


## Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunlarının Rekreatif Akış Deneyimi ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Açısından İncelenmesi

Fatih BEDİR\*<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM

 DOI: 10.31680/gaunjs.1345728

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 18.07.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 28.08.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.09.2023

### Öz

Bu çalışma, üç boyutlu bilgisayar oyunlarının bireyler üzerindeki rekreatif akış deneyimlerine odaklanmaktadır. Rekreatif akış, bireylerin faaliyetlerde kaybolma hissi, yoğun konsantrasyon ve keyifli bir deneyim yaşama durumu olarak tanımlanmaktadır. Araştırmanın amacı, üç boyutlu bilgisayar oyunlarının bireylerin rekreatif akış deneyimleri üzerindeki etkilerini ve serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Veri toplama süreci, Üç boyutlu eğlence ekipmanına sahip 92 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu" ve Katılımcıların rekreatif akış deneyimlerini ölçmek için Ayhan ve ark., (2020) tarafından geliştirilen "Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği" ve Kara ve ark., (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler ve person- korelasyon testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, üç boyutlu bilgisayar oyunlarının katılımcıların rekreatif akış deneyimlerini olumlu şekilde etkilediğini ve serbest zamanda sıkılma algıları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir ( $r=-.907$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Akış deneyimi, 3D Oyun, Sıkılma

## Investigation of Three Dimensional Computer Games in terms of Recreational Flow Experience and Perception of Boredom in Leisure Time

### Abstract

This study focuses on the recreational flow experiences of three-dimensional computer games on individuals. Recreational flow is defined as the feeling of being lost in activities, intense concentration, and having a pleasant experience. The aim of the research is to examine the effects of three-dimensional computer games on individuals' recreational flow experiences and the relationship between the perception of boredom in leisure time. The data collection process was carried out with 75 participants with 3D entertainment equipment. In the research, the "Personal Information Form" and the "Recreational Flow Experience Scale" developed by Ayhan et al., (2020) and the "Free Time Boredom Perception Scale" adapted into Turkish by Kara et al., (2014) were used to measure the boredom perception of the participants. Descriptive statistics and person-correlation tests were used to analyze the data. The findings show that three-dimensional computer games positively affect the recreational flow experiences of the participants and there are negative significant relationships between the perceptions of boredom in leisure time ( $r=-.907$ ).

**Keywords:** Flow experience, 3D Game, Boredom.

\* Sorumlu Yazar: Fatih BEDİR

E-mail: fatih.bedir@atauni.edu.tr

## Giriş

Günümüzde dijital oyunlar, teknolojik gelişmelerin bir ürünü olarak hızla yayılmakta ve insanların boş zamanlarını değerlendirmek için popüler bir seçenek haline gelmektedir (Biricik ve Atik, 2021). Teknolojik gelişmelerin hızlı bir şekilde ilerlemesi, yaşam tarzlarımızı ve günlük aktivitelerimizi temelden değiştirmektedir (Demir, 2017). Bu gelişmelerin etkileri sadece iletişim, iş dünyası ve eğitim alanlarında değil, aynı zamanda boş zaman etkinlikleri ve rekreasyon alanlarında da gözlemlenmektedir (Aylan ve Aylan, 2020). Rekreatif etkinlikler, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek, rahatlamak ve eğlenmek amacıyla gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir (Bedir, 2021). Geleneksel rekreatif etkinlikler, açık havada spor yapma, sanatsal etkinliklere katılma veya doğayla iç içe zaman geçirme gibi faaliyetleri içerir (Ardahan ve Lapa, 2011). Ancak teknolojik gelişmeler, rekreatif etkinlik kavramını yeni boyutlara taşımıştır (Aylan ve Aylan, 2020). Özellikle dijital oyunlar, sanal dünyaların kapılarını açarak bireylere farklı deneyimler sunmaktadır (Reyes, 2010). Üç boyutlu bilgisayar oyunları, oyuncuları etkileyici görsel ve işitsel unsurlarla donatarak gerçeküstü deneyimler sunar. Bu deneyimler, oyuncuları farklı dünyalara taşıyarak, sıradanlığın ötesine geçmelerini sağlar. Özellikle dijital oyunlar, bu teknolojik ilerlemelerin rekreatif etkinlik olarak kullanılmasının öne çıkan örneklerindedir (Reyes, 2010). Üç boyutlu bilgisayar oyunları, bu dijital oyunların en dikkat çekici örneklerindedir ve hem gençler hem de yetişkinler arasında büyük bir ilgi görmektedir (Aylan ve Aylan, 2020). Özellikle üç boyutlu bilgisayar oyunları, bu dijital oyunların en dikkat çekici örneklerindedir ve hem gençler hem de yetişkinler arasında büyük bir ilgi görmektedir (Ekinci ve Özer, 2019). Bu oyunlar, sadece eğlence sağlamakla kalmayıp aynı zamanda oyunculara etkileşimli deneyimler sunarak rekreatif ihtiyaçları karşılamaktadır. Ancak, bu deneyimlerin oyuncuların akış halini ve serbest zaman sıkılma algısını nasıl etkilediği hakkındaki anlayışımız sınırlıdır.

