

Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi

Flow Experience of Users in Indoor Recreation Facilities

Araş. Gör. Burcu KAYA

Anadolu Üniversitesi

Turizm Fakültesi

E-posta: burcukaya142@anadolu.edu.tr

Araş. Gör. Takıcan METİN

Kırklareli Üniversitesi

Turizm Fakültesi

E-posta: takicanmetin@anadolu.edu.tr

Prof. Dr. Meryem AKOĞLAN KOZAK

Anadolu Üniversitesi

İşletme Fakültesi

E-posta: mkozak@anadolu.edu.tr

Öz

Çalışmanın amacı, kapalı rekreasyon tesislerindeki kullanıcıların yaşadığı rekreatif deneyimlerde; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, tecrübe, haftalık egzersiz sayısı ve aktiviteye katılma düzeyi gibi bireysel etkenlerin ve kapalı rekreasyon tesisi koşullarının kullanıcıların akış deneyimine etkisini saptamaktır. Bu amaçla veriler, Eskişehir’de yer alan kapalı fiziksel aktivite merkezlerinden yararlanan 106 kullanıcıdan fiziksel aktivitelerinin hemen sonrasında anket tekniği ile toplanmıştır. Verilerin analizi Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri ile gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda tecrübenin, haftalık egzersiz sayısının, aktiviteye katılma düzeyinin ve kapalı rekreasyon tesisi koşullarının kullanıcıların akış deneyiminin bazı boyutlarında etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, hem yeni başlayan hem de deneyimli tesis kullanıcılarının aktivite esnasında takip edilerek destek verilmesine, tesislerin kullanıcılarını bir çalışma planına bağlayarak optimum bir çaba için motive edebilmelerine ve bu tesislerin bakım, donanım gibi koşullara dikkat etmelerinin gerekliliğine değinilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Kapalı Rekreasyon Tesisleri, Akış Deneyimi, Eskişehir.

Abstract

This study aimed to determine the effect of personal factors such as; age, gender, level of education, experience, amount of weekly exercise and level of activity participation and conditions of indoor recreation facility on users' flow experiences. To this end, data were collected in Eskişehir on 106 indoor physical activity facility users shortly after the physical activity via questionnaire method. Data were analyzed by the Mann Whitney U and the Kruskal Wallis H tests. Analysis results revealed that experience, amount of weekly exercise, level of activity participation and conditions of indoor facility influence some dimensions of flow state. Thus, it is mentioned that not only the beginners but also experienced facility users should be provided support during the activity by being followed for the duration. The facilities should motivate users to make an optimum effort and should also pay attention to other considerations such as maintenance and equipment.

Key words: Recreation, Indoor Recreation Facilities, Flow Experience, Eskişehir.

1. Giriş

Optimal bir deneyimin ve mutlu bir yaşamın kaynağının ne olduğunun sorgulanması, pozitif psikolojinin çalışma alanına giren akış kuramının çıkış noktası olmuştur. Akış kuramına göre bu sorunun cevabı, yaşama tam olarak dâhil olma hissidir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009: 195). Yaşanan her anda deneyim doyumunun hissedilmesi mutluluğu basite indirgemek olarak gözükse de, kıymetli bir edimdir. Yaşadığımız toplumlara yönelik tasvirler göz önünde bulundurulduğunda, bu durum daha net anlaşılabilir. Örneğin, Lyotard, günümüz toplumlarını řu şekilde tasvir etmektedir; parçalanmış bir yapı, toplumdan izole bireyler ve zayıflamış bir toplumsal dayanışma. Baudriallard ise insan ruhunu yeterince besleyemeyen bu toplumu "tüketim toplumu" olarak tanımlamakta ve artık insanların insanlarla olan ilişkisinin yerini, insanların eviyle, arabasıyla ve gardırobuyla olan ilişkisinin aldığını belirtmektedir (Cuff, Sharrock ve Francis, 2013: 322-326). Dolayısıyla, günümüz toplumlarında bireylerin psikolojik tatminini sağlayabilecek öğeler, insanın doğasına aykırı bir şekilde farklılaşmaya başlamıştır.

Bireyler bir yandan tüketim odaklı, hareketsiz bir yaşam tarzı benimserken; diğer yandan, rekreasyon aktiviteleri yoluyla edinecekleri psikolojik kazanımlardan uzak kalmaktadır. Akışın daha zor deneyimlenmesi ve çoğu insanın bu deneyimden uzak kalmasının nedeni sadece bu deneyimin arayışında olan kişi sayısının az olması olarak açıklanmıştır (Mitchell, 1998: 51). Birçok birey akış deneyiminin farkında olmasa da, bu deneyimin yaşam kalitesinin sağlanmasında ve sürdürülmesinde önemli bir yere sahip olduğunu söylemek mümkündür. şehir yaşamının beraberinde getirdiği kapalı rekreasyon tesisleri ise akış deneyiminin yakalanabileceği başlıca mekanlardan biridir ve bu misyonu da önemlidir. Bu araştırmada, kapalı rekreasyon tesislerindeki kullanıcıların yaşadığı rekreatif deneyimlerde; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, tecrübe, haftalık egzersiz sayısı ve aktiviteye katılma düzeyi gibi bireysel etkenlerin ve kapalı rekreasyon tesisi koşullarının kullanıcıların akış deneyimine etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Çalışmanın bulgularının kapalı rekreasyon tesislerinde, kullanıcıların akışa kapılabilmesine yönelik standart, tedbir ve ölçütlere ışık tutacağı düşünölmektedir. Böylece, kapalı rekreasyon tesislerinde deneyimlenen akışın artırılarak, bu aktivitelerin toplumda daha etkin ve yerleşik bir hal almasına yardımcı olması umulmaktadır. Öte yandan, akış deneyimi konusunda geliştirilen FSS-2 gibi ölçeklerin farklı bölgelerde yer alan kullanıcılara uygulanması, ölçeğin sonraki akademik çalışmalarda daha ileri boyutta geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

2. Kuram ve Alan Yazın

Akış kuramı, bireylerin gerçekteştirdikleri eylem ne olursa olsun, yaşanan anla bütünleşmelerinin ve bu yolla edindikleri değerlerin üzerine yoğunlaşmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002: 102). Akış deneyimi; bireyin gerçekteştirdiği eylem vasıtasıyla, keyif ve yaratıcılık duygularını deneyimlemesi ve yaşama tümüyle dâhil olduğunu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yoğun his, bilişsel gelişimi beslemekte ve insan faaliyetinin en uygun biçimi alması için uygun koşulları sunmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Deneyim, yaptığı bu olumlu katkılarla hem eylemleri zevkli hale getirmekte, hem de kişisel gelişime katkıda bulunmaktadır. Tüm bu edimler, insanlığın gelişiminde önemli bir unsur olarak görölmüştür. Akışın, kişisel gelişime yaptığı katkı ve yaşam deneyimlerinin yükseltilmesi yoluyla mutluluğu beraberinde getirdiği söylenebilir.

Rahatlık ve zorlanma sınırları akış kuramında merkezi bir öneme sahiptir. Kuramda, deneyimin pozitif olmasını belirleyen ana etken, bir bireyin kendi kapasitesi ve becerisiyle eş değer bir eylem ya da çevrenin zorlu bir görev için yeterli miktarda imkân sunması olarak ele alınmıştır (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989: 816). Csikszentmihalyi'ye (1975/2000) göre, bir deneyimde zorluklar ve beceriler arasındaki dengede, üç farklı durumun yaşanma ihtimali vardır: *endişe*, *sıkılma* ya da *akış*. Algılanan zorluklar kişinin becerilerinden fazla ise endişe az ise sıkılma hisleri ortaya çıkmaktadır. Akış deneyiminin yaşanması için zorluklar ve beceriler arasındaki optimal dengenin yakalanması gerekmektedir. Burada vurgulanması gereken özellik, tüm bu değerlendirmelerin öznel olduğudur (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002: 91). Zorluklar ve beceriler arasındaki dengeye yönelik algı, bireyin kendini ve aktiviteyi değerlendirmesinin paralelinde yapılanmaktadır. Zorluklar ve beceriler arasındaki dengenin bir defalığına yakalanarak, deneyim her tekrarlandığında aynı şekilde sürdürülmesi mümkün değildir. Çünkü bir kişinin becerileri, pratik yaptıkça kaçınılmaz olarak artmaktadır. Zevkin korunması için yeni zorlukların hedef alınarak, becerilerin zorlukları tam karşılayacak mükemmelliğe taşınması gerekmektedir (Hektner ve Csikszentmihalyi, 1996: 5). Bu nedenle buradaki denge, sabit bir dengeden ziyade, değişkendir.

