



M. Onur Ak, Aytekin Alpulu
Marmara University, İstanbul-Turkey
monurak@gmail.com; aytekin.alpulu@marmara.edu.tr

DOI	http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2019.14.4.2B0122	
ORCID ID	0000-0002-2562-857X	0000-0002-2385-8179
CORRESPONDING AUTHOR	M. Onur Ak	

ALPAK AKIŞ ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME VE DOĞU BATI ÜNİVERSİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ÖZ

Bu çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada serbest zamanda yapılan etkinliklerin bireyde hissettirdiklerini ortaya çıkarmak amacıyla bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Aktiviteden haz alınması temelindeki Akış Kuramı boyutunda yapılan araştırmada katılış, sıkılma, kaygı, akış olarak toplam 4 alt boyuttan oluşan Alpak Akış Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçümleri beklentileri karşılayan ve 20 maddelik yapıdan oluşan ölçeğin toplam varyansa yaptığı katkı %58.642, Cronbach Alpha Güvenirlik katsayısı (α) ise .807 olarak bulunmuştur. Çalışmanın ikinci aşamasında ise doğu ve batıda yer alan Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinliklerin onlarda hissettirdikleri Alpak Akış Ölçeğiyle incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Parametrik testlerden Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda, serbest zaman etkinliklerinin kişiler üzerindeki hissiyatının tespitinde, doğu ve batı bölgelerindeki üniversitelerde eğitim gören öğrenciler ve cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmadığı, bunun yanında bu bölgelerdeki üniversiteler arasında tanışma ve akış boyutlarında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akış Kuramı, Alpak Akış Ölçeği,
Spor Bilimleri, Serbest Zaman, Öğrenci

ALPAK FLOW SCALE DEVELOPMENT AND COMPARISON OF EAST WEST UNIVERSITIES ABSTRACT

This study comprises of two parts. In the first part, the process of scale development with the aim of finding out what feelings individuals experience during the leisure time activities has been discussed. Alpak Flow Scale with four subheadings; introduction, boredom, anxiety and flow has been produced within the context of Flow Theory which is based on the personal satisfaction taken from the experienced activity. The contribution of 20-itemed scale to the total variance is %58.642 and the Cronbach Alpha reliability coefficient (α) is found .807. In the second part of the study, the preferences of leisure time activities of the students from the Marmara University Faculty of Sports Science and Gaziantep University School of Physical Education and Sports which are situated in the western and eastern part of Turkey respectively, and the feelings that stem from these activities have been discussed through Alpak Flow Scale. It is found out that the data are normally distributed. As a result of Independent Sample T Test which is one the parametric tests, it has been found out that there is not a meaningful difference between gender and the feelings stemming from leisure time activities of the students studying at the universities in the east and the west of Turkey but a significant difference between the students' feelings stemming from leisure time activities at the introduction stage of the activity and the flow dimension has been identified.

Keywords: Flow Theory, Alpak Flow Scale,
Sports Sciences, Leisure Time, Student

How to Cite:

Ak, M.O. ve Alpulu, A., (2020). Alpak Akış Ölçeği Geliştirme ve Doğu Batı Üniversitelerinin Karşılaştırılması, Sport Sciences (NWSASPS), 15(1):1-16, DOI: 10.12739/NWSA.2020.15.1.2B0122.