Teknolojik gelişmelerin rekreatif etkinliklerde kullanılması, bireylerin boş zamanlarını daha eğlenceli ve anlamlı hale getirme potansiyelini taşır (Bryce, 2001). Üç boyutlu bilgisayar oyunları, bu potansiyeli bir adım öteye taşıırken, aynı zamanda oyuncuların deneyimlediği akış durumunu ve serbest zaman sıkılma algısını da etkileyebilir. Rekreatif akış deneyimi, bireylerin etkinliğe odaklandığı, motive olduğu ve zamanın nasıl geçtiğini fark etmediği bir durumu ifade eder (Ayhan ve ark., 2020; Ayhan, 2022). Teknolojik rekreatif etkinlikler, özellikle üç boyutlu bilgisayar oyunları, bu akış deneyimini artırma potansiyeli taşıırken, aynı zamanda serbest zaman

sıkılma algısını azaltma potansiyelini de barındırır. Bu akış deneyimi, kişinin yetenekleri ile etkinliğin zorluk seviyesi arasındaki dengeyi bulduğu bir durumu yansıtır. Üç boyutlu bilgisayar oyunları, oyuncularını çeşitli görsel ve işitsel uyaranlarla etkileyen, zorluk seviyeleri ve hikayeler aracılığıyla benzersiz bir deneyim sunan etkileşimli medya ürünleri olarak, rekreatif akış deneyimi üzerinde önemli etkilere sahip olabileceği düşünülmektedir.

Öte yandan, serbest zaman sıkılma algısı, bireylerin boş zamanlarında yaşadığı sıkılma ve tatminsizlik duygusunu ifade eder (Doğan ve ark., 2019). Günümüzün hızlı tempolu yaşam tarzı içinde, insanlar boş zamanlarını daha anlamlı ve doyurucu hale getirmeye yönelik çabalar içindedir. Teknolojinin hızla geliştiği ve yaşamın birçok yönünü kolaylaştırdığı modern dünyada, insanların boş zamanlarını yönetme şekli de değişime uğramıştır (Bryce, 2001; Ekinci ve Özer, 2019). Ancak, bu hızlı yaşam tarzının getirdiği karmaşıklıklar ve sürekli uyarılma durumu, bireylerin zaman zaman boş zamanlarında sıkılma ve tatminsizlik hissini deneyimlemelerine yol açabilir (Yaşartürk ve ark., 2017; Doğan ve ark., 2019). Gün içinde sürekli meşgul olma ve görevlerle uğraşma eğilimi, boş zamanlarda anlamsızlık hissi yaratabilir. Bu da serbest zaman sıkılma algısının temelinde yatan faktörlerden biridir (Kara ve Ayverdi, 2018). Günümüzde bireyler, sadece boş zamanlarını doldurmakla kalmayıp aynı zamanda bu zamanları anlamlı ve tatmin edici hale getirme arayışındadır (Mansfield, Daykin ve Kay, 2020). Hızla değişen teknolojik ortam, bireyleri farklı deneyimler yaşamaya teşvik ederken, aynı zamanda sürekli bir uyarılma durumuna sokabilir. Bu, paradoksal bir şekilde, bazen sıkılma duygusunun artmasına neden olabilir. Boş zamanların nasıl değerlendirileceği, bireylerin yaşam kalitesi ve genel refahı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Paksoy ve ark., 2016; Yayla ve Çetiner, 2019). Bu nedenle, bireyler, bu zamanları daha anlamlı ve doyurucu hale getirmek için çeşitli etkinliklere yönelirler. Özellikle genç nesil, dijital teknolojilerin rekreatif etkinliklerdeki rolünü keşfederken, boş zamanlarını dijital oyunlar gibi etkileşimli medya ürünleriyle doldurmanın getirdiği olanaklara ilgi göstermektedir (Biricik ve Atik, 2021). Üç boyutlu bilgisayar oyunları, bu alandaki önemli bir örnektir. Bu oyunlar, oyunculara sanal dünyaların kapılarını açarak farklı deneyimler yaşama fırsatı sunar (Ayla ve Ayla, 2020). Ancak, bu deneyimlerin sıkılma algısı üzerindeki etkileri, hızla değişen teknoloji ortamı içinde anlaşılması gereken dinamik bir konudur.