Zorluk ve beceriler arasındaki dengenin sağlanması, akış deneyiminin yaşanması için yeterli değildir. Akış deneyimi Csikszentmihalyi (1990) tarafından 9 bileşenin bir araya gelmesiyle açıklanmıştır. Jackson ise 1996 yılında, akışın bileşenleri üzerine gerçekleştirdiği iki farklı araştırmayla (Jackson, 1996; Jackson ve Marsh, 1996) bu doğrultuda bir ölçek geliştirmeyi başarmış ve bu dokuz bileşeni doğrulamıştır. Akışı meydana getiren 9 bileşenden ilki, *zorluk ve beceriler arasındaki dengedir*. Bu bileşen daha önceden de belirtildiği gibi, kişilerin aktivitede algıladıkları zorlukların becerileri ile eş değer olması gerektiğini belirtmektedir. İkinci bileşen olan *eylem farkındalık bileşimi*, kişinin becerilerini, aktivitenin zorluklarına karşı kullanırken, dikkati tam anlamıyla aktivite ile bütünleşmesidir. Kişi eylemi değil, eylem kişiyi yönlendirmektedir. *Açık hedefler*, akışın deneyimlenmesi için gerekli bir diğer unsurdur. Akışta, bireyin kendini tam olarak dâhil olmuş hissetmesinin nedeni, hedeflerinin açık bir şekilde belirlenmiş olmasıdır. *Belirli geribildirim* bileşeni ise kişilere, aktivite gerçekleştirirken her aşamada doğru yapıp yapmadıkları bilgisini aktaran açık geribildirimlerdir. Ayrıca, aktiviteyi gerçekleştiren bireylerin dikkatlerini aktiviteye çok fazla odakladıkları, dikkatin yönlendirilebileceği başka herhangi bir şey bulunmadığı görülmüştür. Csikszentmihalyi (1990) bu durumu, *göreve odaklanma* bileşeniyle açıklamaktadır. Bir diğer bileşen olan *kontrol duygusu*, akış durumunun ayırt edici özelliğidir. Kişi, üzerinde düşünmeden, çaba sarf etmeden kontrol hissini sağlamaktadır. Kişinin üzerinde düşünmediği bir diğer öge ise, benlik duygusudur. Kişi, kendini düşünmeyi bırakır ve tam anlamıyla aktiviteyle bütünleşir. Bu durum, *kendilik farkındalığının azalması* olarak nitelendirilmektedir. Aktiviteyi gerçekleştiren kişi, tüm bu aşamaları deneyimlerken *zamana dair algısı da değişebilmektedir (zamanın dönüşümü)*. Zaman, kişiye normalden daha hızlı ya da daha yavaş geçiyormuş gibi gelmektedir. Akış deneyimini, bir *amaca ulaşma deneyimi (ototelik deneyim)* şeklinde ele alan bileşen ise dokuzuncu bileşendir. Kişi için o aktiviteyi yapıyor olmak başlı başına bir ödüldür. Dışsal başka bir ödül ya da beklentisinin olmadığı düşünülmektedir.

Akış deneyimi, bugün pek çok alanda kullanılan akış kuramının temelini oluşturmaktadır. Kuramın uygulamadaki karşılığı olan akış deneyimi, uzaktan eğitim, yabancı dil eğitimi, müzik, tiyatro, turizm (rafting vb.), çeşitli rekreatif faaliyetler (alışveriş, motorsiklet kullanımı, sanal turlar vb.), sanal ortam, bilgi arama, bilgisayar

oyunları ve iş yaşantısı ile ilgili pek çok çalışmada kullanılmıştır. Bu alanlardaki yapılan çalışmalarda akış kuramına bağlı olarak akış deneyiminden, alana özgü modeller ve yöntemlerin geliştirilmesinin yanısıra, akış deneyiminin ölçülmesine ilişkin yeni ölçek ve yöntem geliştirmeye yönelik konular ele alınmıştır. Bunun dışında, akış kuramının geliştirilmesine yönelik motivasyon konulu çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

Eccles ve Wigfield (2002) çalışmalarında, Deci ve Ryan ile Csikzenmihayli'nin içsel motivasyon konusundaki tartışmalarına ışık tutmuştur. Bu tartışmalara göre Deci ve Ryan içsel motivasyonu temel ihtiyaç olarak görmektedir. Diğer yandan, Csikzenmihayli içsel motivasyonu, deneyimler ile sınıranan yeterlilik başarısının algısıyla yaşanan akış deneyimi olarak açıklamaktadır. Bir diğer deyişle, Deci ve Ryan içsel motivasyonu kalıcı ve nihai nedenler ile açıklamaya çalışırken, Csikzenmihayli'nin bu motivasyonu aniden ortaya çıkan nedenler ile açıklamaya çalıştığına dikkat çekilmiştir. Ek olarak, Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst (2001) sporcuların psikolojik becerileri, benliklerini algılama becerileri ve akış deneyimleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada, sporcuların psikolojik faktörler doğrultusunda kendilerini yönetebilmesinin ve kendilerine yönelik farkındalıklarının, akış deneyimini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, akış deneyimindeki maksimum performansın ortaya çıkması, bireylerin kendilik farkındalıklarına göre de farklılık gösterecektir.

Son çalışmalar, akış deneyiminin turizm ve günübirlik rekreatif etkinliklerin motivasyonlarını açıklamasına yöneliktir. Bu çalışmalara örnek olarak, Wu ve Liang'ın (2011) rafting yapan turistler üzerinde yaptıkları çalışmada, turist motivasyonunun ve rekreasyonel deneyimin akış deneyimi aracılığıyla açıklanması üzerinde durmuştur. Çalışmada, turistlerin rafting becerileri, oyunculukları ve zorlukla mücadelelerinin akış deneyimlerini olumlu bir biçimde etkilediği, turistlerin pozitif bir duygu durumunun etkisine girdiği ve tatminkarlık yaşadığı tespit edilmiştir.

2.1. Akış Deneyiminin Ölçümü

Akış deneyiminin bireylerin bilişlerinde gerçekleşen bir süreç olmasına bağlı olarak deneyimin aktiviteyle eş zamanlı olarak ölçümü mümkün değildir. Bu nedenle, deneyimin aktivite sonrasında ya da aktiviteye yakın bir zamanda ölçülmesi mümkün olmaktadır. Akış deneyiminin fiziksel aktivitelerde ölçülmesine yönelik ilk çabalar, durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum ölçeklerinin (FFS-DFS) geliştirilmesi şeklinde olmuştur. Ancak Jackson ve Marsh (1996) tarafından geliştirilen bu ölçeklerdeki bazı ifadeler Tenenbaum, Fogarty ve Jackson (1999) tarafından birtakım eleştirilere maruz bırakılmıştır. Jackson ve Eklund'un (2002) ölçeği bu nedenle revize etmesini takiben, ölçek FFS2 ve DFS2 isimleriyle kullanılmaya devam etmiştir. Ancak bazı çalışmalarda akış deneyimine yönelik geliştirilen FFS1-FFS2 ve DFS1-DFS2 ölçekleriyle akış deneyiminin tam olarak ölçülemediği, sadece bireylerin içsel motivasyonunun esas alındığı, bilişsel süreci dışarıdan etkileyen unsurların ve dışsal motivasyonların ölçümünün yapılamadığı belirtilerek ölçekler eleştirilmiştir (Carter, River ve Sachs, 2013). Bu eleştirilere paralel olarak, Parfitt ve Gledhill (2004) kendini ifade etme, eğlence ve akış deneyimi gibi unsurların bilişsel süreçler olması nedeniyle ölçümlerinin zor olduğunu ve araştırmalarda kısıtlılık yaratabileceğini belirtmişlerdir.