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Mutlu bir hayat elde etmek için ne yapılması gerektiği ve bunun sorgulanması, pozitif psikolojinin de çalışma alanına giren akış kuramının çıkış noktası olmuştur [26]. Bu kurama göre bu sorunun cevabı hayata tam olarak dâhil olma hissidir [31 ve 13]. Akış kuramı ilk olarak Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975 yılında ortaya konulmuştur. Csikszentmihalyi, akış'ı işini büyük bir aşkla yaparken kendini zamanın nasıl geçtiğini unutan sanatçıları görünce fark etmiştir. Özellikle ressamların eserlerini ortaya çıkarırken yemek, su ve uyku gibi en temel ihtiyaçlarını bile unutarak öz farkındalıklarını kaybetmelerinden etkilenmiştir. Farklı insanların üstünde yaptığı çeşitli gözlemler ve testler sonucunda akış kuramını bulmuştur. Bu kuram en temel ifadeyle, bireyin yaptığı aktivite aracılığıyla haz alma duygusunu tatması, deneyimlemesi, dolayısıyla hayatın akışına tamamen dâhil olduğunu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır [14]. Bu sayede performans ve bireysel haz artar. Akış deneyimi yaşayan kişi, tamamen icra ettiği eyleme odaklanır ve diğer tüm dış faktörler onun için önemini kaybeder [34]. Akış esnasında kişinin dışarıya nasıl görüldüğüne ilişkin endişesi ve başkaları tarafından değerlendirilme korkusu düşüktür [41]. Yaşamdan zevk almak, zorunluluktan uzak halde, aktiviteyi mutluluk verecek bir yapı haline getirmek önemli etkenlerdendir. Akış deneyiminin temelinde hayatı hissetmek ve doya doya yaşamak bulunmaktadır [31]. Bu tat da insanların zevk aldıkları aktivitelere katılmalarıyla sağlanmaktadır. Akış, aslında kişinin kendisini ödüllendirme deneyimidir [17].

Akış Kuramına göre kişi, akış boyutuna dört aşamada ulaşmaktadır [11]. Aktivitedeki zorluk seviyesiyle yeteneklerin kıyaslanması sonucunda aşama aşama akış boyutuna geçilmektedir. Bir örnek verilecek olursa, yeni alınan bir bilgisayar oyunu ilk oynandığında duyulan heyecan kuramın ilk aşamasıdır. Bu aşamada hissedilen haz, akış boyutunda hissedilen hazla benzer nitelikte olsa da kısa sürelidir. Bu aşamadan sonra aynı eylem sürekli yapıldığı ve bireysel yetenekler, oyun zorluk seviyesinden üstte olduğu için sıkılma aşaması gerçekleşecektir. Bireyin yeteneklerinin oyun zorluk seviyesinin üstünde olmasından ötürü gerçekleşen sıkılma hali, oyun seviyelerinin artmasıyla bireyin yeteneklerinin bu duruma yetersiz kalmasından dolayı yerini kaygı aşamasına bırakacaktır. Oyun zorluk seviyelerinin artmasıyla bireysel becerilerin ilerlemesi sonucu oluşan üst düzey meydan okuma halinden duyulan haz, akış boyutunun temelini oluşturur. Bu noktada zorluk seviyesi artmış olsa bile bireysel yetenekler aynı oranda ilerlemiştir [39].

Csikszentmihalyi, dört bileşen üzerinden açıkladığı temel akış döngüsünü, bireysel becerilerin gelişmesi ve zorluk seviyelerinin değişken dengesini ele almak amacıyla ilerleyen süreçte dokuz bileşen üzerinden incelemiştir [12]. Bu dokuz bileşen, aktivitedeki zorlukların kişi becerileriyle dengede olması gerektiğini belirten zorluk ve beceriler arasındaki denge bileşeni, ikincisi kişinin becerilerini aktivitenin zorluklarına karşı uygularken konsantrasyonunu aktiviteye vermesi gerektiğini belirten eylem farkındalık bileşeni, üçüncüsü hedeflerin açıkça ortaya konmasını öngören açık hedef bileşeni, dördüncüsü aktivite gerçekleştirilirken hareketin her kademesinde geribildirim alması gerektiğini belirten geribildirim bileşeni, beşincisi yapılan aktiviteye kişinin kendini kaptırarak odaklanmasını belirten göreve odaklanma bileşeni, altıncısı kişinin aktivite esnasındaki eylemlerinde çok fazla düşünmeden kontrolünü sergilediği kontrol duygusu, yedincisi kişinin kendisini düşünmeyi bırakarak sadece aktiviteye odaklanmasını belirten şahsi farkındalığının azalması bileşeni, sekizincisi aktivite esnasında zamanın normal seyrinden farklı akması, daha hızlı veya daha yavaş

şekilde ilerlemesini belirten zaman algısı bileşeni, dokuzuncusu ise kişinin o aktiviteyi yapıyor olmasının zaten başka bir ödüle gerek duymadığının göstergesi olan amaca ulaşma bileşeni şeklindedir [8].

