

BİR DURUMLUK AKIŞ MODELİ: STRES KONTROLÜ, GENEL ÖZ-YETERLİK, DURUMLUK KAYGI, YAŞAM DOYUMU VE AKIŞ İLİŞKİLERİ

Ümit SAHRANÇ*

Özet

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesinin ekzojen değişkenler ve yaşam doyumu aracı (mediator) değişken olarak ele alınıp akış deneyimiyle ilişkisini betimleyen bir model test edilmiştir. Bu amaçla 2005-2006 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Gazi Üniversitesinde çeşitli lisans programlarına devam eden, 198 erkek ve 473 kız öğrenci olmak üzere 671 öğrenciye stres kontrol, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı, durumluk akış ve yaşam doyumu ölçekleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler yapısal eşitlik modelinde yer alan yol (path) analizi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı, genel öz-yeterlik ve yaşam doyumuna dayalı akış modeline ilişkin uyum katsayıları, $X^2_{indep}(2, N=671)$.00 ($p < .001$) ve RMSEA değeri .00 ($RMSEA \leq 0.06$) olarak hesaplanmıştır. Bir başka deyişle sonuçlar, değişkenler arasında doğrudan, dolaylı ve toplam etki ilişkilerinin bulunduğunu öneren hipotez modelde herhangi bir değişiklik gerektirmeksizin doymuş modelle uyumlu olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularına bağlı olarak tartışma ve yoruma dayanan bazı öneriler bu çalışmanın ilgili bölümlerinden sunulmuştur. Bu makalede söz konusu araştırma ve sonuçlarının rapor edilmesi kadar, akış kuramının kısaca tanıtılması da hedeflenmiştir.

A STATE FLOW MODEL: THE RELATIONSHIPS AMONG STRES CONTROL, GENERAL SELF-EFFICACY, STATE ANXIETY, LIFE SATISFACTION AND STATE FLOW

Abstract

The overall goal of the study was to establish a flow model in which general self efficacy, state anxiety, and stress control as exogenous variables, life satisfaction as mediator variable and flow experience as endogenous variable. In order to accomplish this goal, stress control appraisal, general self-efficacy, state anxiety, life satisfaction, and state flow scales were administered to 671 students (198 male and 473 female) who were attending various programs at Gazi University Faculty of Education in 2005-2006 Educational Year. The data were analyzed via Path Analysis in Structural Equating Modeling. The analysis revealed that goodness of fit test coefficients of the hypothesized model had a perfect match with the saturated model $X^2_{indep}(2, N=671)$.00 ($p < .001$) with an RMSEA value of .00 ($RMSEA \leq 0.06$). The conclusion depending on findings were presented under the related topics. In this article, a brief presentation of Flow Theory was also intended in order to make readers more familiar with.

* Dr., Kocaeli Üniversitesi.

GİRİŞ

Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) içinde yer alan okul, evlilik ve aile, akıl sağlığı, rehabilitasyon ve kariyer psikolojik danışmanlığı alt alanlarının tümündeki temel amaç, bireyin uyumunu ve gelişimini sağlayarak kendini gerçekleştirmesine yardım etmektir. Kendini gerçekleştiren birey, kendi iç dünyası ve çevresiyle uyumlu, sorunlarını çözebilen ve yaşam zorluklarıyla başa çıkan, başkalarıyla birlikte etkinlikler yapma becerisine ve yalnız kalma gücüne sahip, potansiyellerini geliştirerek beceriye dönüştürüp kendine ve insanlara faydalı olan ve böylelikle mutlu olan bireydir (Maslow, 2001:96). Kendini gerçekleştirme kavramının açılımından da anlaşılacağı üzere, bireyin uyumu ve gelişimini sağlayarak, potansiyelleri doğrultusunda kendine ve çevresine yararlı etkinliklerde yer alması yoluyla mutlu olması PDR'de üst düzey bir amaç olarak tanımlanmıştır.

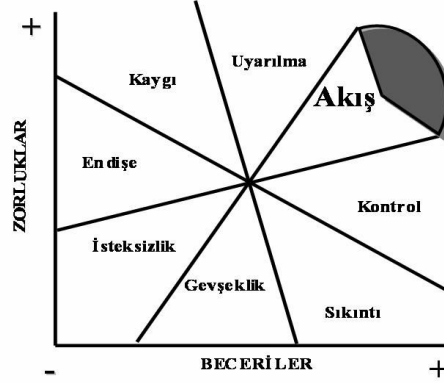
Akış kuramı etkinlik temelli bir mutluluk kuramı olarak (Arygle, 1994:65,72; Csikszentmihalyi, 1988:10), sözü edilen kendini gerçekleştirme amacına hizmet edecek araçlara sahip görünmektedir. Çünkü kuram, sağlıklı bireyin yararlı ve bilişsel becerilerini geliştirebileceği etkinliklere girişmesine, bir başka deyişle kendini gerçekleştirmesine yarayan etkinliklere yönelmesine ilişkin süreci ele almaktadır. Kurama göre birey etkinlik sırasında keyif almakta, yaşam amacına uygun etkinlikleri biriktirmesiyle bir yandan kişisel gelişimini sağlayıp kendini gerçekleştirirken, öte yandan bilincinde oluşan düzenlilik onu mutluluğa götürmektedir. Bu bağlamda akış kuramı psikolojik danışma ve rehberlik alanının amacını neredeyse tümüyle içermiştir.

Akış kuramına göre insan davranışı kısaca şu şekilde özetlenebilir: Birey kültürün baskısı ve biyolojik dürtülerinin esiri olmaksızın, benlik güdülenme sistemiyle davrandığında yaşam amacına uygun zorluklara/etkinliklere yönelmekte, amacı net olmaktadır (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996:277; Moneta, 2004:184 13917964.pdf). Bu yönelim, bireyin becerilerine karşılık gelen eşit ya da bireyin kabul edebildiği kadar yüksek düzeyde güçlüklerin varlığıyla kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Birey zorlukları nasıl yaptığına ilişkin geribildirim aramaktadır. Çünkü geribildirim bireye haz verdiği kadar, onun daha çok odaklanmasını ve becerisinde ustalaşmasını sağlamaktadır. Bir başka deyişle davranışın başlaması ve devamı için, benlik güdülenme sistemine uygun **net amaçlar** doğrultusunda, **becerilere karşılık gelen güçlüklerin** varlığı ve **geribildirim** arama ve alma üç önemli ön koşuldur (Csikszentmihalyi, 1997:9). Etkinlik sırasında bireyin ruhsal enerjisi olan **dikkati odaklanarak yoğunlaşmakta**, kendine ilişkin hiçbir şey düşünmeksizin (**öz-bilinç kaybı**) etkinlikle bütünleşerek durumu **kontrolü** altında tutmakta, **zaman algısı değişmektedir**. Etkinlik sonucunda birey **hoşnutluk duygusu** yaşamakta, becerilerini geliştirme ya da pekiştirmesinin sonucunda uzmanlaşmasıyla bir yandan diğerlerinden **"farklılaşp"** biricikliği desteklenirken, öte yandan hoşnutluk ve mutluluk duyguları aracılığıyla kendini diğerleriyle **"bütünleşmiş"** hissetmektedir (Csikszentmihalyi, 1990:41). Bu özette yer alan kavramların açılımı izleyen paragraflarda sunulmaktadır.

Akış kuramı insan doğasını üç güdülenme sistemiyle açıklamaktadır. Bunlar biyolojik ihtiyaçlarla güdülenen **genetik güdülenme sistemi**, kültürel normlar, cezalandırma ve ödüllendirmeyi içeren **kültürel güdülenme sistemi** ve genetik güdülenme ve kültürel güdülenmenin dışında kalan, bilinçte düzenliliğinin (psychic negentropy/order in consciousness) olması için bireyin deneyimler aramasında, var olan alternatifler arasından zihninde düzenlilik oluşturacak etkinlikler peşinde olmasında, kısaca akış deneyimleri yaşamasında etkin olan **benlik güdülenme sistemi**dir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996:276; Moneta, 2004:277). Bu sistem ruhsal enerji olan *dikkat*, *farkındalık* ve *hafıza* alt sistemlerini kapsamaktadır. Benlik güdülenme sistemi bireyin becerilerine karşılık düşen zorluk arayışı bağlamında yalnızca deneyimin aranması olmakla birlikte, söz konusu deneyimler becerileri geliştireceği için, bilişsel kapasitenin sürekli artması ve gelişmesini sağlamakta (Moneta, 2004; Novak, Hoffman ve Yung, 1998:22-23 Flow-ModelWorkingDec1997-pdf:116 13917967.pdf), bir bakıma kendini gerçekleştirmeyi desteklemektedir. Kuramda benlik güdülenme sistemiyle becerilerine karşılık gelen eşit ve yüksek düzeydeki zorluklarla baş etme sürecindeki akış deneyiminin sekiz alt boyutu ileri sürülmektedir (Csikszentmihalyi, 1990:49-70). Bunlar:

- 1. Net bir amaç:** Bireyin ne yapmak istediğini kesin ve net olarak bilmesidir. Ancak yaratıcılık gerektiren bazı etkinliklerde amaç etkinliğe başlamadan belirgin olmamakta, ürün ortaya çıktıkça netleşebilmektedir.
- 2. Eşit ve yüksek düzeyde beceriler ve zorluklar:** Karşılaşılan zorluk/etkinlik ve bireyin beceri düzeylerinin ortalamasının üstünde ve yüksek düzeyde olmasıdır. Zorluğun beceriye göre bireyin kabul edebileceği miktarda yüksek düzeyde olması ise, bireyin becerilerini geliştirmesini sağlamaktadır. Beceri ve zorluk düzeylerindeki değişiklikler, bireyin farklı duyu durumları (öznel deneyimler) yaşamasına neden olmaktadır. Söz konusu duyu durumlarına yönelik araştırmalarda, *Üç Kanallı, Dört Kanallı, Sekiz Kanallı ve Deneyim Dalgalanma Modelleri* önerilmiştir (Csikszentmihalyi& Csikszentmihalyi, 1988:259,261; Massimini ve Carli, 1988:270; Novak ve Hoffman, 1997:10). Bu modellerde yer alan öznel deneyimleri kapsayan "Sekiz Kanallı Akış Modeli" ve beceri ve güçlük dengesine ilişkin duyu durumları Şekil 1'de gösterilmektedir.

Aşağıdaki şekilde de görüldüğü üzere isteksizlik ve akış, gevşeklik/rahatlama ve uyarılma, endişe ve kontrol, sıkılma ve kaygı birbirinin tersi öznel deneyimlerdir. Örneğin becerinin fazla ve zorluğun orta düzeyde olduğu durumda bireyin yaşadığı *kontrol* öznel deneyiminin tersi, becerinin görece düşük ve zorluğun orta düzeyde olduğu durumda yaşanan *endişedir*. Beceri ve zorluk düzeyi yüksek olduğunda birey akış deneyimini yaşamaktadır. Zorluk düzeyi becerisinin çok üstündeyse kaygı yoğunlaşmakta, tersi durumda ise sıkılmaktadır. Becerisi ve zorluk düzeyinin her ikisi de düşükse o etkinliği yapmak istememektedir.



Şekil 1. Sekiz Kanallı Akış Modelinde beceri ve zorluk düzeylerine göre bireyin yaşadığı duygu durumlarını.

3. **Odaklanmış dikkat/konsatrasyon:** Bireyin ruhsal enerjisi olan dikkatinin yalnızca etkinliğin gerektirdiği bilgiye ya da eyleme yönelmesidir. Dikkatin yapılan iş tarafından soğurulmasıyla olumlu duyguların sıklığı ve niteliği artarak yaşam kalitesi yükselmektedir (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982:15,16,21 7380371.pdf).

4. **Kontrol:** Bireyin etkinlik sürecini kontrol etmesidir. Birey etkinliğin gerektirdiği ve kendisinin sahip olduğu becerisini zorlukla baş ederken geliştirmekte ve sonuçta etkinlikle ilgili hâkimiyeti artmaktadır.

5. **Öz-bilinç kaybı:** Bireyin becerilerini zorlukla baş etmek için kullanırken, benliğine ilişkin hiçbir şey düşünmemesidir. Kendisinin nasıl görüldüğü, diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğü önemsizdir.

6. **Geribildirim:** Zorluk ve becerisine ilişkin geribildirim araması ve almasıdır. Geribildirim bireyin haz almasını sağlarken, onun daha çok odaklanmasını sağlamakta ve becerisini geliştirmekte, zorlukla baş etmektedir.

7. **Zaman algısının değişmesi:** Zorlukla baş ederken zaman çoğu kez “daha kısa” ya da bazen “daha uzun” algılanabilmektedir. Örneğin zevkli bir etkinlik sırasında zamanın çabuk geçmektedir. Pilotun yakıt, dalgıcın oksijen miktarını kestirmesi gibi zamanın önemli olduğu durumlarda içsel öznel zaman ve gerçek zaman arasında yüksek tutarlılık bulunmaktadır. Zaman algısını değiştiren büyük olasılıkla dikkati odaklamadır (Novak, Hoffman ve Yung, 2000:22-23 Flow-ModelWorkingDec1997-pdf).

8. **Ototelik deneyim:** Ototelik deneyim (*yn. auto: kendi, telos: amaç*), içsel amaçlı etkinlik demektir. Birey dışsal pekiştireçler peşinde olmayıp, etkinliğin sonucundan alacağı pekiştireci dahi daha az önemseyerek, etkinliği yalnızca etkinliği yapmış olmak için yapar. Etkinliği gerçekleştirme süreci, bireyin haz

1 NOVAK, T.P., Hoffman, D.L.&Yung, Y.-F.’den (1998:6) alınmıştır.

alma sürecidir.

Sözü edilen nitelikler akış deneyiminin kuramsal alt boyutları olmakla birlikte, deneyim sürecinde akış deneyiminin öncül, süreç ve sonuç özellikleri olabilmektedir (Novak, Hoffman & Yung, 2000:24; Voelkl, Ellis & Walker, 2003:22). Öncüller bireyin zorluğa yönelmesini ve baş etmesini sağlarken, süreç içinde ve sonuçta belli öznel bilinç durumları yaşamaktadır. Amacın belirginliği, eşit ve yüksek düzeyde becerilerle eşleşen zorluklar ve geribildirim alma öncüllerdir. Yoğunlaşma-odak ve kontrol süreç özellikleridir. Öz-bilinç kaybı, zaman algısının değişmesi ve ototelik etkinliğin hazzı ise sonuç özellikleridir.

Akış kuramı akış yaşantısı üzerine kuruludur. İşte yukarıda sunulan ve tüm bu süreci içeren kişisel yaşantı "akış yaşantısı/deneyimi" olarak adlandırılmaktadır. Akış yaşantısının işevuruk tanımı, *herhangi bir yüksek zorluk durumuna karşılık gelen eşit ve yüksek düzeyde beceri, net bir amaç, geribildirim alınması, durumun kontrol altında olması, dikkatin odaklanması, öz-bilinç kaybı, zaman algısının değişmesi ve etkinliğin sonucunda haz alınmasına ilişkin bireyin ifade ettiği bilinç hali* olarak yapılabilmektedir (Sahranç, 2007:18). Tekil akış yaşantıları ve bu yaşantıların toplamı mutluluğa ve psikolojik iyi-oluşa karşılık gelmektedir. Mutluluk, mutlu olmayı amaçlamamış olmasına karşın, bireyin niyetlendiği etkinliği gerçekleştirmesinin sonucunda kendiliğinden elde ettiği doğal bir sonuçtur (Yetim, 2001:257).

Bu araştırmada stres kontrolü, durumluk kaygı, öz-yeterlik ve yaşam doyumu değişkenlerinin akış yaşantısıyla ilişkisi incelenmiştir. Bu değişkenlerden **stres kontrolü**, bireysel ve çevresel alternatiflerin değerlendirilerek duygu ve düşüncelerin yönetilmesi anlamına gelip, bir tür stresle başa çıkma yöntemi olarak görülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984:148-162; Catanzaro, Horaney ve Creasey, 1995:262). Stres kontrolü değişkeninin seçilmesinin nedeni, akış yaşantısının ön koşulu olan becerilere karşılık gelen zorlukların, kontrol edilmesi gereken stres kaynakları olmasıdır. **Durumluk kaygı** ise, Akış Kuramında zorluk düzeyinin beceri düzeyine göre yüksek olması durumunda yaşanan öznel deneyimdir. Bu tür kaygı, zorluğun çevresel bir etken olması nedeniyle "çevresel stresörlerden kaynaklanması ve yoğunluğunun değişmesi" (Tsovili, 2004:71) olarak tanımlanan durumluk kaygıya karşılık gelmektedir. Akış kuramına göre stresin kontrol edilmesi, durumluk kaygı düzeyini etkileyebilmektedir. Zorlukların becerilerin sınanabileceği durumlar olarak görülmesi stresi kontrol etmeyi sağlarken kaygıyı azaltabilmektedir (Donner ve Csikszentmihalyi, 1992:16).

Diğer bir değişken olarak **genel öz-yeterlik algısı**, günlük yaşamda karşılaşılan bir çok sorunun dâhil olduğu (Hoeltje ve diğerleri, 1996:446) bir çok zorluk ya da stres verici duruma yönelik bireyin başa çıkma yeterliğine ilişkin inancı anlamına gelmektedir (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005:439). Öz-yeterlik, bireyin ne tür bir etkinliğe, ne kadar çabayla ve ne kadar süreyle yöneleceğini etkilemektedir (Tipton ve Worthington, 1984:548). Bu tanım ve açıklamadan çıkarsanacağı üzere, akış kuramının öngördüğü zorluk-beceri dengesindeki

zorlukla baş etme yeterliğinin akış deneyimini etkilemesi olasıdır. Nitekim beceri, kişinin baş etme inancının nedeni (bireyin baş edeceğine inandığında zorlukla baş etmeye girişerek becerisini –az ya da çok- geliştirmek zorunda kalması) ve sonucu görünümündedir (becerisini kullanarak baş ettikçe yeterlik inancının gelişmesi ve pekişmesi).