Yukarıda bahsedilen eleştirilere rağmen FFS-2 ve DFS-2 ölçekleri farklı kültürlere ve dillere uyarlanarak birçok çalışmada kullanılmıştır. Benzer şekilde Türkiye'de de Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) söz konusu ölçekleri

Türkçeye çevirerek, “Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması” başlığı ile literatüre kazandırmıştır. Ölçek geliştirme aşamasında FFS-2, 301 fiziksel aktivite kullanıcılarına, DFS-2 ise 422 kullanıcıya uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik testleri yapılmış, her iki ölçekte de dokuz boyut ve 36 alt ifade bulunarak çalışma tamamlanmıştır.

3. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma nicel yaklaşımla kurgulanmıştır. Bu amaçla, belirlenen fiziksel aktivite merkezinde aktiviteye katılan kullanıcılara, aktivitenin hemen sonrasında, yüz yüze anket uygulanmıştır. Araştırma, 25 Ağustos–6 Ekim tarihleri arasındaki 40 günlük sürede gerçekleştirilmiştir. Anket görüşmeleri, tesislerin yoğun olduğu sabah ve akşam saatlerinde yapılmıştır. Günde yaklaşık 10 kişiyle anket yapılmıştır. Yöntemle ilgili diğer aşamalara aşağıda detaylı olarak yer verilmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Eskişehir’de yer alan kapalı fiziksel aktivite merkezleri oluşturmaktadır. Pek çok durumda olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında yarar sağladığı (Yıldırım ve Şimşek, 2011) bilinen amaçlı örnekleme yönteminin bir çeşidi olarak, maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışma kapsamında bilgisi edinilen tüm özel işletmeli tesislere ulaşılmış ve 5 özel işletmeli tesisten izin alınabilmiştir. Ayrıca, karşılaştırmaya yönelik 1 adet de kamuya ait tesis dahil edilmiştir. Uygulama; sahipliği, büyüklüğü, konumu ve hizmet verdiği müşteri kitlesi bakımından (kadın/erkek- yalnızca kadın) farklılık gösteren 6 tesiste gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini, bu tesislerden yararlanan 106 kullanıcı oluşturmaktadır. Katılımcıların %77’sini kadın (n=82), %23’ünü ise erkekler (n=24) oluşturmaktadır. Ayrıca, katılımcılardan %8’i A tesisinin (n=9), %26’sı B tesisinin (n=28), %20’si C tesisinin (n=21), %19’u D tesisinin (n=20), %5’i E tesisinin (n=5), son olarak %22’si F tesisinin (n=23) müşterisidir. B tesisi, kamu kuruluşudur. F tesisi ise yalnızca kadınlara hizmet vermektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Durumluk Optimal Performans Duygu Durum-2 Envanteri

Ankette kullanıcıların demografik bilgilerinin yanısıra, bireylerin haftalık antrenman sayıları, aktiviteye katılım düzeyi ve fiziksel aktiviteyi ne kadar zamandır gerçekleştirdiklerine ilişkin bilgiler de yer almaktadır. Anket formunun hazırlanmasında Jackson ve Eklund’un (2002) Optimal duygu durum performans ölçeği–2’nin (The Flow State Scale-2) Aşçı vd. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmış halinden yararlanılmıştır (etkinlik tecrübe ölçeği-2). Ölçeğin kullanılmasına ilişkin izin alınması ve ölçeğin tamamına ulaşabilmek için ölçeği hazırlayan yazar ile irtibata geçilmiş, gerekli izin ve ölçek elde edilmiştir. Bu ölçek akış deneyimi ile ilgili dokuz boyuttan ve 36 ifadeden oluşmaktadır. Tablo.1’de akış deneyimini ölçmek amacıyla kullanılan bu ölçeğe ait dokuz boyut ve 36 alt ifadeye yer verilmektedir.

Ölçek, 1 (Tamamen Katılmıyorum) ile 5 (Tamamen Katılıyorum) arasında değişen 5’li Likert ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Envanterin Aşçı vd. (2007) tarafından elde edilen Cronbach alpha değerleri 0.70 ile 0.86 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise .61 ile .81 arasında değişiklik göstermektedir (görev zorluğu beceri dengesi $\alpha = .70$; eylem-farkındalık bileşimi $\alpha = .77$; açık hedefler $\alpha = .74$; belirli geri

bildirim $\alpha = .77$; göreve odaklanma $\alpha = .61$; kontrol duygusu $\alpha = .81$; kendilik farkındalığının azalması $\alpha = .72$; zamanın dönüşümü $\alpha = .80$; amaca ulaşma deneyimi $\alpha = .80$).

Tablo 1: Durumluk Optimal Performans Duygu Durum-2 (FSS-2) Ölçeğinin Boyutları ve Alt İfadeler

Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1. Zorlandım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inandım.
	10. Yeteneklerim zorlukların üstesinden gelmemi sağladı.
	19. Zorlukların üstesinde gelebilecek kadar kendimi yeterli hissettim.
	28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyedeydi.
Eylem-Farkındalık Birleşimi	2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaptım.
	11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissettim.
	20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaptım.
	29. Hareketleri, düşünmek zorunda kalmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaptım.
Açık Hedefler	3. Ne yapmak istediğimi çok iyi biliyordum.
	12. Ne yapmam gerektiği konusunda güçlü hislere sahiptim .
	21. Neyi başarmak istediğimi biliyordum.
	30. Hedeflerimi açıkça tanımlamıştım..
Belirli Geri Bildirim	4. Performansım konusunda net bir fikre sahiptim.
	13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındaydım.
	22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahiptim.
	31. Gerektiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebildim.
Göreve Odaklanma	5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odakladım.
	14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmadım.
	23. Tam konsantrasyona sahiptim.
	32. Yaptığım işe tamamen yoğunlaştım.
Kontrol Duygusu	6. Yaptıklarımın kontrolü bendeydi.
	15. Yaptıklarımı kontrol edebildiğimi hissettim
	24. Tam kontrole sahiptim.
	33. Vücudumu tamamen kontrol ettim.
Kendilik Farkındalığının Azalması	7. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri ile ilgilenmedim.
	16. Başkalarının beni nasıl değerlendirebileceği ile ilgilenmedim.
	25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğim ile ilgilenmedim.
	34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri konusunda endişelenmedim.
Zamanın Dönüşümü	8. Zamanın farklılaştığını hissettim .(yavaşlıyor veya hızlanıyor).
	17. Zamanın normalden daha farklı geçtiğini hissettim.
	26. Zamanın sanki hızla akıp gittiğini hissettim.
	35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım.
Amaca Ulaşma Deneyimi	9. Etkinlikleri yapmaktan gerçekten zevk aldım.
	18. Performans duygusunu sevdim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.
	27. Aktivitede yaşadıklarım bende güzel duygular bıraktı.
	36. Edindiğim deneyim fazlası ile faydalı idi.

Rekreasyon Tesisi Değerlendirme Formu

Akış deneyimi ile tesisin fiziksel koşulları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, tesisler, Cavnar vd. (2003) tarafından oluşturulan *Rekreasyon Tesisi Değerlendirme Formu* ile değerlendirilmiştir.