Akış deneyimi, bugün birçok alanda kullanılan akış kuramının temelini oluşturmaktadır. Akış deneyimi yabancı dil eğitimi, müzik, tiyatro, resim, çeşitli rekreatif faaliyetler, bilgisayar oyunları, e-oyunlar, spor, rekreasyon gibi pek çok çalışmada kullanılmıştır. Bu alanlarda yapılan çeşitli çalışmalarda akış deneyiminin ölçümüne yönelik yeni ölçekler geliştirilmeye çalışılmıştır [26]. Ancak bu çalışmalarda akış kuramının temel öğelerini içeren ve bu öğelerde genel olarak uzlaşa sağlayan bir ölçme aracı bulunamamıştır [29]. Her ne kadar birtakım eleştirilere maruz kalmış olsa da konu ile ilgili özellikle akışın ölçümüne yönelik yapılan tüm çalışmalar bu teoriyi anlamak ve derinleştirmek adına yapılmış çok önemli eserlerdir. Bu çalışma, önceki çalışmaların ışığında akış kavramını ölçmeye yönelik ilave bir fayda sağlayabilmek adına yapılmıştır.

Daha önce konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde Novak, vd., tarafından akış deneyimine ait tek boyutlu ölçek geliştirme çalışmasının yapıldığı görülmektedir [32 ve 33]. İnternet ortamında müşterilerin satın alma davranışlarına yönelik tatmin ile ilgili yapılan bu araştırma, Korzan, Hsu ve Lu'nun 'Çevrimiçi Oyun Ve Çevrimiçi Satın Alma' konulu çalışmalarında kullanılmıştır [22 ve 27]. Novak, vd. tarafından literatüre kazandırılan ölçek, akış deneyiminin kapsamının tam olarak tek boyutlu bir akış deneyimi yapısı ile yansıtılamayacağı ve katılımcıların sorulardaki kimi terimleri fazla teknik bulması sonucu eleştirilere maruz kalmıştır [34].

Bunun yanında akış deneyimi ile ilgili etkili çalışmalardan birinin ise, Jackson ve Marsh'ın geliştirdiği Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (Flow State and Dispositional Flow Scales) olduğu görülmektedir [23 ve 24]. Bahse konu ölçek ise, dışsal etkilerin bireyde uyandırdıklarını tam olarak ifade edemediği için eleştirilmiştir. Bunun üzerine Jackson ve Eklund 2002 yılında ölçeği revize etmiş ve ölçek FFS2 ve DFS2 isimleriyle kullanılmaya başlanmıştır. Ölçek pek çok dilde tercüme edilerek çeşitli ülkelerde kullanılmıştır. Bahse konu ölçeğin Türkçe uyarlaması Aşçı ve ark., tarafından yapılmıştır [2]. DOPDDÖ-2 ve SOPDDÖ-2 şeklinde literatüre kazandırılmıştır [19]. Çalışma iki aşamalı olarak etkinliğin hemen sonrasında ve herhangi bir zamana bağlı kalmadan olmak üzere yapılmıştır. Bahse konu çalışmanın rekreasyon alanına uyarlaması Kaya, Metin ve Kozak tarafından 'Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi' araştırmasında da yer almıştır. Bunun yanında akış deneyiminin çeşitli rekreatif alanlarda ölçümü konusunda farklı ölçeklerle, duyulan haz ve hissiyat konusunda çalışmalar yapılmıştır. Ayazlar çalışmasında, 'Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doymu Ve Yaşam Doymuna Etkileri' konusunu incelemiş ve yamaç paraşütüne katılım sağlayan bireylerin doymunu ölçen farklı ölçeklerle konuyu incelemiştir [3].