Yaşam doyumunu kavramı genel olarak öznel iyi-oluşun bir alt boyutu olarak ele alınmakla birlikte, psikolojik iyi oluşun (Vittersø, 2003:141), Arygle'da (1994:13) ise mutluluğun bir alt boyutu olarak da ele alınmaktadır. Tekil akış yaşantıları ve bu yaşantıların toplamının mutluluğa ve psikolojik iyi-oluşa karşılık gelmesi nedeniyle, her iki kavramın alt boyutu olarak değerlendirilebilen yaşam doyumunun akış deneyimiyle ilişkisinin yönü ve miktarı merak konusudur.

Akış kuramı içinde, akış deneyimi ile stres ve stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumunu arasında, her bir değişkenle tek tek ilişki kurulmuş olmakla birlikte, söz konusu değişkenler bir arada ele alınarak incelenmemiştir. Öte yandan kuramda yer alan kaygı durumluk kaygı olarak akış deneyiminin zıttı, bir başka deyişle akış yaşanırken yaşanmayan bir duygu durumu olarak nitelendirilmektedir. Bu nitelendirmenin doğruluğu birçok araştırmayla desteklenmekle birlikte, söz konusu araştırmaların “kaygılıyım-akış içindeyim” ifadesine karşılık gelen dikotomik tek bir değerlendirme maddesiyle doğrulanması dikkat çekicidir. Bu bağlamda diğer değişkenlerle birlikte durumluk kaygınının tek bir maddeyle değil de bir ölçekle ele alınıp akış deneyimiyle ilişkisinin incelenmesi önem kazanmaktadır.

Bireyin etkinlik sürecinde kendini yeterli hissetmesi, böylelikle stresini kontrol edip stresörün neden olabileceği durumluk kaygıyı işlevsel hale dönüştürmesinin bireyin yaşam doyumunu artırabileceği yordaması söz konusudur. Yaşam doyumunu artıran bireyin ise akış deneyimlerini daha kolay yaşaması olasıdır. Bu bağlamda bu araştırmada yaşam doyumunu bir aracı değişken olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle stres kontrolü, durumluk kaygı ve öz-yeterliğin yaşam doyumuna etkisi ve yaşam doyumunun akış deneyimine doğrudan ve aracı etkisinin incelenmesi, yukarıda söz edilen psikolojik danışma ve rehberlik alanında hedeflenen kendini gerçekleştirme ve mutlu olma ile ilişkisinden dolayı önemli görülmektedir. Bir başka deyişle bu araştırmanın amacı genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesinin ekzojen değişkenler ve yaşam doyumunu aracı (mediator) değişken olarak ele alınıp akış deneyimiyle ilişkisini betimleyen bir model test etmektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada temel amaç, durumluk kaygı, kontrol değerlendirme, öz-yeterlik algısı, yaşam doyumunu ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri belirlenmeye çalışılmaktadır. Bir başka deyişle varolduğu düşünülen bir durumun varlığı denetlenmeye ve durum betimlenmeye çalışılmaktadır. Belirli bir konuda var olan durumu değiştirmek için herhangi bir etki (treatment) oluşturmadan,

durumla ilişkili olabilecek değişkenler arasında nedensel ilişki olup olmadığını belirlemeye çalışan araştırma modeli “nedensel karşılaştırma modeli” (causal comparison model) ya da nedensel modelleme (causal modeling) adlarıyla anılmakta olup, nedensel modellemede değişkenler arasındaki neden-etki ilişkisi araştırmacının kuramsal kurgusuna bağlı olarak değişebilmektedir (Ullman, 1998:712). Bu nedenle bu araştırma nedensel karşılaştırma modeline dayalı bir araştırmadır.

Bu çalışmada stresi kontrolü, öz-yeterlik, zorluk durumuna ilişkin durumluk kaygı, akış deneyimi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki, tam ifadesiyle stres kontrol değerlendirmesi ve öz-yeterlik algısı ile kaygı ve yaşam doyumuna dayalı bir akış modeli test edilmektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni (endogenous variable) akış deneyimi olup, bağımsız değişkenleri (exogenous variables) stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı ve genel öz-yeterliktir. Aracı değişken (mediator variable) ise yaşam doyumudur. Bununla birlikte aracı değişkenler, bağımsız değişken temel alındığında bağımlı değişken olarak değerlendirilebilirken, bağımlı değişken temel alındığında bağımsız değişken olarak değerlendirilebilmektedir (Ullman, 1998:712-714).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2005-2006 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Döneminde Gazi üniversitesi Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Okul Öncesi Öğretmenliği, Edebiyat Öğretmenliği, Felsefe Grubu Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Kimya Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sınıf Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği anabilim dallarında öğrenim görmekte olan 671 öğrenciden oluşmaktadır.

Literatürde akış deneyimiyle sınıf düzeyi, cinsiyet, ekonomik düzey gibi değişkenlerle bir ilişkisinin olmadığı, deneyimi cinsiyet ve yaş farkı olmaksızın tüm kültürel düzeylerdeki kişilerin yaşadığı bildirildiği için (Bassi&DelleFave, 2004, Vlachopoulos, Karageorghis&Terry, 2000; Allison&Duncan, 1995; Massimini&Carli, 1995; Csikszentmihalyi&Lefevre, 1989; Konradt&Sulz, 2001) çalışma grubunun oluşturulmasında yaş, sınıf düzeyi, cinsiyet, ekonomik düzey gibi demografik değişkenler dikkate alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılmak üzere Durumsal Akış Ölçeği geliştirilmiş, ayrıca Kontrol Değerlendirme Ölçeği (Özbay ve Palancı, 1999), Durumluk Kaygı Ölçeği (Spielberger, Gorsuch&Lushene, 1970), Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (Jarusselam&Schwarzer, 1981) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen&Griffin, 1985) kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerle ilgili psikometrik işlemlere ilişkin veriler, 2005-2006 Eğitim-Öğretim Yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerine devam eden 164 kız ve 136 erkek toplam 300 öğrenciden elde edilmiştir.

Durumsal Akış Ölçeği: Araştırmada bireylerin duruma yönelik akış deneyimi düzeyini ölçmek için, yedili likert tipi yedi maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçekte yüksek puanlar bireyin ilgili duruma yönelik akış deneyimi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Geçerlik çalışması maddelere ilişkin faktör yüklerinin tek faktör altında .45 ile .83 değerleri arasında değiştiğini ve toplam varyansın %47.21'inin tek faktör tarafından açıklandığını göstermiştir (N=300). Durumsal Akış Ölçeğinin güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Kontrol Değerlendirme Ölçeği: Bireyin stres durumlarını ne düzeyde kontrol edebileceğine ilişkin algısını ölçmek için, yedili likert tipi 10 adet stres durumunun sunulduğu hipotetik ifadelerden oluşan bir ölçektir. Araştırma kapsamında yeniden yürütülen geçerlik çalışması, ölçekte yer alan maddelere ilişkin faktör yüklerinin tek faktör altında .24 ile .73 değerleri arasında değiştiğini ve toplam varyansın % 37.65'inin söz konusu tek faktör tarafından açıklandığını göstermiştir (N=300). Ölçeğin Özbay ve Palancı (1999) tarafından Bandura, Skinner, Lazarus ve Folkman'ın sunduğu kuramsal temel çerçevede hazırlandığı ve ölçeğin bir çok araştırmada kullanıldığı dikkate alınarak, 1. maddenin faktör yükünün .25'e yakın olması (kabul edilebilir olarak Comrey ve Lee tarafından 1992'de önerilen faktör yükü değeri olan .32 değerine %75'i geçen oranda yakın olması) nedeniyle, söz konusu maddenin ölçekte yer almasına karar verilmiştir. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç-tutarlık katsayısı .81 olarak belirlenmiştir.

Durumluk Kaygı Ölçeği: Bireyin belli bir duruma yönelik kaygı düzeyini ölçmek için, dörtlü likert tipi 20 maddenin yer aldığı yaygın olarak kullanılan (Kvaal ve diğerleri, 2005) ve Öner ve Le Compte (1998) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bir ölçektir. Uyarlama çalışmaları ölçeğin yeterli psikometrik değerlere sahip olduğunu göstermekle birlikte, bu araştırma için yapılan geçerlik çalışması, ölçekte yer alan maddelere ilişkin faktör yüklerinin tek faktör altında .29 ile .72 değerleri arasında değiştiğini ve toplam varyansın %38.15'inin söz konusu tek faktör tarafından açıklandığını göstermiştir (N=300). Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç-tutarlık katsayısı .91 olarak belirlenmiştir.