3.3. Verilerin Analizi

Puanların normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Tüm puanların normal dağılıma uygun olmadığı görülmüş (KSZ=.00; $p < 0.05$) ve verilerin analizinde non-parametrik testlerle devam edilmiştir. İkili grupların karşılaştırmalarında Mann Whitney U testinden, çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Çoklu gruplar arasında farklılık tespit edildiğinde, farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Sidak düzeltilmeli Mann Whitney U testine başvurulmuştur. Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı fark belirlendiği durumlarda ortalamalar arasındaki farkın büyüklüğünü gösteren etki değeri (Pallant, 2005) hesaplanmıştır. Rusenthal'a (1991) göre, hesaplanan etki değeri 0.1 ile 0.3 arasında ise ortalamalar arasındaki anlamlı fark küçük, 0.3 ile 0.5 arasında ise ortalamalar arasındaki anlamlı fark orta düzeyde, 0.5 veya daha fazla ise ortalamalar arasındaki anlamlı fark büyüktür şeklinde yorumlanmaktadır (Field, 2009: 57). Karşılaştırmalar 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

4. Bulgular

Araştırmada ulaşılan bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak sunulmuştur. Öncelikle, duygu durumunun ya da akış deneyiminin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. İlgili test sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Yaşa Göre Akış Deneyimi-Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	18-27	49	51,05	6,392	0,172
	28-37	31	48,37		
	38-47	16	59,97		
	48-57	8	76,19		
	57 ve üstü	2	50,50		
Açık Hedefler	18-27	49	53,15	1,527	0,822
	28-37	31	50,97		
	38-47	16	54,31		
	48-57	8	65,38		
	57 ve üstü	2	47,25		
Belirli Geri Bildirim	18-27	49	55,35	0,539	0,97
	28-37	31	52,82		
	38-47	16	52,62		
	48-57	8	48,06		
	57 ve üstü	2	47,50		
Göreve Odaklanma	18-27	49	54,52	0,617	0,961
	28-37	31	53,13		
	38-47	16	49,53		
	48-57	8	58,25		
	57 ve üstü	2	47,00		
Kontrol Duygusu	18-27	49	54,84	1,803	0,772
	28-37	31	50,10		
	38-47	16	56,31		
	48-57	8	58,25		
	57 ve üstü	2	32,00		

Tablo 2'nin Devamı

Kendilik Farkındalığının Azalması	18-27	49	52,59	3,289	0,511
	28-37	31	50,15		
	38-47	16	53,25		
	48-57	8	71,69		
	57 ve üstü	2	57,00		
Zamanın Dönüşümü	18-27	49	50,20	7,15	0,128
	28-37	31	49,27		
	38-47	16	64,84		
	48-57	8	72,12		
	57 ve üstü	2	34,50		
Amaca Ulaşma Deneyimi	18-27	49	52,60	5,149	0,272
	28-37	31	49,55		
	38-47	16	60,91		
	48-57	8	67,12		
	57 ve üstü	2	23,00		
Eylem Farkındalığı Bileşimi	18-27	49	51,50	1,639	0,802
	28-37	31	52,77		
	38-47	16	60,88		
	48-57	8	57,06		
	57 ve üstü	2	40,50		

Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde, akış deneyiminin “yaş” değişkenine göre hiçbir alt boyutta farklılaşmadığı görülmektedir ($p=0.17 >0.05$, $p=0.82 >0.05$; $p=0.97 >0.05$; $p=0.96 >0.05$; $p=0.77 >0.05$; $p=0.51 >0.05$; $p=0.12 >0.05$; $p=0.27 >0.05$; $p=0.80 >0.05$). Başka bir ifadeyle, katılımcı yaşının, akış durumu ya da deneyimi üzerinde etkili bir değişken olmadığı söylenebilir.

Cinsiyete göre yapılan değerlendirmelerde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Cinsiyete Göre Akış Deneyimi- Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	K	82	55,34	833,5	0,251
	E	24	47,23		
Açık Hedefler	K	82	53,37	973	0,933
	E	24	53,96		
Belirli Geri Bildirim	K	82	54,24	923	0,643
	E	24	50,96		
Göreve Odaklanma	K	82	55,33	834	0,253
	E	24	47,25		
Kontrol Duygusu	K	82	54,03	940,5	0,741
	E	24	51,69		
Kendilik Farkındalığının Azalması	K	82	55,60	812	0,191
	E	24	46,33		
Zamanın Dönüşümü	K	82	56,52	736,5	0,059
	E	24	43,19		
Amaca Ulaşma Deneyimi	K	82	57,72	638	0,008
	E	24	39,08		
Eylem Farkındalığı Bileşimi	K	82	56,19	763,5	0,093
	E	24	44,31		

Tablo 3'te görüldüğü üzere, akış deneyimi, cinsiyet temelinde, yalnızca "amaca ulaşma deneyimi" boyutunda farklılık göstermektedir ($p=0.01 < 0.05$). Bulgulara bakıldığında, kadınların amaca ulaşma deneyimindeki sıra ortalamalarının ($\bar{X} = 57,72$) erkeklere ($\bar{X} = 24$) kıyasla daha yüksek sonuçlandığı görülmektedir. Bu anlamlı farkın büyüklüğüne karar vermek amacıyla etki değeri (effect size) hesaplaması yapılmıştır. Hesaplanan etki değeri $r=-0.25$ olup görülen anlamlı farkın düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 4: Eğitim Seviyesine Göre Akış Deneyimi- Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Eğitim Seviyesi	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	İlkokul	5	75,90	6,358	0,174
	Ortaokul	3	76,67		
	Lise	29	57,53		
	Üniversite	54	49,22		
	Lisansüstü	15	49,00		
Açık Hedefler	İlkokul	5	67,90	2,938	0,568
	Ortaokul	3	69,00		
	Lise	29	53,66		
	Üniversite	54	53,46		
	Lisansüstü	15	45,43		
Belirli Geri Bildirim	İlkokul	5	60,30	0,424	0,98
	Ortaokul	3	50,17		
	Lise	29	52,57		
	Üniversite	54	54,19		
	Lisansüstü	15	51,20		
Göreve Odaklanma	İlkokul	5	63,70	1,848	0,764
	Ortaokul	3	60,00		
	Lise	29	57,74		
	Üniversite	54	50,80		
	Lisansüstü	15	50,33		
Kontrol Duygusu	İlkokul	5	68,20	1,725	0,786
	Ortaokul	3	54,33		
	Lise	29	54,14		
	Üniversite	54	53,37		
	Lisansüstü	15	47,67		
Kendilik Farkındalığının Azalması	İlkokul	5	68,70	4,198	0,38
	Ortaokul	3	79,17		
	Lise	29	52,91		
	Üniversite	54	52,94		
	Lisansüstü	15	46,43		
Zamanın Dönüşümü	İlkokul	5	75,60	6,493	0,165
	Ortaokul	3	74,00		
	Lise	29	53,00		
	Üniversite	54	54,03		
	Lisansüstü	15	41,10		
Amaca Ulaşma Deneyimi	İlkokul	5	72,50	3,149	0,533
	Ortaokul	3	69,17		
	Lise	29	52,12		
	Üniversite	54	52,81		
	Lisansüstü	15	49,17		
Eylem Farkındalığı Bileşimi	İlkokul	5	81,70	5,027	0,285
	Ortaokul	3	64,50		
	Lise	29	51,81		
	Üniversite	54	51,41		
	Lisansüstü	15	52,70		

Tablo 4'te ise akış deneyimin eğitim seviyesine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tablo 4'teki bulgulara göre katılımcıların deneyimledikleri duygu durumları, ya da akış deneyimi, eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=0.174>0.05$, $p=0.568>0.05$; $p=0.98>0.05$; $p=0.764>0.05$; $p=0.786>0.05$; $p=0.38>0.05$; $p=0.165>0.05$; $p=0.533>0.05$; $p=0.285>0.05$).