Bu makale, üç boyutlu bilgisayar oyunlarının rekreatif akış deneyimi ve serbest zaman sıkılma algısı üzerine etkilerini derinlemesine incelemeyi

amaçlamaktadır. Araştırmamız, üç boyutlu oyun deneyiminin rekreatif akışı nasıl etkilediğini ve bu deneyimin serbest zaman sıkılma algısıyla nasıl ilişkilendirildiğini anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu çalışma, oyun tasarımı, psikoloji ve boş zaman etkinlikleri alanlarında farklı paydaşlara rehberlik edebilecek önemli görüşler sunmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, daha önce yapılan çalışmalar da dikkate alındığında, üç boyutlu bilgisayar oyunlarının rekreatif akış deneyimi ve serbest zaman sıkılma algısı üzerine etkilerini anlamak büyük bir önem taşımaktadır. Genellikle kabul edilen bir görüşe göre, diğer insanlarla dijital oyunlar oynamanın, özellikle olumlu ruh hali, uyarılma ve ilgi açısından etkinliğin deneyimini artırabileceği kabul edilmektedir (Gajadhar de Kort ve Ijsselsteijn, 2008; Kaye ve Bryce, 2014; Ravaja ve ark., 2006). Örneğin, Kaye (2016), oyun deneyiminin akış deneyimi ile nasıl ilişkilendirildiğini ele almış ve oyun içindeki zorluk seviyelerinin akış durumunu nasıl etkilediğini incelemiştir. Ayrıca, Takatalo (2020), oyuncuların oyunlar sırasında yaşadığı sıkılmanın, oyun içindeki etkileşim düzeyi ve hikâye anlatımıyla nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Bu önceki çalışmaların ışığında, bu makalede üç boyutlu bilgisayar oyunlarının rekreatif akış deneyimi ve serbest zaman sıkılma algısı üzerine etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde inceleyeceğiz.

Makalenin ilerleyen bölümlerinde, teorik çerçeve, yöntem, bulgular, tartışma ve sonuçlar başlıkları altında detaylı bir analiz sunulacaktır. Bu analiz, üç boyutlu bilgisayar oyunlarının rekreatif akış deneyimi ve serbest zaman sıkılma algısı üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde aydınlatmayı amaçlamaktadır.

## **Yöntem**

### ***Araştırma Modeli***

Araştırmada veri toplama işlemi, tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Tarama yöntemi, geçmişte veya mevcutta var olan koşulların mevcut haliyle anlatıldığı bir araştırma yaklaşımını ifade eder (Karasar, 2012).