Bu çalışma, daha önce literatüre kazandırılan araştırma ve ölçeklerin ışığında yapılmış olup akış kavramını ölçmeye yönelik literatüre fayda sağlayacağı beklenmektedir. Bunun yanında ölçeğin doğu ve batı bölgeleri arasında uygulanmasıyla, bu bölgelerde okuyan spor bölümleri öğrencileri arasındaki etkinlik ve haz durumlarının karşılaştırmalı analizinin sağlanması hedeflenmiştir.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Çalışma, 2 bölümden oluşmaktadır. Akış deneyimini ölçmeyi amaçlayan Alpak Akış Ölçeği'nin oluşturulması, çalışmanın ilk bölümünü içermektedir. Akış deneyimiyle ilgili daha önce yapılan ölçek geliştirme çalışmaları incelendiğinde, bu deneyimin birey tarafından

ifade edilmesinin ve bir ölçekle ölçülebilmesinin son derece zor olduğu bilinmektedir [26]. Bu olumsuzluklara rağmen gerekli adımlar izlenerek, katılımcı birey tarafından son derece anlaşılır ve kolay doldurulabilen bir form ortaya çıkarılmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde ise Alpak Akış Ölçeği'nin ülkemizin doğu ve batısında yer alan (Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi) üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlikler üzerinde durulmuş ve bu etkinliklerin onlarda hissettirdikleri incelenmiştir. Bu aşamada serbest zamanlarda yapılan etkinliklerin öğrencilerde hissettirdiklerinin, yaşanan şehir koşullarına ve cinsiyete göre karşılaştırması yapılmıştır. Bu örnekte de açıkça görüldüğü üzere Alpak Akış Ölçeği'nin kişiler üzerinde uygulamaya açık ve denenebilir olması çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

3. YÖNTEM (METHOD)

Bu bölümde ilk olarak, araştırma kapsamında kullanılacak ölçeğin oluşturulma, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ardından araştırma konusunun modeli, evren ve örneklem, veri toplamada kullanılan ölçme araçları ve verilerin analiziyle ilgili istatistiki sonuçlar analiz edilmiştir.

3.1. Alpak Akış Ölçeğinin Oluşturulması (Establishment of Alpak Flow Scale)

Akış kuramını oluşturan koşullar incelendiğinde; var olan becerinin aktivitede öğrenilen beceriden düşük olması durumunda duyulan kaygı hali ile var olan becerinin öğrenilen beceriden yüksek olması durumunda ortaya çıkan can sıkıntısı hali Alpak Ölçeği'nin temel yapısını oluşturmaktadır [30]. Bu temel yapılar, aktiviteyle ilk tanışma ve zamanın önemini kaybettiği akış aşamalarıyla birleştirilerek dört boyutlu ölçek oluşturulmuştur. Bu dört temel evrenin düzenli kombinasyonu ile akış kanalı oluşur ve bireyin bu kanala girmesi, bireydeki doyum ve yeniden bu deneyimi yaşama isteğini devreye sokar. Ölçekteki dört ana boyuttan ilki; aktiviteyi öğrenme, merak etme ve bireyin bu aktiviteyi yapıp yapamayacağını sorgulamasını sağlayan "tanışma" boyutudur. İkinci boyut, aktivitedeki eylemlerin bireyin becerisini sergileyerek bu eylemlerin üstesinden gelmesi, bireyin mevcut becerileriyle bu eylemleri rahatlıkla yaparak aktiviteye karşı tanışma boyutundaki ilgisini kaybettiği "sıkılma" boyutudur. Üçüncü boyut, aktivitedeki eylemlerin karmaşıklaşmasıyla bireyde oluşan eylemleri yapamama endişesinden kaynaklı "kaygı" boyutudur. Dördüncü boyut, bireyin belirli bir irade örneği göstererek aktivite eylemlerini yapması neticesinde oluşturduğu "akış" boyutudur. İlgi duyduğu bir bilgisayar oyununu alan kişinin oyunu ilk açma aşamasındaki heyecanı ve vakit geçirme arzusu, becerileri yavaş yavaş ilerlediğinde yerini oyundan sıkılmaya devredecektir. Çünkü oyun seviyeleri kişinin becerileri arttıkça ona kolay gelmeye başlayacaktır. Seviyeler ilerledikçe becerilerinin oyunda ilerlemek için yetmeyeceğini düşünen kişi kendi performansıyla ilgili kaygı duymaya başlayacaktır. Çalışmaya devam edip becerilerini geliştirdiğinde hem oyundaki zorluk derecesi hem de kendi becerileri üst seviyede olacaktır ve kişi akış boyutunda kalacaktır.

