görmekteyiz (Kovacs, 2007). Serbest zaman doyumunu (Mannel ve Kleiber 1997) kişilerin rekreasyona katılımları sonucunda ihtiyaç, istek ve ilgilerinin karşılanması olarak tanımlamaktadır. Beard ve Ragheb (1980)'e göre serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda ortaya koydukları, elde ettikleri ve ulaştıkları pozitif doyumlar olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılarak bireysel ihtiyaçlarını karşılamaları sonucu kazandıkları olumlu hisler olarak tanımlanmaktadır (Seigenthaler, 1997). Serbest zaman aktivitelerine katılırken, optimal performans duygu durumunun serbest zaman memnuniyetini arttırdığı ifade edilmektedir (Wu ve Liang, 2011).

Serbest zaman alanında optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarında ve düzenli bir şekilde bu katılım durumlarını devam ettirmelerinde, serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyumun ve pozitif duygu durumlarının önemli role sahip olduğunu ortaya koymanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada sportif rekreatif aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman doyumları ve optimal performans duygu durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır sorusuna cevap aranması amaçlanmaktadır. Ayrıca bu çalışma katılımcıların serbest zaman doyumları ve optimal performans duygu durumlarının cinsiyet ve aktiviteye katılım sebepleri açısından farklılaşım farklılaşmadığının da incelenmesini içermektedir.

## YÖNTEM

Bu çalışmanın, katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamasından dolayı ilişkisel bir çalışma özelliği taşıdığı ifade edilebilirken, cinsiyet ve aktiviteye katılım sebepleri açısından da bir incelemeyi içerdiğinden betimsel bir çalışma olduğu ve bu çalışmada tarama modelinden yararlandığı ifade edilebilir.

**Araştırma Grubu:** Çalışmanın evrenini sportif rekreatif aktivitelere katılan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemin belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi 261 kadın ( $Ort_{yaş}=22.49 \pm 5.64$ ) ve 293 erkek ( $Ort_{yaş}=22.63 \pm 5.37$ ) olmak üzere üç farklı ilde (Ankara, Antalya, Konya) araştırmacılar tarafından ulaşılabilen, sportif rekreatif aktivitelere katılan toplam 554 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaklaşık olarak belirttikleri sportif rekreatif aktiviteye ortalama 9.5 ( $\pm 7.36$ ) aydır devam ettikleri, haftada 3 ( $\pm 1.64$ ) gün ve yaklaşık olarak haftada 4 ( $\pm 2.03$ ) saat aktiviteye katılım gösterdikleri görülmektedir. Katılımcılar, fitness (n=101), futbol (n=98), kickboks (n=74), karate (n=68), koşu (n=49), tenis (n=43), basketbol (n=36), pilates (35), bisiklet (n=26) ve yüzme (n=24) gibi sportif rekreatif aktivitelere katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların, % 48.9'unun sportif rekreatif aktivitelere fiziksel açıdan iyi olmak amacıyla, % 30.1'inin sosyalleşebilmek amacıyla ve % 20.9'unun ise psikolojik olarak rahatlamak amacıyla katıldıklarını belirttikleri görülmüştür.

**Veri Toplama Araçları:** Araştırmada veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır.

**Serbest zaman doyum ölçeği:** Ölçeğin orijinal formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum ölçeğinin uzun formu 2002 yılında Idyll Arbor Inc tarafından 24 maddelik kısa form haline dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert

tipindedir ve 5 ile 1 arasında (Neredeyse her zaman doğru, Çoğu kez doğru, Bazen doğru, Nadiren doğru, Neredeyse hiç doğru değil) puanlandırılmaktadır. Bu çalışma için ölçeğin 6 alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .67 ve .79 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha değerleri psikolojik .68, eğitimsel .69, sosyal .71, fiziksel .74, rahatlama .65 ve estetik .75 olarak hesaplanırken ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha değeri .89 olarak hesaplanmıştır.

**Sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeği:** Jackson ve Eklund (2004) tarafından belirlenmiş bir aktiviteyle ilgili bireylerin akış deneyimini değerlendirmek amacıyla 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşturulmuştur. Ölçeğin her bir alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır bu boyutlar; görev zorluğu/ beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü, ototelik (içsel amaçlı) deneyimdir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Aşçı ve diğ. (2007) tarafından yapılmıştır ve 9 alt boyutun iç tutarlık katsayıları .49 ve .88 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışma için toplam ölçek puanı üzerinden hesaplamalar yapılmıştır ancak ölçek alt boyutlarının .55 ve .83 arasında değer aldığı görülürken toplam ölçek için iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

**Verilerin Toplanması:** Veri toplayabilmek için gerekli olan etik kurul izni Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul'undan alınmış (izin no:40990478-050.99/35903) ve bu çalışma için, veri, ikinci ve üçüncü araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Katılımcılara çoğunlukla katılmış oldukları aktivitelerden sonra ulaşılmıştır. Ölçme araçlarını içeren form katılımcılara verilmeden önce çalışma ile ilgili kısaca bilgi verilmiş ve katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılmaları sağlanmıştır. Çalışma "Helsinki Bildirgesine uygun olarak ve katılımcılardan imzalı onam formu alınarak" gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin yer aldığı formun doldurulması yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

**Verilerin Analizi:** Bu çalışmada, öncelikle ön analizler (sayıtların test edilmesi, betimleyici istatistik analiz), değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayıları incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman doyumları ve optimal performans duygu durumlarının cinsiyet değişkenine göre incelemek için bağımsız gruplar t testi, aktiviteye katılım sebepleri açısından incelenmesi için varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

## BULGULAR

Analizlerin sayıtlarını test etmek amacıyla uç değerler ve normallik durumları incelenmiştir. Uç değerleri tespit etmek için z değeri ve Mahalanobis uzaklık değerine bakılmış toplamda 32 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Çıkarılan verilerden sonra örneklem 554 katılımcıdan oluşmaktadır. Ardından, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacıyla tek değişkenli normallik sayıtları incelenmiş serbest zaman doyumları (Skewness = -.210, Kurtosis = -.350) ve optimal performans duygu durumu (Skewness = -.201, Kurtosis = -.211) için normallik varsayımının karşılandığı görülmüştür.

Katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla Pearson Momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r = .600, p < .01$ ). Serbest zaman doyumları alt boyutlarının toplam ölçek puanı ve optimal performans duygu durumu toplam ölçek puanı arasındaki ilişki katsayıları Tablo 1'de gösterilmektedir. Serbest zaman

doymu toplam ölçek puanı ve serbest zaman doymu alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 1**

Serbest Zaman Doymu Alt Boyutları Toplam Puan ve Optimal Performans Duygu Durumu Toplam Puan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analiz Sonuçları

	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	Optimal Performans Duygu Durumu
<b>Psikolojik</b>	-						
<b>Eğitimsel</b>	.492	-					
<b>Sosyal</b>	.405	.565	-				
<b>Fiziksel</b>	.478	.399	.379	-			
<b>Rahatlama</b>	.410	.350	.388	.379	-		
<b>Estetik</b>	.421	.427	.396	.383	.463	-	
<b>Optimal Performans Duygu Durumu</b>	.435	.440	.429	.373	.442	.474	-
<b>Serbest Zaman Doymu</b>	.744	.748	.727	.694	.691	.717	.600

Rekreatif amaçlı sportif aktivite katılımcılarının serbest zaman doymuları ve optimal performans duygu durumlarının cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi amacıyla yapılan t testi analizi sonucu Tablo 2’de verilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucuna göre, katılımcıların serbest zaman doymu puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında kadın (Ort=88.61, Ss=12.65) ve erkek (Ort=90.52, Ss=12.78) katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p=.078). Kadın (Ort=130.98, Ss=17.22) ve erkek (Ort=134.70, Ss=16.96) katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları arasında ise anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p=.011).

**Tablo 2**

Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doymu Ortalama (Ort), Standart Sapma (Ss) ve Cinsiyet Değişkenine göre Bağımsız t testi Sonuçları

	Kadın		Erkek		t	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
<b>Serbest Zaman Doymu</b>	88.61	12.65	90.52	12.78	-1.776	.078
<b>Optimal Performans Duygu Durumu</b>	130.98	17.22	134.70	16.96	-2.554	.011*

\*p< .05

Katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere katılma sebeplerini öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdikleri cevaplara göre aktivitelere fiziksel, psikolojik açıdan iyi olmak ve sosyalleşmek amacıyla katılım gösterdikleri görülmüştür. Katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere katılma sebeplerine göre serbest zaman doymularının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ( $F_{(2,551)} = 1.173, p > .05$ ). Tablo 3’de analiz sonuçları verilmiştir.