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği: Bireyin çeşitli durumlara yönelik kendini genel olarak ne derecede yeterli gördüğünü ölçmek için, dörtlü likert tipi 10 maddeden oluşan ve Türkçe'ye Yeşilay (1997; akt: Schwarzer, 1997) tarafından çevrilen bir ölçektir. Bu araştırma için yapılan geçerlik çalışması, ölçekte yer alan maddelere ilişkin faktör yüklerinin tek faktör altında .55 ile .74 değerleri arasında değiştiğini ve toplam varyansın %40.075'inin söz konusu tek faktör tarafından açıklandığını göstermiştir (N=300). Bu araştırma için yapılan güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach Alpha iç-tutarlık katsayısı .83 olarak belirlenmiştir.

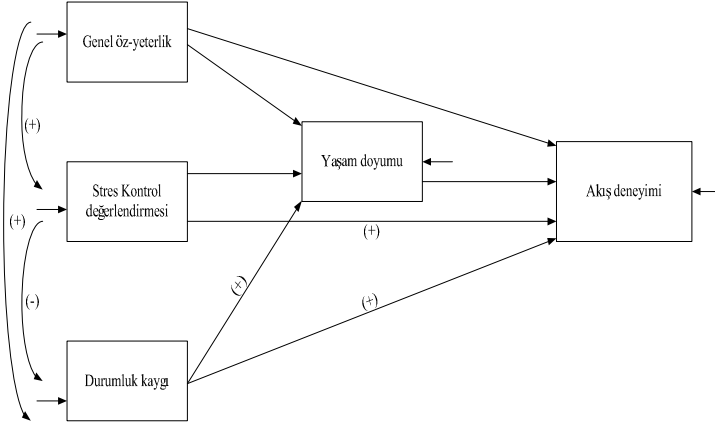
Yaşam Doyumu Ölçeği: Bireyin bilişsel anlamda yaşamından ne derecede doyum sağladığını ölçmek için, yedili likert tipi beş maddeden oluşan ve Türkçe'ye Köker (1991) tarafından uyarlanan bir ölçektir. Bu araştırma için yapılan

geçerlik çalışması, ölçekte yer alan maddelere ilişkin faktör yüklerinin tek faktör altında .76 ile .85 değerleri arasında değiştiğini ve toplam varyansın %67.044'ünün söz konusu tek faktör tarafından açıklandığını göstermiştir (N=300). Bu araştırma için yapılan güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach Alpha iç-tutarlık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Hipotez Model

Hipotez modele ilişkin, genel öz-yeterlik algısı, kontrol değerlendirme ve durumluk kaygı ekzojen (bağımsız) değişkenler olarak; yaşam doyumu aracı (mediator) değişken, ve akış endojen (bağımlı) değişken olarak ele alınmıştır. Bu çalışmada ekzojen değişkenlerin ve aracı değişkenin akış deneyimini ne derece yordadığı incelenmektedir. Hipotez modelde yer alan, bir başka deyişle araştırmacı tarafından tanımlanan path diagramı aşağıda gösterilmektedir.



Şekil 2. Hipotez Model

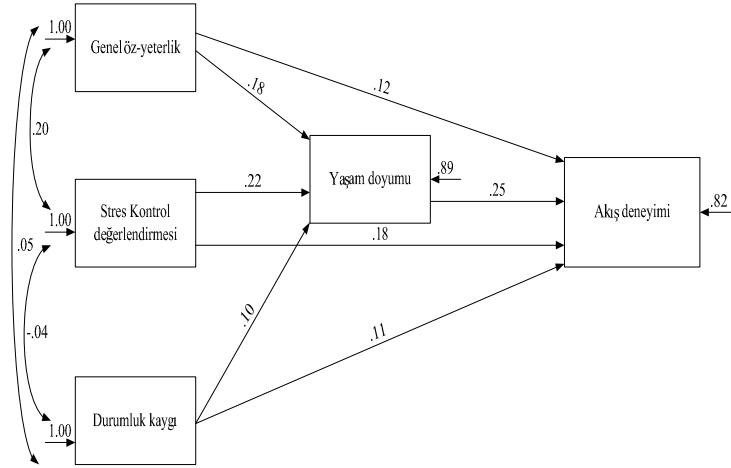
Şekil 2'de görüldüğü gibi genel öz-yeterlik ve stres kontrol değerlendirme değişkenleri yaşam doyumu ve akış deneyimi değişkenlerine doğrudan ve olumlu yönde, durumluk kaygı değişkeni ise yaşam doyumu ve akış deneyimi değişkenlerine doğrudan ve olumsuz yönde etki edeceği öngörülmektedir. Bununla birlikte kontrol değerlendirme ve genel öz-yeterlik değişkenlerinin yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı olarak akış deneyimi değişkenini olumlu etkilemesi öngörülmektedir. Ayrıca genel öz-yeterlik ve kontrol değerlendirme değişkenlerinin durumluk kaygı değişkenini doğrudan ve olumsuz etkilemesi beklenmektedir.

Bir başka deyişle hipotez modelde, genel öz-yeterlik düzeyleri yüksek ve streslerini kontrol edebilen öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek düzeyde olacağı ve yüksek düzeyde akış deneyimi yaşayacakları öngörülmektedir. Bununla birlikte genel öz-yeterlik düzeyi yüksek ve streslerini kontrol edebilen öğrencilerin durumluk kaygı düzeyinin azalacağı, ayrıca yaşam doyum düzeyi

yüksek öğrencilerin akış deneyimi düzeylerinin daha yüksek olacağı öngörülmektedir. Aşağıda hipotez modelin doymuş modele uyumuna ilişkin bilgiler ışığında nihai model ve ilişkili açıklamalar sunulmaktadır.

Nihai Model

Araştırma kapsamında LISREL paket programıyla hipotez modelin doymuş/beklenen (saturated) modele uygunluğu test edilmiş ve herhangi bir alternatif model önerisine gerek kalmadığı görülmüştür. Bir başka deyişle hipotez model mükemmel bir uyum sağlayarak doymuş modelle örtüşmektedir. Aşağıda nihai modele ilişkin akış endojen değişkenine etki eden ekzojen değişkenler ve ilişkili standart path katsayıları nihai model path diagramı üzerinde gösterilmektedir.



Şekil 3. Nihai Model

Şekil 3'de parametre tahminlerine ilişkin, .00 önem düzeyinde olan standartlaştırılmış path katsayıları sunulmaktadır. Path katsayıları üzerinden yorumların yapılabilmesi için, bir başka deyişle doğrudan ve dolaylı etkilerin karşılaştırılması için, söz konusu katsayıların standartlaştırılmış olması gerekmektedir (Ullman, 1998:778). Stres kontrol değerlendirilmesi, durumluk kaygı, genel öz-yeterlik ve yaşam doyumuna dayalı akış modeline ilişkin uyum katsayıları, $\chi^2_{indep}(2, N=671) .00$ ($p < .001$) ve RMSEA değeri .00 ($RMSEA \leq 0.06$) olarak hesaplanmıştır. Söz konusu katsayılar, hipotez modelin doymuş modele mükemmel bir uyum gösterdiğine işaret etmektedir (bkz. Ullman, 1998:749).

Doğrudan Etkiler

Analizler sonucunda elde edilen, bağımsız değişkenlerin birbirleri üzerinde ve bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkileri aşağıda tablo üzerinde sunulmaktadır.

Tablo 1. Ekzojen Değişkenlerin Birbirleri Üzerinde ve Endojen Değişken Üzerindeki Doğrudan Etkileri

DEĞİŞKENLER	Stres Kontrol Değerlendirmesi	Durumluk Kaygı	Yaşam Doyumu	Akış Deneyimi
Genel Öz-Yeterlik	.20*	.05*	.18	.12
Stres Kontrol Değerlendirmesi		-.04*	.22	.18
Durumluk Kaygı			.10	.11
Yaşam Doyumu				.25

* Değişkenler arasında yer alan korelasyonlar

Tabloda görüldüğü gibi, genel öz-yeterlik değişkeni göz önüne alındığında, söz konusu değişkenin akış deneyimine olumlu yönde doğrudan etkisinin (.12) olduğu ve yaşam doyumu değişkenine olumlu ve doğrudan etkisinin (.18) olduğu dikkat çekmektedir. Bir başka deyişle öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de yüksek olmaktadır. Bununla birlikte söz konusu öğrencilerin akış deneyimi düzeyleri de yüksek olmaktadır.

Stres kontrol değerlendirmesi değişkeni göz önüne alındığında, söz konusu değişkenin akış deneyimine olumlu yönde ve doğrudan bir etkisinin olduğu (.18) ve yaşam doyumuna olumlu yönde ve doğrudan bir etkisinin olduğu (.22) görülmektedir. Bir başka deyişle stres düzeylerini kontrol edebildiklerine ilişkin değerlendirmeye sahip öğrencilerin stresini kontrol edemediklerine ilişkin değerlendirmeye sahip öğrencilere göre daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıkları ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Durumluk kaygı değişkeni göz önüne alındığında, akış deneyimine doğrudan ve olumlu yönde (.11) ve yaşam doyumu değişkenine doğrudan ve olumlu yönde (.10) etkisinin olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle durumluk kaygı düzeyleri görece yüksek olan öğrencilerin akış deneyimi düzeylerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Yaşam doyumu değişkeni göz önüne alındığında ise, söz konusu değişkenin akış deneyimiyle diğer değişkenlerin etkisi kıyaslandığında en yüksek düzeyde doğrudan etkisinin olduğu (.25) görülmektedir. Bir başka deyişle yaşam doyumu düzeyleri yüksek olan öğrenciler daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşamaktadırlar.