Ölçek gelişim aşamasıyla ilgili olarak, yapılan araştırma ve soru havuzunun oluşumuna katkı sağlayacak kaynaklar değerlendirilmiştir. Bu çalışmaların sonunda oluşturulan 36 soruluk madde havuzu dil, anlam ve amaca ulaşma açılarından incelenmesi maksadıyla, alanında uzman personelin görüşlerine sunulmuştur. Verilen geribildirimler neticesinde gerekli düzenlemeler yapılarak Ankara'da bulunan özel bir spor merkezine düzenli katılım sağlayan 50 gönüllüye

ölçeğin ön denemesi yapılmıştır. Ön deneme uygulanacak hedef grubun sayısının 30-50 kişilik bir gruptan oluşması gerekmektedir [38]. Madde toplam korelasyon değeri 0.30'un altında olan maddeler ile ölçekle uyum sağlamadığı düşünülen maddeler ölçekten çıkarılmıştır [6]. Gerekli düzenlemelerin yapılmasının ardından Alpak Akış Ölçeği 20 maddelik nihai haline getirilerek pilot çalışma uygulamasına geçilmiştir. Alpak Akış Ölçeğiyle ilgili olarak pilot çalışma, çalışmanın hedef kitlesine bağlı kalmak amacıyla Yalova'da bulunan bir tatil merkezinde 203 kişiye uygulanmıştır. Tamamen gönüllülük esasıyla doldurulan 203 formdan (104 kadın, 99 erkek) üç adedi geçersiz olduğu için değerlendirmeye alınmamış, 200 formla analizlere devam edilmiştir.

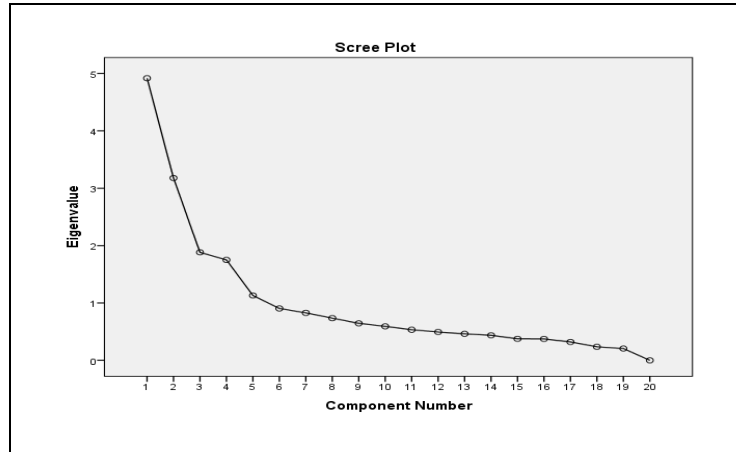
3.2. Açıklayıcı Faktör Analizi (Explanatory Factor Analysis)