Tablo 5: Deneyim Süresine Göre Akış Deneyimi- Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Deneyim Süresi (Yıl)	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	<1	48	49,94	3,191	0,526
	1-5	42	53,98		
	6-10	12	59,25		
	11-15	2	66,00		
	16-20	2	82,00		
Açık Hedefler	<1	48	47,53	6,694	0,153
	1-5	42	56,32		
	6-10	12	60,12		
	11-15	2	55,00		
	16-20	2	96,25		
Belirli Geri Bildirim	<1	48	45,66	11,047	0,026
	1-5	42	57,26		
	6-10	12	58,58		
	11-15	2	85,25		
	16-20	2	100,50		
Göreve Odaklanma	<1	48	47,98	7,288	0,121
	1-5	42	54,71		
	6-10	12	60,62		
	11-15	2	74,50		
	16-20	2	96,75		
Kontrol Duygusu	<1	48	46,54	10,844	0,028
	1-5	42	53,92		
	6-10	12	67,79		
	11-15	2	86,00		
	16-20	2	93,50		
Kendilik Farkındalığının Azalması	<1	48	46,20	6,838	0,145
	1-5	42	58,07		
	6-10	12	59,79		
	11-15	2	60,75		
	16-20	2	87,75		
Zamanın Dönüşümü	<1	48	49,25	7,035	0,134
	1-5	42	57,45		
	6-10	12	52,25		
	11-15	2	34,00		
	16-20	2	99,50		
Amaca Ulaşma Deneyimi	<1	48	49,89	4,794	0,309
	1-5	42	52,79		
	6-10	12	61,42		
	11-15	2	76,25		
	16-20	2	85,00		
Eylem Farkındalığı Bileşimi	<1	48	48,92	6,825	0,145
	1-5	42	54,31		
	6-10	12	57,33		
	11-15	2	81,00		
	16-20	2	96,00		

Katılımcıların deneyim süreleri ile akış deneyimi arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis testi sonuçları ise Tablo 5'te sunulmuştur. Tablo 5'teki bulgular incelendiğinde duygu durumu ya da akışın "belirli geri bildirim" ve "kontrol duygusu" boyutlarında deneyime göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p=0.026<0.05$, $p=0.028<0.05$).

Söz konusu boyutlardaki farklılığın kaynağının tespit edilmesine yönelik, Sidak düzeltmeli Mann Whitney U testi gerçekleştirilmiştir. Belirli geri bildirim boyutunda, farklılığın 1 yıldan az spor yapanlar ile 16 yıldan fazla spor yapanları arasında gerçekleştiği görülmüştür. Deneyimleri 16 yıldan fazla olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X} = 49$), 1 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalamalarından ($\bar{X} = 24.52$) yüksektir. Bu anlamlı farkın büyüklüğüne karar vermek amacıyla hesaplanan etki değeri $r=-0.33$ olup görülen anlamlı farkın orta düzeyde olduğu söylenebilir. Kontrol duygusundaki farklılığın kaynağının tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen Mann Whitney U testinde ise Sidak düzenlemesinden sonra yeterli düzeyde farklılık gösterebilen ikili bir gruba rastlanamamıştır.

Akış deneyimi ya da duygu durumunun haftalık antrenman sayısına göre farklılık gösterip göstermediğinin saptanması için gerçekleştirilen Kruskal Wallis testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6: Haftalık Antrenman Sayısına Göre Akış Deneyimi- Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Haftalık Antrenman Sayısı	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1	5	28,50	12,593	0,083
	2	16	41,34		
	3	40	50,36		
	4	16	60,53		
	5	17	62,82		
	6	6	76,83		
	7	5	58,00		
	8	1	65,00		
Açık Hedefler	1	5	31,10	14,373	0,045
	2	16	41,31		
	3	40	47,82		
	4	16	63,22		
	5	17	63,94		
	6	6	67,00		
	7	5	70,10		
	8	1	90,50		
Belirli Geri Bildirim	1	5	23,40	18,783	0,009
	2	16	47,94		
	3	40	44,69		
	4	16	65,44		
	5	17	63,85		
	6	6	73,33		
	7	5	65,30		
	8	1	100,50		

Tablo 6'nın Devamı

Göreve Odaklanma	1	5	32,10	10,989	0,139
	2	16	48,34		
	3	40	49,96		
	4	16	55,53		
	5	17	54,53		
	6	6	73,17		
	7	5	78,50		
	8	1	91,50		
Kontrol Duygusu	1	5	25,10	19,506	0,007
	2	16	43,91		
	3	40	47,41		
	4	16	59,75		
	5	17	60,26		
	6	6	88,50		
	7	5	69,60		
	8	1	87,00		
Kendilik Farkındalığının Azalması	1	5	36,40	6,899	0,439
	2	16	46,91		
	3	40	50,42		
	4	16	60,19		
	5	17	58,03		
	6	6	73,50		
	7	5	51,50		
	8	1	73,50		
Zamanın Dönüşümü	1	5	24,80	12,17	0,095
	2	16	48,72		
	3	40	48,68		
	4	16	57,91		
	5	17	61,53		
	6	6	66,33		
	7	5	70,10		
	8	1	99,50		
Amaca Ulaşma Deneyimi	1	5	19,70	19,188	0,008
	2	16	45,25		
	3	40	49,36		
	4	16	50,72		
	5	17	67,62		
	6	6	78,08		
	7	5	69,90		
	8	1	95,00		
Eylem Farkındalığı Bileşimi	1	5	14,20	16,878	0,018
	2	16	46,72		
	3	40	49,58		
	4	16	57,69		
	5	17	64,85		
	6	6	68,75		
	7	5	67,10		
	8	1	96,00		

Tablo 6'daki bulgular incelendiğinde, durumluk optimal performans duygu durumunun “açık hedefler”, “belirli geri bildirim”, “kontrol duygusu”, “amaca ulaşma deneyimi” ve “eylem farkındalığı bileşimi” boyutlarının haftalık antrenman sayısına göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir ($p=0.045<0.05$; $p=0.009<0.05$; $p=0.007<0.05$; $p=0.008<0.05$; $p=0.018<0.05$).

Söz konusu farklılığın kaynağının tespit edilmesine yönelik, Sidak düzeltmeli Mann Whitney U testleri gerçekleştirilmiştir. “Açık hedefler” boyutundaki farklılığın tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen testte, değerlerin Sidak düzenlemesinden sonra yeterli düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır.

“Belirli geri bildirim” boyutunda gerçekleştirilen Sidak düzeltmeli Mann Whitney U testinde farklılığın haftada 1 kez antreman yapanlar ile haftada 6 kez antreman yapanlar arasında gerçekleştiği görülmüştür. Buna göre haftada 6 kez antreman yapanların ortalamaları ($\bar{X}=8.42$) haftada 1 kez antreman yapanların ortalamalarından ($\bar{X}=3.10$) yüksektir. Belirli geri bildirim boyutunda, haftada 1 kez antreman yapan katılımcılar ve haftada 6 kez antreman yapan katılımcılara yönelik hesaplanan etki değeri $r=-0.80$ olup, görülen anlamlı farkın düzeyinin büyük olduğu yorumu yapılabilir.