**Tablo 3**

Katılımcıların Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılma Sebeplerine Göre Serbest Zaman Doyumlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
<b>Gruplar arası</b>	380.549	2	190.275		
<b>Gruplar içi</b>	89364.516	551	162.186	1.173	.310
<b>Toplam</b>	89745.065	553			

Katılım sebeplerine göre katılımcıların optimal performans duygu durumlarında bir farklılaşma olup olmadığını ortaya çıkarmak için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere katılma sebeplerine göre optimal performans duygu durumu düzeylerinin de anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ( $F_{(2-551)} = 1.816$ ,  $p > .05$ ). Tablo 4’de varyans analizinin sonuçları görülmektedir.

**Tablo 4**

Katılımcıların Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılma Sebeplerine Göre Serbest Zaman Doyumlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
<b>Gruplar arası</b>	1067.814	2	533.907		
<b>Gruplar içi</b>	161977.686	551	293.970	1.816	.164
<b>Toplam</b>	163045.499	553			

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı; rekreatif amaçlı aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerin cinsiyet ve serbest zaman aktivitelerine katılma sebepleri açısından incelenmesidir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların serbest zaman doyum ve optimal performans duygu durumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet değişkeninin serbest zaman doyum düzeyleri açısından bir farklılık oluşturmadığı bulunurken, optimal performans duygu durumları açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Sportif rekreatif aktivite katılımcılarının aktiviteye katılım sebeplerinin ise serbest zaman doyum ve optimal performans duygu durumları açısından bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur.

Optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında ilişkinin ortaya konması, pozitif duygu durumlarının deneyimlenmesinin bireylerin serbest zamanlarından elde ettikleri doyumla yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir. Bir çalışmada (Pinquart ve Silbereisen, 2010) serbest zaman aktiviteleri esnasında optimal performans duygu durumunu deneyimleyen bireyler daha üst seviyede pozitif hisler yaşadıkları belirtmişlerdir. Yapılan bir çalışmada (Chen ve diğ., 2010) aktivite memnuniyetinin yaşam memnuniyeti ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkideki arabulucu rolü incelenmiş ve tamamen bu ilişkiyi desteklediği görülmüştür. Csikszentmihályi (1975)’nin belirttiği üzere bireylerin rekreatif aktiviteler esnasında optimal performans duygu durumunu deneyimlemesiyle bireylerin gündelik hayatta zorlukları üstlenebilecek aktiviteye sahip olabilecekleri ileri sürülmektedir. Böylelikle

bireylerin olumlu duygu durumlarını yaşıyor olmalarının da optimal duygu durumunu deneyimleme olasılığını arttırdığı ileri sürülebilmektedir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları, düzenli bir şekilde bu durumu sürdürmeleri, böylelikle iyi oluş düzeyleri yüksek bireyler olarak yaşam kalitelerinin artmasında pozitif duygu durumlarının önemli role sahip olabileceğini söylemek mümkündür.

Serbest zaman doyumunun cinsiyete göre incelendiği çalışmalarda kadın erkek arasında farklılığın bulunmadığına ilişkin sonuçların olması gibi (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Berg ve ark., 2001; Lu ve Hu, 2005; Yerlisu Lapa, 2013), bu çalışmada da kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı olarak farklılık bulunmadığı görülmektedir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre bireylerin serbest zaman doyumlarının farklılaşabileceği de görülmektedir (Çakır, 2017; Gökçe, 2008; Serdar ve Ay, 2016; Vong Tze, 2005). Bu çalışma için cinsiyet değişkeninin katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri için bir fark yaratan unsur olmadığı söylenebilir. Cinsiyet değişkeninin aynı zamanda sportif rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin optimal performans duygu durumu puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, optimal performans duygu durumu ile ilgili çalışmaların cinsiyet farklılığının olmadığına dair (Csíkszentmihályi, 1990; Murcia ve diğ., 2008; Russel, 2001; Stavrou ve diğ., 2007) ve olduğuna dair (Han, 1992; Sharp ve diğ., 2007) sonuçlara sahip olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonucuna göre erkek katılımcıların optimal performans duygu durumu puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada (Han, 1992) erkek katılımcıların eğlence faaliyetlerinde optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu, kadın katılımcıların ise ev içi faaliyetlerde akış yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu ifade edilmiştir.