### ***Katılımcılar***

Araştırmanın evrenini Erzurum ilinde yaşayan ve Üç boyutlu eğlence ekipmanlarına sahip olan bireyler oluştururken örneklem bu teknolojilere sahip toplam 92 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar 21- 25 yaş arasında 60'ı erkek 32'si kadın bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu/zincir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Kartopu/zincir örnekleme kişilere başka kimlerle görüşebileceği sorularak yeni bilgi yüklü durumlar elde edilmesini sağlayan bir yöntemdir (Patton, 2014: 237). Bu yöntemle ilgili olarak bu araştırmada görüşme

yapılan öğretmenlere araştırmanın konusu ile ilgili “kim ya da kimlerle görüşülmesini önerirsiniz” şeklinde soru sorularak katılımcılara ulaştırılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu” ve Katılımcıların rekreatif akış deneyimlerini ölçmek için Ayhan ve ark., (2020) tarafından geliştirilen “Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği” ve Kara ve ark., (2014) tarafından Türkçe ‘ye uyarlanan “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği” kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; araştırmaya konu olan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş gibi bağımsız değişkenlerden oluşturmaktadır.

**Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ):** Araştırmada Ayhan ve ark., (2020) tarafından geliştirilen Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmekte ve ölçekteki her madde 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. 9 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek toplam puan 9 ile 63 arasında değişmektedir.

**Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ):** Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği toplamda 10 maddeden oluşan ve 5’li likert tipi ölçektir. Ölçek, “doyum” ve “sıkılma” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

**Araştırma Etiği:** Atatürk Üniversitesi, Alt Etik Kurulu’nun E-70400699-050.02.04-2300158950 sayılı, 2023/8 sayılı Fakülte Etik Kurulu kararı ile çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna karar verildi ve oybirliğiyle kabul edildi.

### **Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS V.23 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına dair [(RADÖ için Skewness (.218) ve Kurtosis (.315), SZSAÖ için Skewness (.307) ve Kurtosis (.402)] testler yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizlere göre Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği güvenilirliği .88, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği’nin güvenilirliği ise .90 olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; frekans analizi, t testi, anova ve pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerin istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  ve  $p<0.01$  olarak değerlendirilmiştir.

## Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Cinsiyet	N	%
Kadın	32	34.7
Erkek	60	65.2
<b>Yaş</b>		
21-23	55	59.7
24-25	37	40.2
<b>Oyun Türü</b>		
3d Spor Oyunları	35	38.0
3d Aksiyon Oyunları	32	34.8
3d Yarış Oyunları	25	27.2

**Not:** 3d (Üç boyutlu)

Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların %34.78'ini kadınlar, %65.22'sini ise erkekler oluşturmaktadır. %59.78 ile çoğunluğun 21-23 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Boş zamanlarda tercih edilen 3d oyun türünde ise %38'lik bir kesimin 3d spor oyunlarını, % 34.8'lik kesimin 3d aksiyon, % 27.2'lik kesimin 3d yarış oyunlarını tercih ettiği görülmektedir.

**Tablo 2.** Rekreatif Akış Deneyimi ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	X	ss	t	p
Rekreatif Akış Deneyimi	Kadın	32	5.86	1.51	.62	.531
	Erkek	60	5.66	1.33		
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	Kadın	32	4.63	.85	.20	.842
	Erkek	60	4.59	.96		

\* $p < 0.05$

Tablo 2'de kadın ve erkeklerin Rekreatif Akış Deneyimi ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak farklılık malmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4.** Yaş değişkenine göre Rekreatif Akış Deneyimi ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	X	ss	t	p
Rekreatif Akış Deneyimi	21-23	60	5.58	1.55	-1.51	.133
	23-25	32	5.99	1.00		
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	21-23	60	4.52	1.02	-1.37	.173
	23-25	32	4.77	.71		

\* $p < 0.05$

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre Rekreatif Akış Deneyimi ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir. ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 5.** Aktivite türü değişkenine göre rekreatif akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı puanlarının ANOVA Sonuçları