“Kontrol duygusu” boyutunda gerçekleştirilen Sidak düzeltmeli Mann Whitney U testinde ise farklılığın haftada 2 ve 3 kez antreman yapanlar ile haftada 6 kez antreman yapanlar arasında gerçekleştiği görülmüştür. Buna göre haftada 6 kez antreman yapanların ortalamaları ($\bar{X}=18.58$) haftada 2 kez antreman yapanların ortalamalarından ($\bar{X}=8.84$) yüksektir. Haftada 6 kez antreman yapanların ortalamaları ($\bar{X}=39.25$), aynı şekilde, 3 kez antreman yapanların ortalamalarından da ($\bar{X}=21.14$) yüksektir. Kontrol boyutunda, haftada 2 ve 3 kez antreman yapan katılımcılar ile haftada 6 kez antreman yapan katılımcılar arasındaki bu anlamlı farkın büyüklüğüne karar vermek amacıyla hesaplanan etki değeri sırası ile $r=-0.67$ ve $r=-0.45$ olup görülen anlamlı farkın düzeyinin ilk grup için yüksek, ikinci grup için orta olduğunu söylemek mümkündür.

“Amaca ulaşma deneyimi” boyutunda gerçekleştirilen Sidak düzeltmeli Mann Whitney U testinde farklılığın haftada 1 kez antreman yapanlar ile haftada 5 kez antreman yapanlar arasında gerçekleştiği görülmüştür. Bulgulara göre haftada 5 kez antreman yapanların ortalamaları ($\bar{X}=13.85$) haftada 1 kez antreman yapanların ortalamalarından ($\bar{X}=3.50$) yüksektir. “Belirli geri bildirim” boyutunda, haftada 1 kez antreman yapan katılımcılar ve haftada 5 kez antreman yapan katılımcılara yönelik hesaplanan etki değeri $r=-0.67$ olup, görülen anlamlı farkın düzeyinin büyük olduğu yorumu yapılabilir.

Son olarak “eylem farkındalığı bileşimi” boyutundaki farklılığın kaynağını belirlemeye yönelik gerçekleştirilen Sidak düzeltmeli Mann Whitney U testinde, farklılığın yine haftada 1 kez antreman yapanlar ile haftada 5 kez antreman yapanlar arasında gerçekleştiği görülmüştür. Haftada 5 kez antreman yapanların ortalamaları ($\bar{X}=13.85$) haftada 1 kez antreman yapanların ortalamalarından ($\bar{X}=3.50$) yüksektir. Belirli geri bildirim boyutunda, haftada 1 kez antreman yapan katılımcılar ve haftada 5 kez antreman yapan katılımcılara yönelik hesaplanan etki değeri $r=-0.67$ olup, görülen anlamlı farkın düzeyinin yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

Etkinliğe katılma düzeyine göre akış durumunun farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için gerçekleştirilen Mann Whitney U testinin sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7: Etkinliğe Katılma Düzeyine Göre Akış Deneyimi- Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Katılma Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	U	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	Rekreatif	13	58,69	537	0,511
	Yarışmacı	93	52,77		
Açık Hedefler	Rekreatif	13	69,46	397	0,044
	Yarışmacı	93	51,27		
Belirli Geri Bildirim	Rekreatif	13	75,27	321,5	0,006
	Yarışmacı	93	50,46		
Göreve Odaklanma	Rekreatif	13	74,04	337,5	0,009
	Yarışmacı	93	50,63		
Kontrol Duygusu	Rekreatif	13	73,23	348	0,013
	Yarışmacı	93	50,74		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Rekreatif	13	65,19	452,5	0,14
	Yarışmacı	93	51,87		
Zamanın Dönüşümü	Rekreatif	13	64,92	456	0,149
	Yarışmacı	93	51,90		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Rekreatif	13	71,15	375	0,025
	Yarışmacı	93	51,03		
Eylem Farkındalığı Bileşimi	Rekreatif	13	70,35	385,5	0,033

Tablo 7'deki bulgular incelendiğinde, durumluk optimal performans duygu durumunun "açık hedefler", "belirli geri bildirim", "göreve odaklanma", "kontrol duygusu", "amaca ulaşma" ve "eylem farkındalığı bileşimi" boyutlarında etkinliğe katılma düzeyine göre farklılık olduğu görülmektedir ($p=0.044<0.05$; $p=0.006<0.05$; $p=0.009<0.05$; $p=0.013<0.05$; $p=0.025<0.05$; $p=0.033<0.05$). Etki değerleri ise sırası ile $r=-0.19$; $r=-0.26$; $r=-0.25$; $r=-0.24$; $r=-0.21$; $r=-0.20$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre tüm ortalamalar arasındaki anlamlı farkın etki düzeyinin düşük olduğu söylenebilir.

Akış deneyiminin aktivitenin gerçekleştirildiği tesisler bazında farklılaşma durumuna yönelik test sonuçlarına Tablo 8'de yer verilmektedir.

Tablo 8: Tesislere Göre Akış Deneyimi- Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Tesis	N	Sıra Ortalaması	X ²	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	A	9	48,33	18,902	0,002
	B	28	65,73		
	C	21	41,55		
	D	20	58,62		
	E	5	10,30		
	F	23	56,48		
Açık Hedefler	A	9	54,83	11,819	0,037
	B	28	55,23		
	C	21	49,62		
	D	20	64,60		
	E	5	13,20		
	F	23	53,52		

Tablo 8'nin Devamı

Belirli Geri Bildirim	A	9	57,50	7,798	0,168
	B	28	53,48		
	C	21	54,33		
	D	20	54,60		
	E	5	17,20		
	F	23	58,13		
Göreve Odaklanma	A	9	50,89	6,811	0,235
	B	28	57,61		
	C	21	51,86		
	D	20	54,22		
	E	5	20,80		
	F	23	57,50		
Kontrol Duygusu	A	9	46,94	9,07	0,106
	B	28	57,38		
	C	21	50,43		
	D	20	60,05		
	E	5	17,70		
	F	23	56,24		
Kendilik Farkındalığının Azalması	A	9	43,39	8,599	0,126
	B	28	66,12		
	C	21	52,14		
	D	20	53,10		
	E	5	34,30		
	F	23	47,85		
Zamanın Dönüşümü	A	9	60,39	14,344	0,014
	B	28	64,29		
	C	21	46,43		
	D	20	51,32		
	E	5	12,40		
	F	23	54,96		
Amaca Ulaşma Deneyimi	A	9	53,72	20,444	0,001
	B	28	60,73		
	C	21	37,62		
	D	20	58,65		
	E	5	10,90		
	F	23	63,89		
Eylem Farkındalığı Bileşimi	A	9	60,83	14,436	0,013
	B	28	57,50		
	C	21	48,76		
	D	20	53,12		
	E	5	6,90		
	F	23	60,54		

Tablo 8 incelendiğinde, akış durumunun, “görev zorluğu beceri dengesi”, “açık hedefler”, “zamanın dönüşümü”, “amaca ulaşma deneyimi” ve “eylem farkındalığı bileşimi” boyutlarında tesislere göre farklılık göstermektedir ($p=0.02 < 0.05$; $p=0.037 < 0.05$; $p=0.014 < 0.05$; $p=0.001 < 0.05$; $p=0.013 < 0.05$).