Alpak Akış Ölçeğinin yapı geçerliliği doğrultusunda faktör yapısını ortaya koymak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına ait değerler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Tablo 1. KMO ve Barlett's test tablosu
(Table 1. KMO and Barlett's test)

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü (KMO)	.736	
Barlett's Küresellik Testi	Ki-Kare	952.202
	Df	91
	Sig.	.000

Tablo 1'de görüldüğü üzere veri yapısının faktör analizine uygunluğunun ortaya çıkarılması maksadıyla 200 kişiden oluşan örneklem grubuna uygulanan analiz neticesinde KMO değerinin .736 olduğu görülmektedir. Leech, Barrett ve Morgan'a göre veri yapısına faktör analizi yapılabilmesi için KMO değerinin .50'den yüksek olması gerektiği belirtilmektedir [28]. Bu kapsamda .736 KMO ile veri yapısının faktör analizi için yeterli olduğu görülmektedir.



Şekil 1. Ölçeğin Özdeğer Grafiği Tablosu
(Figure 1. Scree Plot Table)

Ölçeğin faktör analizinde, faktörleri belirlemek maksadıyla özdeğerler incelemesi yapılmıştır. Özdeğer sayılarının 1'in üstünde olanların faktör olarak değerlendirilmesi gerekmektedir [7]. Bu kapsamda Tablo 2'ye göre, araştırma neticesinde özdeğerleri 1'in üstünde yer alan 4 faktör ortaya çıkmıştır. Açıklanan Varyans Toplamı %58.642'dir.

Tablo 2. Madde faktör yükleri ve faktör varyansları
(Table 2. Pattern matrix table)

Madde No	Ölçeğin Faktörlere Göre Dağılımı, Madde Faktör Yükleri ve Faktör Varyansları			
	Faktör Yükleri			
	1	2	3	4
18	.821			
19	.796			
17	.751			
16	.725			
20	.702			
13		.775		
12		.744		
14		.726		
11		.705		
15		.605		
7			.995	
8			.995	
9			.519	
10			.484	
6			.433	
2				.916
1				.856
3				.809
4				.707
5				.623
Varyans	%24.586	%15.893	%9.411	%8.752

Faktör analizinde madde faktör yüklerinin en az .40 olması gerekmektedir [37]. Tablo 2 incelendiğinde faktör yüklerinin .433 ile .995 arası değerlerde dağıldığı ve açıklanan varyans toplamının %58.642 olduğu görülmektedir. Bir ölçeğin toplam varyans oranı ne kadar büyük olursa faktör yapısı da o derece güçlü olmaktadır. Bu düzeyin %40-60 aralığında olması yeterli kabul edilmektedir [25]. Dolayısıyla araştırmada ölçeğin toplam varyans değerinin güçlü olduğu görülmektedir.

3.3. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis)

Açıklayıcı faktör analizi sonucunda, 4 faktörlü 20 maddeli ölçeğin doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Tablo 4'te Uyum İndeks Değerleri Tablosu yer almaktadır.

Tablo 3. Uyum indeks değerleri tablosu
(Table 3. Index values table)

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	Sonuç
Ki-kare/Sd	$0 \leq ki \text{ kare} \leq 2$	$2 \leq ki \text{ kare} \leq 3$	1.72
RMSEA	$0 \leq Rmsea \leq 0.05$	$0.05 \leq Rmsea \leq 0.08$	0.06
SRMR	$0 \leq Srmr \leq 0.05$	$0.05 \leq Srmr \leq 0.10$	0.09
NNFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1$	$0.90 \leq NNFI \leq 0.95$	0.90
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$	0.91
IFI	$0.95 \leq IFI \leq 1$	$0.90 \leq IFI \leq 0.95$	0.91