	Oyun Türü	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Rekreatif Akış Deneyimi	A- 3D Spor Oyunları	35	5,42	1,44	2.72	.071	-
	B- 3D Aksiyon Oyunları	32	6,18	1,02			
	C- 3D Yarış Oyunları	25	5,57	1,62			
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	A- 3D Spor Oyunları	35	4,50	,92	2.26	.110	-
	B- 3D Aksiyon Oyunları	32	4,88	,61			
	C- 3D Yarış Oyunları	25	4,40	1,18			

\* $p < 0.05$

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların oyun türü değişkenine göre rekreatif akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir. ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 6.** Korelasyon Analizi

		Sıkılma Algısı
Rekreatif Akış Deneyimi	r	1
	p	
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	r	-.907***
	p	.000

\*\* $p < 0.01$

Tablo 6 incelendiğinde rekreatif akış deneyimi ile serbest zamanda sıkılma algısı arasında  $p < 0.00$  düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Negatif yönlü ortaya çıkan ilişkide rekreatif akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı arasında yüksek düzeyde ( $r = -.907$ ) korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, üç boyutlu bilgisayar oyunu oynayan bireylerin rekreatif akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Bulgularımız, katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına ve oyun tercihlerine göre aldıkları puanların, rekreatif akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu sonuçlar, bu faktörlerin rekreatif deneyimler üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu önermektedir. Özellikle, katılımcıların yaşlarına göre yapılan analizde benzer rekreatif akış deneyimi ve sıkılma algısı puanlarının ortaya çıkması, farklı yaş gruplarının oyun deneyimlerinde farklı akış ve sıkılma düzeyleri ile sonuçlanabileceği önermesini aklımıza getirmektedir.

Özellikle dikkate değer olan bulgulardan biri, rekreatif akış deneyimi ile serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bulgularımız, bu iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $r=-.907$ ). Rekreatif akış deneyimi ile serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki yüksek düzeyde negatif korelasyon, rekreatif deneyimin daha tatmin edici olduğu durumlarda sıkılma algısının daha düşük olduğunu işaret etmektedir.

Akış deneyimi ilk olarak dağcılar, satranç oyuncuları ve dansçılar gibi bireylerde gözlemlenen bir deneyim olarak tanımlanmıştır. Bu kavram daha sonra, spor etkinliklerinin yanı sıra sanat, resim, müzik ve turizm gibi birçok alanda da uygulanmıştır (Byrne, MacDonald ve Carlton, 2003; Novak ve Hoffman, 1997). Araştırmacılar, temel motivasyonu eğlence olan bireylerle tekrar katılımlarını ele alarak, bu aktivitelerden elde ettikleri keyfi incelemiş ve akış teorisi gibi zengin bir zihinsel durumu literatüre kazandırmışlardır (Jackson, Eklund ve Andrew, 2010). Üç boyutlu bilgisayar oyunları da bireylerde yüksek düzeyde akış deneyimi oluştururken, aynı zamanda serbest zamanda sıkılma algıları arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişkinin bulunduğu gözlemlenmiştir ( $r=-.907$ ). Bireylerin rekreatif aktivitelere olan bağlılıkları ve sahip oldukları yüksek düzeyde ilgilenim düzeyleri akış deneyimini yaşamasına neden olacağı ifade edilmiştir (Spencer, 1990; Stebbins, 2001). Bu bağlamda, 3 boyutlu bilgisayar oyunları rekreatif bir etkinlik olarak bireylerin ilgilenim düzeylerini artırarak hem akışı yakalamalarına hemde serbest zamanda sıkılma algılarını azaltma adına önemli rekreatif aktiviteler olarak düşünülebilir. Farklı bir çalışmada, rekreatif etkinliklere katılan kişiler, bu etkinliklere bağlı, heyecanlı, tamamen bu etkinliğe odaklanmış ve meşgul hissettiklerinde, çaba sarf etmeye istekli olacaklar ve bu etkinlik sırasında akış deneyimi yaşayabileceği ileri sürülmektedir. 3 boyutlu oyunların bireylere sunduğu eğlence, heyecan ve odaklanma hissi çalışmamızdaki örneklemin akış skorlarındaki yüksek puanların nedeni olarak açıklanabilir.