Yukarıda sunulan ekzojen değişkenler arasındaki doğrudan etkilerle, endojen değişkene doğrudan etkilerinin yanı sıra, path analizinde ortaya çıkan ekzojen değişkenler arasında bazı korelasyonel ilişkiler bulunmaktadır. Bu ilişkilerden, genel öz-yeterlik ve stres kontrol değerlendirmesi arasında (.20) yer alan ilişki

anlamlıdır. Bir başka deyişle genel öz-yeterlik algısı düzeyi yüksek olan öğrencilerin stres kontrol değerlendirmesi de yüksek düzeydedir.

Bununla birlikte, genel öz-yeterlik algısı ve durumluk kaygı arasında (.05) ve stres kontrol değerlendirmesi ve durumluk kaygı arasında (-.04) yer alan katsayıların o'a yakın olması, söz konusu katsayıların dikkate alınmayacak düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sunulan neden-etki ve korelasyon ilişkilerinin yanı sıra, ekzojen değişkenlerin endojen değişkene dolaylı etkileri de söz konusudur. Söz konusu dolaylı etkiler aşağıda sunulmaktadır.

Dolaylı Etkiler

Akış endojen değişkenine etki eden ekzojen değişkenler olarak genel öz-yeterlik, stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı ve yaşam doyumu değişkenlerinin birbirleri üzerinde ve endojen değişken üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin hesaplanan path katsayıları aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 2. Ekzojen Değişkenlerin Birbirleri Üzerinde ve Endojen Değişken Üzerindeki Dolaylı Etkileri

EKZOJEN DEĞİŞKENLER	AKIŞ DENEYİMİ
Genel Öz-Yeterlik	.045
Stres Kontrol Değerlendirmesi	.055
Durumluk Kaygı	.025

Nihai model göz önüne alınarak hesaplanan ve yukarıdaki tabloda sunulan dolaylı etkilere bakıldığında, genel öz-yeterlik değişkeninin akış deneyimi değişkenine yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı ve olumlu yönde bir etkisinin (.045) olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle genel öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de yüksek olmakta ve dolaylı olarak yaşam düzeyi üzerinden akış deneyimleri de yüksek düzeyde olmaktadır. Bu durumda yaşam doyumu değişkeni, genel öz-yeterlik ve akış deneyimi değişkenlerinin aracı (mediator) değişkeni durumundadır. Bu bulgu, "genel öz-yeterlik, yaşam doyumu üzerinden akış deneyimini etkilemektedir" hipotezini doğrulamaktadır.

Stres kontrol değerlendirmesi değişkeninin akış deneyimine yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı ve olumlu yönde bir etkisinin (.055) olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle yüksek düzeyde streslerini kontrol ettiklerine ilişkin değerlendirmeye sahip öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de yüksek olmakta ve dolaylı olarak akış deneyimleri de yüksek düzeyde olmaktadır. Bu durumda yaşam doyumu değişkeni, stres kontrol değerlendirmesi ve akış deneyimi değişkenlerinin aracı değişkeni durumundadır. Bu bulgu "stres kontrol değerlendirmesi, yaşam doyumu üzerinden akış deneyimini etkilemektedir" hipotezini doğrulamaktadır.

Durumluk kaygı değişkeninin akış deneyimi değişkenine yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı ve olumlu yönde bir etkisinin (.10) olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle durumluk kaygı düzeyleri görece yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de yüksek olmakta ve dolaylı olarak akış deneyimleri de yüksek düzeyde olmaktadır. Bu durumda yaşam doyumu değişkeni durumluk kaygı ve akış deneyimi değişkenlerinin aracı değişkeni durumunda olmaktadır. Bu bulgu “durumluk kaygı, yaşam doyumu üzerinden akış deneyimini etkilemektedir” hipotezini doğrulamaktadır.

Yukarıda sunulan ekzojen değişkenler arasındaki dolaylı etkilerle endojen değişkene doğrudan etkilerinin yanı sıra, endojen değişken üzerindeki toplam etkiler de söz konusudur. Söz konusu toplam etkiler aşağıda sunulmaktadır.

Toplam Etkiler

Akış endojen değişkenine etki eden ekzojen değişkenler olarak genel öz-yeterlik, stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı ve yaşam doyumu değişkenlerinin endojen değişken üzerindeki toplam etkilerine ilişkin hesaplanan path katsayıları aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 2. Ekzojen Değişkenlerin Endojen Değişken Üzerindeki Toplam Etkileri

EKZOJEN DEĞİŞKENLER	AKIŞ DENEYİMİ
Genel Öz-Yeterlik	.165
Stres Kontrol Değerlendirmesi	.235
Durumluk Kaygı	.135

Nihai model göz önüne alınarak hesaplanan ve yukarıdaki tabloda sunulan toplam etkilere bakıldığında, akış deneyimi değişkeni üzerinde en çok toplam etkiye sahip olan değişkenin stres kontrol değerlendirmesi olduğu görülmektedir (.235). Bununla birlikte genel öz-yeterlik değişkeninin akış deneyimine toplam etkisi (.165) ikinci sırada yer almaktadır. Son sırada ise durumluk kaygının toplam etkisi (.135) yer almaktadır.

Akış deneyimine toplam etkisi bulunan değişkenlerden stres kontrol değişkenine ait olan toplam etki, akış deneyimi değişkenine doğrudan (.18) ve yaşam doyumu üzerinden dolaylı etkilerinin (.055) toplamıdır. Genel öz-yeterlik değişkenine ait toplam etki ise akış değişkenine doğrudan (.12) ve yaşam doyumu üzerinden dolaylı etkilerinin (.045) toplamıdır. Durumluk kaygı değişkenine ait olan toplam etki, akış deneyimi değişkenine doğrudan (.11) ve yaşam doyumu üzerinden dolaylı (.025) etkilerinin toplamıdır.

Görüldüğü gibi, genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesi ekzojen değişkenler olarak ve yaşam doyumu aracı (mediator) değişken olarak akış deneyimiyle ilişkili olduğu bulgularla desteklenmektedir. Bu

durum oluşturulan modelin söz konusu çalışma grubuna uygun olduğuna ilişkin hipotezi desteklemektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı, ilgili literatür ışığında akış deneyiminde rol alabilecek değişkenler olarak değerlendirilen genel öz-yeterlik algısı, stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı ve yaşam doyumu değişkenlerine dayalı bir model betimlemektir. Bu doğrultuda hipotez bir model oluşturulmuş ve söz konusu hipotez modelin gözlenen verilere uygunluğu test edilmiştir. Oluşturulan hipotez model, herhangi bir alternatif model gerektirmeksizin, gözlenen verilerle yüksek düzeyde uyum göstermiştir. Söz konusu modelde yer alan bağımsız değişkenler arası doğrudan ve dolaylı etkilerle, bağımlı değişken olan akış deneyimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerine ilişkin bulgular önemli ölçüde literatürle tutarlı görünmektedir.

Örneğin, Genel öz-yeterlik algısının akış deneyimine doğrudan ve olumlu etkisine ilişkin bulgu, Frase (1998:18) ve Basom ve Frase (2004:249) tarafından da doğrulanmaktadır. Adı geçen araştırmacılar öğretmenler üzerinde yaptıkları araştırmalarında, öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıklarını belirlemişlerdir. Reid (2004:458) de araştırmasında öz-yeterlik ve akış deneyimi arasındaki olumlu yöndeki ilişkinin varlığını desteklemektedir. Kısaca bu araştırmanın bulgularından biri olan öz-yeterlik düzeyinin yüksek olmasının akış deneyimi düzeyinin yüksek olmasını sağladığına ilişkin bulgu literatürle tutarlı görünmektedir.