Saptanan farklılıkların kaynağının belirlenmesine yönelik, Sidak düzeltilmiş Mann Whitney U testleri gerçekleştirilmiştir. Görev zorluğu beceri dengesi boyutundaki farklılığın tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen testte, A,B,C ve F ile E tesisleri arasında farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre, A tesisinin ortalaması 9.94 iken E tesisinin ortalaması 3.10; B tesisinin ortalaması 19 iken E tesisinin ortalaması 5.80; C tesisinin ortalaması 15.67 iken E tesisinin ortalaması 4.40; F

tesisinin ortalaması 16.78 iken E tesisinin ortalaması 4.00 olarak sonuçlanmıştır. Özet olarak, E tesisinin ortalaması tüm karşılaştırmalarda diğer tesislerin ortalamasından düşüktür. Ulaşılan bulguların etki değerleri ise A-E karşılaştırması için $r=-0,79$; B-E karşılaştırması için $r=-0,49$; C-E karşılaştırması için $r=-0,58$ ve F-E karşılaştırması için $r=-0,60$ olarak hesaplanmıştır. Etki değerlerine bakıldığında C-E tesislerinde görülen anlamlı farkın orta düzeyde ve diğer karşılaştırmalarda görülen anlamlı farkın yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

“Açık hedefler” boyutundaki farklılıkların kaynağının belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen Mann Whitney U testinde, farklılığın B ve D tesisleri ile E tesisi arasında ortaya çıktığı belirlenmiştir. Buna göre, B tesisinin ortalaması 19.04 iken E tesisinin ortalaması 5.60; D tesisinin ortalaması 15.28 iken E tesisinin ortalaması 3.90 olarak sonuçlanmıştır. Bu boyutta da E tesisine ait ortalamaların diğer iki tesise göre düşük olduğu görülmektedir. Ulaşılan bulguların etki değerleri ise B-E karşılaştırması için $r=-0,50$; D-E karşılaştırması için $r=-0,62$ olarak hesaplanmıştır. İki bulgudaki etki değerinin de yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Zamanın dönüşümü boyutundaki farklılıkların kaynağının belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen Mann Whitney U testinde, farklılığın B ve F tesisleri ile E tesisi arasında ortaya çıktığı belirlenmiştir. Buna göre, B tesisinin ortalaması 19.18 iken E tesisinin ortalaması 4.80; F tesisinin ortalaması iken 16.78 E tesisinin ortalaması 4 olarak sonuçlanmıştır. Karşılaştırmaların etki değerleri ise B-E karşılaştırması için $r=-0,53$; F-E karşılaştırması için $r=-0,60$ olarak hesaplanmıştır. İlk bulgunun etki değerinin orta düzeyde ikincisinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

“Amaca ulaşma” boyutunda saptanan farklılıkların kaynağının belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen Mann Whitney U testinde, farklılığın B,D ve F tesisleri ile E tesisi arasında ortaya çıktığı belirlenmiştir. Buna göre, B tesisinin ortalaması 19.21 iken E tesisinin ortalaması 4.60; D tesisinin ortalaması 15.08 iken E tesisinin ortalaması 4.70; F tesisinin ortalaması iken 16,74 E tesisinin ortalaması 4,20 olarak sonuçlanmıştır. Karşılaştırmaların etki değerleri ise B-E karşılaştırması için $r=-0,54$; D-E karşılaştırması için $r=-0,57$; F-E karşılaştırması için $r=-0,59$ olarak hesaplanmıştır. Tüm bulguların etki değerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

“Eylem farkındalığı bileşimi” boyutunda saptanan farklılıkların kaynağının belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen Mann Whitney U testinde, farklılığın E tesisi ile diğer tesislerin hepsinin arasında ortaya çıktığı belirlenmiştir. Buna göre, A tesisinin ortalaması 10,00 iken E tesisinin ortalaması 3,00; B tesisinin ortalaması 19,32 iken E tesisinin ortalaması 4,00; C tesisinin ortalaması 15,86 iken E tesisinin ortalaması 3,60; D tesisinin ortalaması 15,28 iken E tesisinin ortalaması 3,90; F tesisinin ortalaması iken 16,70 E tesisinin ortalaması 4,40 olarak sonuçlanmıştır. Karşılaştırmaların etki değerleri ise A-E karşılaştırması için $r=-0,82$; B-E karşılaştırması için $r=-0,57$; C-E karşılaştırması için $r=-0,63$; D-E karşılaştırması için $r=-0,62$; F-E karşılaştırması için $r=-0,57$ olarak hesaplanmıştır. Tüm bulguların etki değerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Son olarak, tesislerle ilgili yorumların genişletilebilmesine yönelik doldurulan rekreasyon merkezi değerlendirme formu sonuçlarına göre tesis puanları ise A=2.65; B=1.90; C=3; D=1.77; E=1.55; F=2.25 şeklinde hesaplanmıştır.

5. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, kapalı rekreasyon tesislerindeki kullanıcıların yaşadığı rekreatif deneyimlerde; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, tecrübe, haftalık egzersiz sayısı ve aktiviteye katılma düzeyi gibi bireysel etkenlerin ve kapalı rekreasyon tesisi koşullarının kullanıcıların akış deneyimine etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, akış deneyiminin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği dikkat çekmektedir. Buna göre bireyler, akış deneyimini hemen her yaşta yakalayabilmektedirler. Bu nedenle, kapalı rekreasyon tesislerinde bu durum dikkate alınarak, farklı yaş grupları için farklı etkinlikler sunularak, katılımcı sayılarında artışı sağlanabilir. Bu noktada, farklı yaş gruplarının farklı ihtiyaçlarını karşılayabilecek nitelikteki programların düzenlenmesinin ve ilgili ekipmanların bu durumu mümkün kılacak çeşitlilikte olmasının da önemli olduğu söylenebilir.

Akış deneyiminin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık, “amaca ulaşma deneyimi” boyutunda ortaya çıkmakla beraber, kadın katılımcıların bu deneyimde edindiği ortalamaların ($\bar{X}=57,72$), erkeklere ($\bar{X}=24$) kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak bu anlamlı farkın düzeyinin düşük olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır. Diğer yandan, optimal performans duygu durumunun tek boyutunun dışında, diğer boyutlarında cinsiyet farkının olmaması, bulgunun ele alınabileceği başka bir yönüdür. Ayrıca, takip eden bulguda, akış deneyiminin hiçbir boyutunda eğitime göre farklılaşmanın ortaya çıkmamış olması da aynı şekilde bu duruma paraleldir. Akış deneyiminin tüm bireyleri içine alan kişisel özelliklerden bağımsız ve geniş kapsamlı yapısı burada da görülmektedir. Bu nedenle, akışı deneyimleyen birey sayısının artırılması hedeflendiğinde bu kriterlerin güçlü bir şekilde yönlendirici olamayacağı yorumu yapılabilir.

Yapılan aktivite süresinin, “belirli geri bildirim” ve “kontrol duygusu” boyutlarında anlamlı şekilde farklılık göstermesi akış kuramına paralel olarak ortaya çıkan bir diğer sonuçtur. Belirli geri bildirim boyutunda 1 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=24.52$), deneyimleri 16 yıldan fazla olan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{X}=49$) daha düşüktür. Üstelik bu farkın etki düzeyi düşük de değildir. Akış kuramına göre, ilgili aktivitede zaman geçtikçe kişinin becerisi de gelişmekte ve bu da aktivitenin zorluğunda yeni düzenlemeler yapılmasını gerektirmektedir. Bu nedenle, kişinin gerçekleştirdiği aktivitede neleri başarabildiği konusunda ve performansı hakkında gerek kendini anlayabilmesi, gerekse başkalarından belirli geri bildirim sağlayabilmesi, aktivitenin yeniden düzenlenmesi aşamasında önem kazanacaktır. Oysa deneyim süresi kısa olan bireylerde mevcut kapasitenin üstüne çıkılması için hala biraz zaman gerektiğinden, henüz bu aşamaya gelinmemiş olduğu yorumu yapılabilir. Buradan hareketle, aktivite merkezlerindeki çalıştırıcıların, yeni başlayanların yol katedebilmelerine ve uzun vadede aşama kaydedebilmelerine yardım edecek şekilde; deneyim sahibi katılımcıların ise aktivitelerinde belirleyecekleri yeni zorluklarda ve performansları hakkında açık şekilde geri bildirim alabilecek şekilde destek sağlamaları önemlidir. Bu nedenle, her iki grubun da aktivite esnasında takip edilmeleri ve desteklenmeleri gerektiği söylenebilir.