Bireylerin sportif rekreatif aktivitelere katılım gösterme sebeplerinin bireylerin serbest doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumları açısından bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılma sebepleri ile serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ya da katılım sebeplerine göre optimal performans duygu durumlarını karşılaştıran çalışmalara doğrudan rastlanmasa da; psikolojik olarak iyi olmak, fiziksel olarak sağlıklı olmak ve sosyalleşmek için aktivitelere katılan bireylerin pozitif duygu durumlarını deneyimleme konusunda farklılaşabilecekleri ve daha yüksek puanlara sahip olabilecekleri düşünülmekteydi. Çünkü serbest zaman doyumunu ve optimal performans duygu durumu olumlu duygu durumları olarak değerlendirilmektedir. Örneğin ekstrem spor katılımcılarıyla yapılan bir çalışmada (Chang, 2017), eğlence amacıyla rekreatif aktivitelere katılanların daha yüksek düzeyde optimal performans duygu durumunu yaşama olasılıklarının olduğu ve cinsiyet değişkeninin bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Yapılan bu çalışmanın bazı sınırlılıkları olduğundan da bahsetmek gerekmektedir. Bu çalışma bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma ve bazı değişkenlere göre farkın olup olmadığını incelemeye yönelik bir nitelik taşıdığı için elde edilen sonuçlarla değişkenler arasındaki ilişkiyi neden sonuç ilişkisi bağlamında açıklayarak bir genellemeye ulaşmak mümkün değildir. Diğer bir sınırlılık ise, serbest zaman aktivitesi olarak sportif rekreatif aktivitelere katılan bireylerin oluşturduğu çalışmanın örnekleme seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemine göre yapılmıştır üç farklı ilde aktivitelere katılan bireyler örnekleme oluşturmuştur. Bu durum çalışmanın bulgularının popülasyona genellenmesinde bir kısıtlılık oluşturmaktadır. Bir diğer sınırlılık olarak, kişilerin katılmış oldukları sportif rekreatif aktiviteleri tercih etme sebepleri çoktan seçmeli soru formuyla sorulmuştur. Tercih etme sebeplerini belirleyecek bir ölçek kullanımının karşılaştırma yapabilmek için daha elverişli olduğu düşünülmektedir.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Optimal performans duygusu durumunun serbest zaman perspektifi açısından yapılan aktivitelere bağlılık oluşturma açısından oldukça önemli bir faktör olduğu kabul edilirken (Havitz ve Mannell, 2005; Wöran ve Arnberger, 2012) bu duygusu durumunun deneyimlenme olasılığının artırılmasının serbest zaman doyumunu arttıracığı ortaya konmuştur. Bireylerin doyum düzeylerinin yüksek olması aktiviteye bağlılık oluşturma, keyif alma, mutlu olma gibi pozitif duygusu durumlarıyla ilişkilendirildiğinden, serbest zaman aktivitelerine katılımın ne kadar önemli olabileceğine dair bakış açısı geliştirilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden uygulayıcı kişilerin aktiviteler ortaya koyarken katılımcıların aktivitelerden elde edebilecekleri pozitif duygusu durumlarının (keyif alma, mutlu olma gibi) artırılmasını ve böylelikle içsel motivasyonlarının yüksek tutulmasını amaçlamaları daha yararlı olacaktır.

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, bireylerin optimal performans duygusu durumunu yaşamalarında cinsiyet değişkeninin farklılık oluşturabileceği görüldüğü için, bireylerin olumlu duygusu durumlarını deneyimlemelerini etkileyen etmenlerin irdelenmesi ve kadın ve erkeklerin katılımlarının sürdürülmesi için neler yapılabileceğinin değerlendirilmesi serbest zaman perspektifi açısından oldukça önem arz etmektedir. Kadın ve erkeklerin doyum elde edebileceği etkinliklere katılım imkanlarına sahip olmalarının sağlanması, ototelik deneyimi (optimal performans duygusu durumunu deneyimleme yetkinliğine sahip olma durumunun) yaşayabilmeleri açısından önemli görülmektedir. Bu sebeple katılımı etkileyebilecek faktörlere (sosyal sınırlılıklar, maddi olanaklar, etkinlik türü gibi) hem bireysel hem de uygulayıcılar tarafından çözüm üretilmesi gerekmektedir. Kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımının ve bu aktivitelerden daha fazla olumlu deneyimler elde etme olasılığının artırılması, aktivitelerle bağlılık geliştirme ve olumlu duygusu durumlarını deneyimleme olasılığını doğrudan etkileyeceğinden bir gereklilik olarak düşünülmelidir. Örneğin kadınların optimal performans duygusu durumlarını olumsuz etkileyebilecek faktörlerin ya da kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımlarıyla ilgili toplumsal ön yargıların ortadan kaldırılmasıyla daha olumlu deneyimler yaşayabilecekleri, daha fazla keyif alabilecekleri ve böylelikle katılımlarının artabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılım sebeplerinin de kişilerin elde ettikleri deneyimlerde farklılık oluşturabileceğinin göz önünde bulundurulmasının elde edilecek duygusu durumlarıyla ilişkilendirilirken farklı bir bakış açısı sunabilecektir. Ayrıca katılımcıların tercih ettikleri aktivite türünün de optimal performans duygusu durumu ve serbest zaman doyumunu açısından değerlendirilebilecek bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

### Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

**Kurul Adı:** Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

**Tarih:** 06.04.2020

**Sayı No:** 40990478-050.99/35903

## KAYNAKÇA

1. **Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T.** (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136. <https://dergipark.org.tr/pub/sbd/issue/16387/171397>
2. **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 Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
3. **Beard, J.G., Ragheb, M.G.** (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
4. **Berg, E., Trost, M., Schneider, I.E., Allison, M.T.** (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23(1), 35-46. <https://doi.org/10.1080/01490400150502234>
5. **Chang, H.H.** (2017) Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139. DOI:10.1080/16078055.2016.1166152
6. **Chen, L.H., Ye, Y.C., Chen, M.Y., Tung, I.W.** (2010). Alegria! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. *Social Indicators Research*, 99(2), 301-313. doi:10.1007/s11205-010-9581-z
7. **Csikszentmihályi, M.** (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
8. **Csikszentmihályi, M., Csikszentmihályi, S.I.** (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press, Cambridge, UK.
9. **Csikszentmihályi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
10. **Csikszentmihályi, M.** (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books, HarperCollins Publishers, New York.
11. **Çakır, V.O.** (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
12. **Elkington, S.** (2011). What it is to take the flow of leisure seriously. *Leisure/Loisir*, 35(3), 253-282. doi:10.1080/14927713.2011.614838.
13. **Gökçe, H.** (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
14. **Gökçe, H., Orhan, K.** (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
15. **Han, S.** (1992). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (pp. 138-149). New York: Cambridge University.
16. **Havitz, M.E., Mannell, R.C.** (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177.
17. **Jackson, S.A., Eklund, R.C.** (2004). *The flow scales manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
18. **Kang, H.K.** (2012, March 13-17). *Psychological benefits of leisure experiences, using enduring involvement* [Bildiri Sunumu]. AAHPERD, National Convention & Exposition, Boston, MA.
19. **Kovacs, A.** (2007). The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction [Yayınlanmamış doktora tezi]. Indiana University the School of Health, Physical Education and Recreation.
20. **Lu, L., Hu, C.H.** (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
21. **Murcia, J., Gimeno, E., Coll, D.** (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191. doi:10.1017/S1138741600004224
22. **Pinquart, M., Silbereisen, R.K.** (2010). Patterns of fulfillment in the domains of work, intimate relationship, and leisure. *Applied Research in Quality of Life*, 5(2), 145-164. doi.org/10.1007/s11482-010-9099-1
23. **Russell, W.D.** (2001). An exaniation of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
24. **Seigenthaler, K.** (1997). Health benefits of leisure. Reseach update. *Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.
25. **Seligman, M.E.P., Csikszentmihályi, M.** (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
26. **Serdar, E., Mungan Ay, S.** (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Research in Sport Sciences*, 6(2), 1303-1414.
27. **Sharp, E.H., Coastsworth, J.D., Darling, N., Cumsille, P., Ranieri, S.** (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. *Journal of Adolescence*, 30(2), 251-269.
28. **Stavrou, N.A., Zervas, Y., Karteroliotis, K., Jackson, S.A.** (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21(4), 438-457.
29. **Stebbins, R.A.** (2001). *New directions in the theory and research of serious leisure*. New York, NY: The Edwin Mellen Press.
30. **Stebbins, R.A.** (2005). *Challenging mountain nature: Risk, motive, and lifestyle in three hobbyist sports*. Calgary, AB: Detselig.
31. **Vong Tze, N.** (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.

32. **Wöran, B., Arnberger, A.** (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95-114.
33. **Wu, H.J., Liang, R.D.** (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: A flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317-325.
34. **Yerlisu Lapa, T.** (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993, doi: 10.1016/j.sbspro.2013.10.153