Araştırma bulguları aynı zamanda genel öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumuna doğrudan etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu Foggie, Huebner ve Laughlin'in (2002:373) öz-yeterlik değişkeninin yaşam doyumunu üzerinde aracı etkisinin bulunduğuna dair araştırma bulgusuyla tam olarak örtüşmemekle birlikte, her iki araştırmada da öz-yeterliğin yaşam doyumuna etkisi belirlendiği için bu araştırma bulgusu söz konusu araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

Genel öz-yeterlik değişkeninin yaşam doyumuna olumlu ve doğrudan etkisine ilişkin bir başka değerlendirme, benlik kavramı ve günlük yaşam zorluklarını yerine getirmenin (Neugarten, Havighurst ve Tobin'in (1961; akt: Clark, Long ve Schiffman, 1999) yaşam doyumunun alt boyutları olarak ele alındığı göz önüne alınmasıyla açıklık kazanabilir. Genel öz-yeterlik bir çok alanda karşılaşılan stresör ya da zorluklarla bireyin algıladığı baş etme düzeyi anlamına gelmektedir (Hoeltje ve diğerleri, 1996:446; Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005:439). Öz-yeterlik algısının oluşmasında bireyin başarılarına dayalı ustalık deneyimleriyle oluşan kişisel yeterliliğe ilişkin inançlar, güçlü inançlar olarak bireyin daha sonraki performansını etkilemektedir (Bandura, 1999:3). Bu bağlamda yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında daha yüksek düzeyde performans göstererek daha başarılı oldukları (Baldwin, Baldwin ve Ewald, 2006), bilişsel kapasitelerinin geliştiği ve dolayısıyla benlik

kavramlarının daha olumlu olduğu (Bandura, 1993:117) bilinmektedir. Sonuç olarak günlük yaşam zorlukları, bilişsel kapasite ve olumlu benlik kavramının yaşam doyumu değişkenleri arasında ele alınması nedeniyle, öz-yeterlik düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumu düzeyini artırmasına ilişkin bu araştırmadan elde edilen sonuç, beklenen bir bulgu olup, Cicerone ve Azulay'ın (2006:408) araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir.

Stres kontrol değerlendirmesi değişkeninin akış deneyimi değişkenine doğrudan etkisinin olduğunu, yaşam doyumu üzerinden ise dolaylı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Stresini kontrol ettiğine ilişkin değerlendirmeye sahip olan öğrencilerin akış deneyimi düzeylerinin görece yüksek olması, yine stres kontrol değişkeninin bir başa çıkma tarzı olarak ele alındığı akılda tutularak, Massimini ve Carli'nin (1988) stresle baş etme düzeyleri yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıklarına ilişkin bulgusuyla paralellik göstermektedir. Csikszentmihalyi ve Donner (1992) akış durumu yaşamının stresli durumlarla baş etmede yardımcı olacağına ilişkin araştırma bulgusunun tersinden okunuşu gibidir. Daha açık bir ifadeyle bu araştırmada bireylerin akış deneyimlerinin stresle baş etme düzeylerine etkisi incelenmeyip, tersine bir baş etme stratejisi olarak da değerlendirilebilen stres kontrol değerlendirmesinin akış deneyimine etkisi incelendiğinden kuramcının iddiasının tersinden ele alınışdır. Bununla birlikte stres kontrolü ve akış deneyimi arasında olumlu bir ilişkinin varlığına yönelik, bu araştırmanın bulgularının desteklediği bir yorum, kuramcının iddiasıyla paralel olacaktır.

Stres kontrol değerlendirmesinin akış deneyimine yaşam doyumu üzerinden dolaylı etkisi bulgusu, stres kontrolünün yaşam doyumunu olumlu ve doğrudan etkisini içermektedir. Bu bağlamda, Gray ve Calsyın'ın (1989) stresin yaşam doyumuna olumsuz etkisinin olduğuna ilişkin araştırma sonucuna dayalı olarak, stres kontrol düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olacağı çıkarımı, bu araştırmada stres kontrol değerlendirmesinin yaşam doyumu düzeyine olumlu ve doğrudan etkisini destekler niteliktedir.

Ayrıca bu araştırmada gözlenen, stres kontrol değerlendirmesinin yaşam doyumuna olumlu ve doğrudan etkisi göz önüne alındığında, Deniz'in (2006) ve Gustavsson ve Bränholm'un (2003) stresle başa çıkma ile yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu ilişkin bulgusuyla uyumlu görünmektedir. Çünkü daha önce de belirtildiği gibi, stres kontrol değişkeni bir başa çıkma tarzı olarak ele alınabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Özbay ve Palancı, 2000).

Stres kontrolü değişkeninin bir başa çıkma tarzı olarak da ele alındığı hatırlanırsa (Lazarus ve Folkman, 1984; Özbay ve Palancı, 2000), genel öz-yeterlik düzeyiyle stres kontrol değerlendirmesi arasındaki olumlu ilişki, Takaki ve diğerlerinin (2003), Greenglass ve Burke'ün (2001), Jimmieson'un (2000) ve Luszczynska, Scholz ve Schwarzer'ın (2005) araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Adı geçen araştırmacılar, genel öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması durumunda bireylerin daha başarılı başa çıkma becerisine sahip olduklarını ifade etmektedirler.

Araştırma bulgularının en çarpıcı ve görece açıklanması en güç görünen bulgusu, durumluk kaygı değişkeninin, düşük düzeyde olmakla birlikte, akış deneyimine da doğrudan ve dolaylı olumlu etkisi ile yaşam doyumuna doğrudan ve olumlu yönde etkisidir. Bu sonuç, durumluk kaygı düzeyleri görece yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumları ve akış deneyimi düzeylerinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Orta düzeyde kaygının, bir genel uyarılmışlık hali olarak stresörle baş etmede hazırlayıcı, tetikleyici ve işlevsel bir etken olduğu bilinmektedir (Bacanlı, 2008). Bir başka deyişle, herhangi bir stresörle baş etmede psikopatolojik ya da nörotik kaygı değil; stresöre ilişkin gerçekçi ya da durumluk kaygı gereklidir. Bu bağlamda yaşam doyumunu Neugarten, Havighurst ve Tobin'in (1961; akt: Clark, Long ve Schiffman, 1999) ele aldığı gibi değerlendirildiğinde, günlük yaşamda, yaşamın zorluklarını kabul etmede, istediği hedeflere ulaşmada yer alan stresörlerle baş etmede gerekli olmaktadır. Öte yandan Arygle'in (1994), Ehrhardt, Saris ve Veenhoven'in (2000), Meulemann'ın (2001) yaşam doyumunu ele alışı göz önüne alındığında, yaşam doyumunu bireyin genel olarak yaşamını değerlendirmesi, onun yaşamında karşılaştığı stresörleri, aldığı olumlu ve olumsuz sonuçları olaylardan sonra değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Bu bağlamda söz konusu değerlendirme anında yaşadıkları diğer deneyimlere paralel olarak, öğrencilerin durumluk kaygı yaşamaları muhtemeldir.

Öte yandan bireyin durumluk ya da herhangi bir stresörle ilişkili kaygı yaşamaması onun, genel olarak yaşamını değerlendirmesini olumsuz etkilemesini gerektirmemektedir. Ayrıca öğrencilerin durumsal olarak yaşadıkları anlık kaygının, karşılaştıkları stresörle baş etme doğrultusunda tetikleyici ve hazırlayıcı bir işleve sahip olması nedeniyle, baş etme başarılarını artırıcı bir etken olarak, söz konusu kaygının yaşamlarını değerlendirmelerinde olumlu bir etkisi bulunması olasılığı ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle yukarıda belirtildiği gibi bir uyarılmışlık hali olarak olumlu bir işlevselliği taşıyan durumluk kaygının, bireyin hedeflediği amaçlarına yönelmesinde bir itici güç olarak yaşam doyumunu değerlendirmesini olumlu etkilemesi olasıdır.

Akış kuramında yer alan kaygı, durumluk kaygıya karşılık gelmekte olup (Tsovili, 2004), akış deneyimi ile durumluk kaygı, çoğunlukla aynı anda gözlenmeyen değişkenler olarak ele alınmaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1993; Jackson ve diğerleri, 2001; Massimini ve Carli, 1988). Öte yandan bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte olan en yakın sonuç, bu araştırmada durumluk kaygının akış deneyimiyle ilişkisinin incelenmesinde etkisi olan Konradt, Filip, ve Hoffmann'ın (2003) araştırmalarının sonucudur. Adı geçen araştırmacılar akış deneyimini sık yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri arasında herhangi bir farklılık olmadığını belirtmektedirler.

Bununla birlikte akış deneyimi içinde önemli bir işleve sahip olduğu öngörülen zorluk ve beceri dengesindeki zorluk kişisel değişkeni, bir stresör işlevine sahip olduğu için kaygı duygu durumunu beraberinde getirmesi olağandır. Ancak akış deneyimi, bireyin benlik bilincinin kaybolmasını, bir başka deyişle kendisini ve

nasıl görüldüğünü unutmamasını, etkinlik anında zamana ilişkin gerçekçi değerlendirmesinin değişmesini, bir başka deyişle zamanın ne kadar hızlı ya da yavaş aktığını fark etmemesini, ne hissettiğini düşünmemesini, dikkatini tümüyle uğraştığı zorluğa odaklamasını gerektirmektedir. Birey akış deneyimine ilişkin aldığı keyif yaşantısını bile yaşantı bittikten sonra rapor etmektedir (Novak, Hoffman ve Yung, 2000; Voelkl, Ellis, ve Walker, 2003; Peterson, Park ve Seligman, 2005). Etkinlik anında birey ne yaşadığını fark etmemektedir, çünkü ne yaşadığını düşünmemektedir. Bu durumda bireyin kaygı yaşayıp yaşamadığını da düşünmeyeceği açıktır.