Burada, haftalık antreman sayısına göre ortaya çıkan sonuçların da bir önceki sonuca paralel olduğu söylenebilir. “Belirli geri bildirim”, “kontrol duygusu”, “amaca ulaşma deneyimi” ve “eylem farkındalığı bileşimi” boyutlarının haftalık antreman

sayısına göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($p=0.009<0.05$; $p=0.007<0.05$; $p=0.008<0.05$; $p=0.018<0.05$). Bulguya göre haftada 5 ve 6 kez antreman yapanlar bu boyutlarda, 1, 2 ve 3 kez antreman yapanlardan daha yüksek ortalamalar elde edebilmiştir. Üstelik bu sonuçların etki düzeyinin düşük olmadığı belirlenmiştir. Buradan hareketle, kişilerin ilgili aktiviteye ayırdıkları zaman artıkça, aktivite üzerindeki hakimiyetlerinin arttığı, geri bildirimleri daha iyi değerlendirdikleri ve farklı kaynaklardan gelen bu bildirimlerin farkında oldukları, açık geri bildirimde daha fazla ihtiyaç duyduklarını söylemek mümkündür. Bu katılımcılar, aynı zamanda, aktivitenin ototelik özelliğinden daha fazla yararlanabilmektedir. Aktivite amaçlarına ulaşmak bu katılımcılar için artık hazzın esas kaynağı haline gelmektedir. Yanısıra, kişi aktiviteyi gerçekleştirirken herhangi bir hesaplama yapmamakta, aktivite kendiliğinden kişiyi yönlendirmektedir. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, akışın deneyimlenebilmesi için ilgili aktiviteye yönelik yüzeysel olmayan çabaların harcanması gerektiği yorumu yapılabilir. Bu aşamada, kapalı rekreasyon merkezlerinin, kullanıcılarını optimum bir çalışma planına bağlamayı başararak, onları aynı zamanda optimum bir çaba için motive edebilmeleri kritik bir noktadır.

Çalışma kapsamında ulaşılan bir diğer bulgu, etkinliğe katılma düzeyinin, duygu durumunda ya da akış deneyiminde farklılık yaratmasıdır. Farklılığın, etkinliğe katılma düzeyine göre “açık hedefler”, “belirli geri bildirim”, “göreve odaklanma”, “kontrol duygusu”, “amaca ulaşma” ve “eylem farkındalığı bileşimi” boyutlarında ortaya çıktığı görülmektedir ($p=0.044<0.05$; $p=0.006<0.05$; $p=0.009<0.05$; $p=0.013<0.05$; $p=0.025<0.05$; $p=0.033<0.05$). Ancak bulguların etki düzeyinin düşük olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Belirtilen boyutlarda rekreatif amaçlı katılımcıların yarışmacılara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun merkezinde, akış için ayırt edici bir özellik olan amaca ulaşma deneyimi olabilir. Rekreatif amaçlı katılımcıların katılma sebebi her ne olursa olsun, aktiviteleri kendi istekleri ile gerçekleştirmektedirler. Ancak yarışmacılar aktiviteyi profesyonel boyutta yürüttüklerinden, yarışma için hazırlanma gerekliliği amaca ulaşma deneyiminin, bir diğer deyişle; sadece aktiviteyi yapıyor olmaktan zevk almalarının önüne geçiyor olabilir. Sonuç olarak, akışın daha fazla deneyimlenebilmesi için profesyonel düzeyde katılımcı olmanın gerekmediği yorumu yapılabilir. Ayrıca, kapalı rekreasyon merkezleri kullanıcılarının, akışı, birçok yarışmacıdan daha fazla deneyimleme imkanına sahip olduğu da söylenebilir.

Çalışma kapsamında akış deneyiminin, tesislere göre “görev zorluğu beceri dengesi”, “açık hedefler”, “zamanın dönüşümü”, “amaca ulaşma deneyimi” ve “eylem farkındalığı bileşimi” boyutlarında farklılık gösterdiği belirlenmiştir. ($p=0.02<0.05$; $p=0.037<0.05$; $p=0.014<0.05$; $p=0.001<0.05$; $p=0.013<0.05$). Tüm farklılıkların kaynağının E tesisi olduğu ve bütün ikili karşılaştırmalarda bu tesisin ortalamasının en düşük ortalama olduğu görülmüştür. Üstelik ilgili boyutlardaki bütün karşılaştırmalarda etki büyüklüğü yüksek düzeyde çıkmıştır. Bu durumu, bir sonraki analizin bulgularının ışığında yorumlamak mümkündür. Tesislerle ilgili yorumların genişletilebilmesine yönelik doldurulan rekreasyon merkezi değerlendirme formu sonuçlarına göre tesis puanları ise A=2.65; B=1.90; C=3; D=1.77; E=1.55; F=2.25 şeklinde hesaplanmıştır. Fiziksel ve donanımsal özelliklerin baz alındığı bu puanlamada, E tesisinin en düşük puana sahip olduğu görülmüştür. E tesisinin, formda belirtilen maddeler dışında, çalışmaların gerçekleştiği tarihlerde kapasitesinin üzerinde bir yoğunluğa sahip olduğu ve klima sisteminin de çalışmadığı gözlemlenmiştir. Tesis değerlendirme puanları ve katılımcıların durumluk optimal performans deneyimleri birbirleriyle uyumludur. Bu nedenle, tesislerin, katılımcıların akış deneyimlerinin kalitesini

arttırabilmeleri için, bakımsal ve donanımsal özelliklere dikkat etmeleri gerektiği yorumunu yapmak mümkündür.

6. Kaynakça

- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007), 'Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması', *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 182-196.
- Carter, L., River, B. ve Sachs, M. L. (2013), 'Flow in Sport, Exercise, and Performance: A Review with Implications for Future Research', *Journal of Multidisciplinary Research*, 5(3), 1947-2900.
- Cavnar, M. M., Kirtland, K. A., Evans, M. H., Wilson, D. K., Williams, J. E., Mixon, G. M. ve Henderson, K. A. (2003), *Recreation Facility Evaluation Instrument*, Prevention Research Center, Arnold School of Public Health, South Carolina: University of South Carolina.
- Csikszentmihalyi, M. (1975), *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco: Josey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989), 'Optimal Experience in Work and Leisure', *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harpers Perennial.
- Cuff, E. C., Sharrock, W. W. ve Francis, D. W. (2013), *Sosyolojide Perspektifler*, Çev.:Ümit Tatlıcan, İstanbul: Say Yayınları.
- Eccles, J. S. ve Wigfield, A. (2002), 'Motivational Beliefs, Values and Goals', *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- Hektner, J. M. ve Csikszentmihalyi, M. (1996), *A Longitudinal Exploration of Flow and Intrinsic Motivation in Adolescents*, New York: Annual Meeting of the American Educational Research Association.
- Jackson, S. A. (1996), 'Toward A Conceptual Understanding of the Flow Experience in Elite Athletes', *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
- Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. (2002), 'Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2', *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
- Jackson, S. A. ve 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, 17-35.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. ve Smethurst, C. J. (2001), 'Relationships Between Flow, Self-Concept, Psychological Skills and Performance', *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- Mitchell, R. G. (1998), 'Sociological Implications of the Flow Experience', İçinde M., Csikszentmihalyi ve I. S. Csikszentmihalyi (Editörler), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, ss.36-59, Cambridge: Cambridge University Press.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002), 'The Concept of Flow', İçinde (C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Editörler), *Handbook of Positive Psychology*, ss.89-105, Oxford: Oxford University Press.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2009), 'Flow Theory and Research', İçinde (C. R. Snyder Erik Wright ve C. R. Snyder Erik Wright (Editörler), *Handbook of Positive Psychology*, ss.195-206, Oxford: Oxford University Press.
- Pallant, J. (2005), *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows*, Australia: Australian Copyright.

- Parfitt, G. ve Gledhill, C. (2004), 'The Effect of Choice of Exercise Mode on Psychological Responses', *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 111-117.
- Tenenbaum, G., Fogarty, G. J. ve Jackson, S. A. (1999), 'The Flow Experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale', *Journal of Outcome Measurement*, 3(3), 278-294.
- Wu, C. H. J. ve 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.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2011), *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 8. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.