Bu sonuçlar, rekreatif deneyimlerin bireylerin serbest zamanlarında hissettikleri sıkılma algısını nasıl etkileyebileceği konusunda önemli bir fikir sunmaktadır. Dijital oyunlar gibi etkinliklerin rekreatif akış deneyimini artırarak sıkılma algısını azaltabileceği düşünülebilir. Ayrıca, gelecekteki araştırmaların rekreatif akış deneyimi ve sıkılma algısı arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaları daha ayrıntılı bir şekilde incelemesi önerilebilir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları rekreatif akış deneyimi ve serbest



zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu bulgular, rekreatif etkinliklerin bireylerin ruh halini, tatmin düzeyini ve sıkılma algısını nasıl etkileyebileceği konusunda daha derinlemesine bir anlayışa yol açabilir.

### **Kaynaklar**

- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Ayhan, C. (2022). Serbest zaman ilgilenimi, rekreatif akış deneyimi, rekreatif fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi.
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation: Rekreatif katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Aylan, FK., & Aylan, S. (2020). Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının rekreatif faaliyetlere yansımaları: dijital rekreasyon. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2746-2760.
- Bedir, F. (2021). Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreatif) İnanışları ve Stratejileri. *Akademisyen Kitabevi*.
- Biricik, Z., & Atik, A., (2021). Gelenekselden Dijitale Değişen Oyun kavramı ve Çocuklarda Oluşan Dijital Oyun Kültürü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 445-469.
- Bryce, J. (2001). The Technological Transformation of Leisure. *Social Science Computer Review*, 19(1): 7-6
- Demir, A. (2017). Siber kültür ve hiper gerçeklikte değişen yaşam. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 8(29), 87-96.
- Doğan, M., Gürkan, E.L.Ç İ., & Gürbüz, B. (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.
- Ekinci, E. & Özer, U. (2019). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Sanal Gerçeklik, 2. Uluslararası Rekreatif ve Spor Yönetimi Kongresi 11 - 14 Nisan, Bodrum, Türkiye.
- Kara, F. M., & Ayverdi, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Alkol Kullanma Nedenlerinin Belirleyicisi midir?. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.

- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaye, L. K. (2016). Exploring flow experiences in cooperative digital gaming contexts. *Computers in Human Behavior*, 55, 286-291.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Paksoy, M., Çalık, F., Yaşartürk, F., & Çimen, K. (2016). Abdullah Gül üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler, *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (Special Issue 1), 39-50.
- Reyes, CAD. (2010). From physical recreation to digitisation: A social history of children's games in the Philippines. In *Negotiating childhoods* (pp. 99-109). Brill.
- Takatalo, J., Häkkinen, J., Kaistinen, J., & Nyman, G. (2010). Presence, involvement, and flow in digital games. *Evaluating user experience in games: Concepts and methods*, 23-46.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yayla, Ö., Çetiner, H. (2019). Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228.
- Byrne, C., MacDonald, R., Carlton, L. (2003). Assessing creativity in musical compositions: Flow as an assessment tool. *British Journal of Music Education*, 20(3), 277-290.
- Novak, TP., Hoffman, D.L. (1997). Measuring the flow experience among web users. *Interval Research Corporation*, 31(1), 1-35.
- Jackson, S., Eklund, B., & Andrew, M. (2010). *The Flow Scales Manual*, Mind Garden,(Çevrimiçi) [www.mindgarden.com](http://www.mindgarden.com), 30 Mart 2020.
- Spencer, S. L. (1990). Involvement, flow, and the leisure state in deer hunting: An experience sampling method (Order No. 9111158). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (303795569). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertationsheses/involvementflowleisurestatedeer-hunting/do-cview/303795569/se-2?accountid=207216>
- Stebbins, R.A. (2001). *New directions in the theory and research of serious leisure*. New York, NY: The Edwin Mellen Press