Akış kuramında kaygı değişkeni tartışmasına ilişkin bir diğer bakış açısı ise, Arygle'in (1994) bireyin aynı anda hem mutlu hem mutsuz olabileceğine ilişkin değerlendirmesidir. Arygle (1994) bu ifadesini açıklarken, mutluluğun karşıtının mutsuzluk olmadığını belirtmektedir. Ona göre birey aynı anda hem olumlu hem olumsuz duyguları yaşayabilir. Bireyin dinamik ruhsal yapısı, buna izin verebilecek niteliktedir. Örneğin, bir yakınını henüz kaybetmiş birinin, yaşadığı acıya rağmen, karşıt-tepki göstermeksizin anlık olarak ya ölen yakınıyla yaşadığı komik bir anıyı hatırlaması, ya da anlık güldüren bir durum karşısında gülmesi, bir başka deyişle tam o anda olumlu duygu durumu içine girmesi, onun acı çekmediği anlamına gelmemektedir. Bu durum ruhsal yapının dinamikliğine, yani zaman ve mekân kavramının, mutluluk ve mutsuzluk ya da olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımın karışabileceğine; bir nesne ya da duruma ilişkin öfke, üzüntü ve sevgi duygularının bir arada yaşanabileceğine ilişkin kanıt durumundadır.

Akış çalışmaları içinde, kaygının yaşanıp yaşanmadığının birey tarafından fark edilememesinin dışında, kaygı deneyiminin ölçümüne ilişkin metodolojik farklılıklar söz konusudur. Bireyin etkinliğe daha çok odaklanarak "akış" deneyimini yaşadığının çoğu kez sekiz maddeyle sorulan ölçme araçları ya da bilgi formlarından elde edilerek değerlendirilmesine ya da Jackson ve Marsh'ın (1996) 36 maddeden oluşan akış ölçeğinden elde edilen verilere göre değerlendirilmesine karşın; bireyin kaygılı ya da kaygısız olduğu, deneyim örnekleme yönteminde olduğu gibi "kaygılıyım-akış içindeyim" dikotomisiyle zorunlu-seçmeli olarak sorulmaktadır (bkz. Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Massimini ve Carli, 1988). Bu durum durumluk kaygının ölçülmesine ilişkin metodolojik bir tartışmayı beraberinde getirecek görünümündedir.

Akış deneyimlerine ilişkin bir ölçekle birlikte 20 maddeden oluşan durumluk kaygı ölçeğinin veri toplamak amacıyla birlikte kullanıldığı bu çalışmada söz konusu iki karşıt gibi görünen duygu durumunun birlikte ortaya çıkması, yukarıdaki yakınını kaybeden kişiye ilişkin örnekte, söz konusu kişiye ölen yakınıyla yaşadığı komik anları ve acısına ilişkin duygu ve düşüncelerini peşpeşe sormaya benzemektedir. Bir başka deyişle araştırmaya katılan öğrencilerin etkinliğe ilişkin kaygı düzeyleri ile etkinlik anında yaşadıkları akış deneyimi düzeylerini değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuç olarak durumluk kaygı ile birlikte akış deneyiminin bir arada yaşandığına ilişkin bu araştırma bulgusu,

durumluk kaygının akış deneyiminin zıttı ya da akış deneyimiyle aynı anda gözlenemeyen bir değişken olmayabileceğine ilişkin bir işaret niteliği taşımaktadır.

Araştırma bulguları durumluk kaygı düzeyinin, düşük düzeyde olmakla birlikte, yaşam doyumunu etkilediğini göstermektedir. Orta düzeyde kaygının performansı olumlu yönde etkilediği göz önüne alındığında, performans sergileyen bireyin performans sonucunda fark ettiği akış deneyimleri toplamının olumlu bir duygulanım olarak yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceği açıktır. Nitekim Arygle (1994) ve Kim-Prieto ve diğerleri (2005) yaşam doyumunun günlük yaşam içinde performans gerektiren alanlarda yaşanan bireyin ifade ettiği doyum ve olumlu duygulanımlarla belirgin olduğunu ifade etmektedirler. Bu bağlamda öğrencilerin sınav anında sergiledikleri performansın, performans anında yaşanan ve performansı orta düzeyde olması koşuluyla olumlu etkileyen genel uyarılmışlık hali olarak kaygı aracılığıyla olumlu etkilenmesi muhtemeldir. Ayrıca akış kuramının öngörüsüyle ifade edildiğinde, becerilerini anlamlı bir etkinlikte kullanan bireyin, yalnızca anlamlı bir etkinlikte performans sergilemesi nedeniyle doyum rapor etmesi akla uygun görünmektedir. Bir başka deyişle bireyin yaşadığı durumluk kaygının yaşam doyumunu düşük düzeyde de olsa olumlu yönde etkilemesi, orta düzeyde kaygının genel uyarılmışlık hali olarak kaygının performansı olumlu etkilemesi ve anlamlı etkinliklerin yaşam doyumunu olumlu etkilemesi ile tutarlılık göstermektedir.

Bununla birlikte Neugarten, Havighurst ve Tobin'e (1961; akt: Clark, Long ve Schiffman, 1999) göre "bireyin istediği ve başardığı hedefleri arasındaki tutarlılık" bir boyut olarak yaşam doyumunu içinde yer almaktadır. Bu bağlamda öğrencilerin büyük çoğunluğunun okulunu bitirmek istemesi ve bu doğrultuda çaba sarf ederek sınava çalışması ve sınavda performans sergilemesi, yaşam doyumunun söz konusu boyutuyla uyum göstermektedir. Bu nedenle sınav anında yaşanan durumluk kaygının, yaşam doyumunu düzeyini düşük düzeyde olmakla birlikte olumlu yöndeki etkisinin ortaya çıkması, yaşam doyumunun olası boyutları ve genel uyarılmışlık hali olarak kaygının performansı etkilemesi göz önüne alındığında araştırma hipotezini desteklemesi beklenen bir bulgu durumundadır. Sonuç olarak araştırmada oluşturulan model, üniversite öğrencilerinin genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirme ekzojen değişkenler olarak ve yaşam doyumunu aracı (mediator) değişken olarak akış deneyimiyle ilişkili olduğunu betimlediğine ilişkin hipotez, bulgularla doğrulanmıştır.

Önceki bölümlerde sunulan bulgu ve yorumlar ışığında, üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerinin açıklanmasında durumluk kaygının olumsuz değil olumlu etkisinin olduğunu belirtmek mümkündür. Bir başka deyişle akış deneyiminin tersinin durumluk kaygı olmayabileceği ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte stresini kontrol edebilen bireylerin yaşam doyumlarının ve akış deneyimlerinin görece yüksek olduğu, yaşam doyumunu yüksek öğrencilerin daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıkları, öz-yeterlik algısı yüksek öğrencilerin yaşam

doyumlarının ve akış deneyimlerinin görece yüksek olduğu doğrulanmıştır. Söz konusu bulgular yukarıda sunulan araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Sonuçlar

Bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- 1) Bu çalışmada akış deneyiminin ölçülebilmesi amacıyla hazırlanan ve yedi maddeden oluşan Akış Deneyimi Ölçeğinin, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, tek bir faktör altında tatminkar faktör yükleriyle toplanan maddelerden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir.
- 2) Önerilen hipotez modelin, herhangi bir değişikliği gerektirmeksizin, doymuş modele uyumlu olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte hipotez model doymuş modelle uyumlu olmasına karşın, nihai model path katsayıları, ekzojen değişkenler olan genel öz-yeterlik, stres kontrolü, durumluk kaygı arasındaki ilişki katsayıları ile aracı değişken olan yaşam doyumuna ve endojen değişken olan akış deneyimine etki katsayıları düşük düzeydedir.
- 3) Genel öz-yeterlik değişkeni, yaşam doyumunu ve akış deneyimini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Genel öz-yeterlik değişkeni, akış deneyimini yaşam doyumunu üzerinden dolaylı ve olumlu yönde etkilemektedir. Genel öz-yeterlik ve stres kontrol değerlendirmesi değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır.
- 4) Stres kontrol değerlendirmesi değişkeni, yaşam doyumunu ve akış deneyimi değişkenlerini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Stres kontrol değerlendirme değişkeni, akış deneyimi değişkenini, yaşam doyumunu değişkeni üzerinden dolaylı olarak ve olumlu yönde etkilemektedir.
- 5) Durumluk kaygı değişkeni, yaşam doyumunu ve akış deneyimi değişkenlerini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Durumluk kaygı değişkeni, akış deneyimi değişkenini yaşam doyumunu değişkeni üzerinden dolaylı olarak ve olumlu yönde etkilemektedir.
- 6) Yaşam doyumunu değişkeni akış deneyimini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir.
- 7) Kuramsal açıdan en önemli sonuç, akış kuramında yer alan ve durumluk kaygıya karşılık gelen kaygının tersi duygu durumu, kuramda öngörüldüğü gibi akış durumu olmadığına ilişkin sonuçtur.

KAYNAKLAR

- ARYGLE, M. (1994). *The Psychology of Happiness* (4th ed.). London: Routledge.
- BACANLI, H. (2008). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: PegemA Yayınları.
- BALDWIN, K. M., Baldwin, J. R., Ewald, T. (2006). The Relationship among Shame, Guilt, and Self-Efficacy. *American Journal of Psychotherapy*, 60, 1.
- BANDURA, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), p. 117-148.
- BANDURA, A. (1999). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge: The Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Bassi, M. and DelleFave, A. (2004). Adolescence and The Changing Context of Optimal Experience in Time: Italy 1986-2000. *Journal of Happiness Studies* 5. p.155-179.

- BASOM, M., R.; and Frase, L. (2004). Creating Optimal Work Environments: Exploring Teacher Flow Experiences. *Mentoring and Tutoring*, 12(2), p. 241-258.
- CATANZARO, J.; HORANEY, F. ve CREASEY, G. (1995). "Hassles, Coping and Depressive Symptoms in An Elderly Community Sample: The Role of Mood Regulation Experiences". *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 42 (3). p. 259-265
- CICERONE, K. D. and Azulay, J. (2006). Perceived Self-efficacy and Quality of Life in Traumatic Brain Injury. Abstracts from the 2nd Federal Interagency Conference on Traumatic Brain Injury in *Head Trauma Rehabilitation*, 21(5). p.408-436.
- CLARK, S.D.; Long, M.M. and Schiffman, L.G. (1999). The Mind-Body Connection: The Relationship Among Physical Activity Level, Life Satisfaction, and Cognitive Age Among Mature Females. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(2), p.221-240.
- COMREY, A.L.&Lee, H.B. (1992). *A first course in factor analysis* (2nd ed.). Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1988). 1. *Introduction*. In *Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Editors), (p.3-14). New York: Cambridge University Pres.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1988). The Flow Experience and Its Significance For Human Psychology. In *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (Editors), (p.15-36). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). Happiness and Creativity: Going with Flow. *The Futurist*, September-October. p.8-12.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. and Csikszentmihalyi, I.,S. (1988); "Introduction to Part IV". In *Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Editors), (p. 251-265). New York: Cambridge University Pres.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. & FIGURSKI, T.J. (1982) Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50(1), p. 15-28.
- CSIKSZENTMIHALY, M. and LeFevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, p. 815-822.
- DENİZ, M. E. (2006). The Relationships among Coping with Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles and Decision Self-Esteem: An Investigation with Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 34(9), 1161-1170.
- DONNER, E.L. and Csikszentmihalyi, M.(1992). Transforming Stress to Flow. *Executive Excellence*. 9(2), p.16-18.
- EHRHARDT, J.J., Saris, W.E. ve Veenhoven, R. (2000). "Stability of Life-Satisfaction Over Time Analysis of Change In Ranks In A National Population". *Journal of Happiness Studies* 1: 177-205.
- FRASE, L.E. (1998). *An Examination of Teachers' Flow Experiences, Efficacy, and Instructional Leadership in Large Inner-City and Urban School Districts*. Paper presented at te Annual Meeting of the American Educational Research Association in San Diego, CA. April, 13-17.

- FOGLE, L.M., Huebner, E.S. and Laughlin, J.E. (2002). The Relationship between Temperamen and Life Satisfaction In Early Adolescence: Cognitive and Behavioral Mediation Models. *Journal of Happiness Studies*, 3, p. 373-392.
- GREENGLASS, E.R. and Burke, R.J. (2001). Editorial Introduction Downsizing and Restructuring: Implications for Stress and Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 14, p. 1-13.
- GUSTAVSSON, A. and Bränholm, I-B. (2003). Experienced Health, Life Satisfaction, Sense of Coherence, and Coping Resources in Individuals Living with Heart Failure. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 10, p.138-143.
- HOELTJE, C., Zubrick, S.R., Silburn, S.R. and Garton, A.F. (1996). Generalized Self-Efficacy: Family and Adjustment Correlates. *Journal of Clinical Child Psychology*. 25(4), p. 446-453.
- JACKSON, S.A., and Marsh, H.W. (1996). Development and Validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, p. 17-35.
- JACKSON, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., and Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, p.129-153.
- KIM-PRIETO, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. and Diener, M. (2005). Integrating The Diverse Definitions of happiness: A Time-Sequential Framework of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 6, p. 261-300.
- KONRADT, U. & Sulz, K. (2001). The Experience of Flow in Interacting With a Hypermedia Learning Environment. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*. 10(1), p. 69-84.
- KONRADT, U., Filip, R., and Hoffmann, S. (2003). Flow experience and positive affect during hypermedia learning. *British Journal of Educational Technology*, 34(3), p. 309-327.
- KÖKER, S. (1991). "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KVAAL, K., Ulstein, I., Nordhus, I.H., and Engedal, K. (2005). "The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI): The State Scale in Detecting Mental Disorders in Geriatric Patients". *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 20, p. 629-634.
- LAZARUS, R.S. and FOLKMAN, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- LUSZCZYNSKA, A., Scholz, U. and Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*. 139(5), p. 439-457.
- MASLOW, A. (2001). İnsan Olmanın Psikolojisi. Okhan Gündüz (çev.) İstanbul: kuraldışı yayıncılık.
- MASSIMINI, F. and Carli, M. (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In *Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Ed.) p.266-287. New York: Cambridge University Press.
- MEULEMANN, H. (2001). Life satisfaction from late adolescence To mid-life: The Impact of Life Success and Success Evaluation on the Life Satisfaction of Former Gymnasium Students. *Journal of Happiness Studies*, 2, p. 445-465.

- MONETA, G.B. and Csikszentmihalyi, M. (1996). The Effect of Perceived Challenges and Skills on The Quality of Subjective Experience. *Journal of Personality*, 64(2), p. 276-310. 9606164110.pdf
- MONETA, G.B. (2004). The Flow Experience Across Cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, p. 115-121. 13917967.pdf
- NOVAK, T.P., Hoffman D.L. (1997). Measuring the Flow Experience Among Web Users. Paper Presented at Interval Research Corporation, July 31, p. 1-35
- NOVAK, T.P., Hoffman, D.L. and Yung, Y.-F. (1998). Modeling the Structure of the Flow Experience Among Web Users. Paper Presented at Marketing Science and the Internet Mini-Conference MIT.
- NOVAK, T.P., Hoffman, D.L. and Yung, Y.-F. (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. *Marketing Science*, 19(1), p. 22-42.
- ÖNER, N. & Le Compte, A. (1998). *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- ÖZBAY, Y., Palancı, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Algılanan Kontrol Düzeyi ve Cinsiyet Açısından Değişkenliği. XI. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi, 19-22 Eylül, İzmir.
- PETERSON, C., PARK, N., and SELIGMAN, M.E.P., Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus The Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, p. 25-41. 17211483.pdf
- REID, D. (2004). A Model of Playfulness and Flow in Virtual Reality Interactions. *Presence*, 13(4), p. 451-462.
- SAHRANÇ, Ü. (2007). Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- SCHWARZER, R. (1997). General Perceived Self-Efficacy in 14 Cultures. Internet preprint. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm> (Erişim Tarihi: 04/09/2008)
- TAKAKI, J.; Nishi, T., Shimoyama, H., Inada, T., Matsuyama, N., Kumano, H., Kuboki, T. (2003). Interactions Among a Stressor, Self-efficacy, Coping With Stress, Depression, and Anxiety in Maintenance Hemodialysis Patients. *Stress, Depression, and Anxiety*, 29, Fall, p. 107-112.
- TSOVILI, T.D. (2004). The Relationship Between Language Teachers' Attitudes and The State-Trait Anxiety of Adolescents with Dyslexia. *Journal of Research in Reading*, 27(1), p. 69-86.
- TIPTON, R.M. and Worthington, E.L. (1984). The Measurement of Generalized Self-Efficacy: A Study of Construct Validity. *Journal of Personality Assessment*, 48(5), p.545-548.
- ULLMAN, J.B. (1998). Structural Equation Modeling. In *Using Multivariate Statistics*. p. 709-813. Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (editors and writers). (1998). (3rd Ed.). New York: HarperCollins Collage Publishers.
- VITTERSØ, J. (2003). Flow Versus Life Satisfaction: A Projective Use of Cartoons to Illustrate The Difference Between The Evaluation Approach and The Intrinsic Motivation Approach To Subjective Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 4, p. 141-167.
- VLACHOPOULOS, S., Karageorghis, P. C.I; and Peter T.C. (2000). Hierarchical Conformatory Factor Analysis of the Flow State Scale in Exercise *Journal of Sports Sciences*, 18, p. 815- 823. 3869752.pdf

VOELKL, J., Ellis, G. and Walker, Joseph. (2003). Go With Flow. *Parks and Recreation* pp.20-29.

YETİM, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.