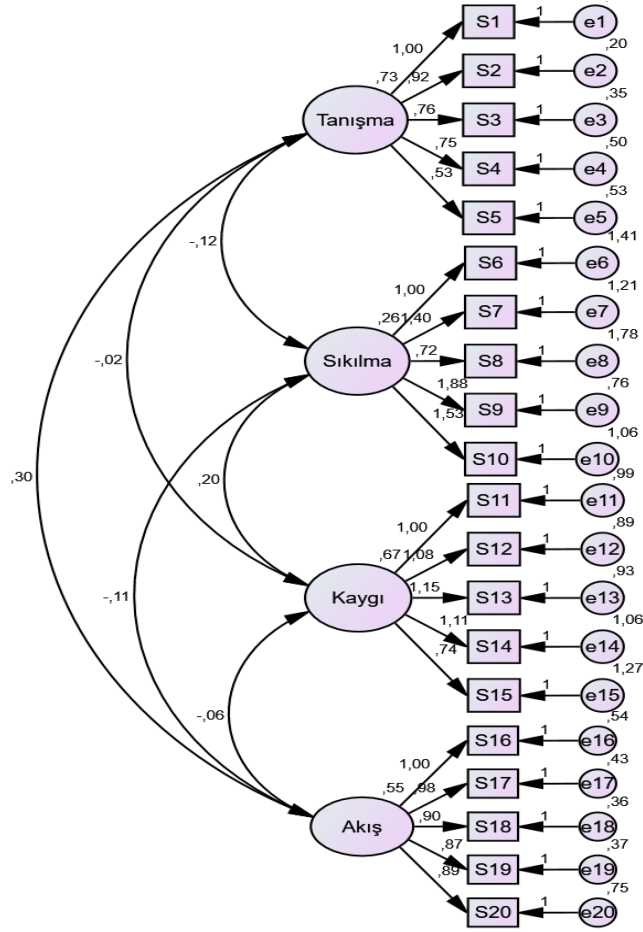
Tablo 3'te yer alan Doğrulayıcı Faktör Analizine ilişkin uyum indeksleri incelendiğinde; Ki-kare/Sd için 2'den küçük değerler iyi uyumu, 2 ile 3 değerleri arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir [16]. RMSEA için 0 ile 0.05 arasındaki değerler iyi uyumu, 0.05 ile 0.08 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir [15]. SRMR için 0 ile 0.05 arasındaki değerler iyi uyumu, 0.05 ile 0.10 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir [16]. NNFI için 0.95 ile 1 arasındaki değerler iyi

uyumu, 0.90 ile 0.95 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir [16]. CFI ve IFI için 0.95 ile 1 arasındaki değerler iyi uyumu, 0.90 ile 0.95 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir [25] Bahse konu açıklamalar doğrultusunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir uyum ölçütü düzeyinde olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Faktörlere ilişkin regresyon katsayıları tablosu
(Table 4. Regression coefficients table for factors)

Alt Boyut ve Madde No	Tahmin Değer	Standartize Tahmin Değeri	Standart Hata	C.R.	P
Tanışma (Md.1)	1	0.845			
Tanışma (Md.2)	0.924	0.869	0.065	14.154	0.000
Tanışma (Md.3)	0.763	0.742	0.066	11.619	0.000
Tanışma (Md.4)	0.75	0.673	0.073	10.213	0.000
Tanışma (Md.5)	0.527	0.527	0.07	7.573	0.000
Sıkılma (Md.6)	1	0.393			
Sıkılma (Md.7)	1.4	0.542	0.334	4.188	0.000
Sıkılma (Md.8)	0.719	0.263	0.261	2.757	0.006
Sıkılma (Md.9)	1.878	0.738	0.415	4.523	0.000
Sıkılma (Md.10)	1.53	0.602	0.352	4.348	0.000
Kaygı (Md.11)	1	0.635			
Kaygı (Md.12)	1.085	0.686	0.149	7.273	0.000
Kaygı (Md.13)	1.149	0.698	0.157	7.343	0.000
Kaygı (Md.14)	1.106	0.661	0.156	7.101	0.000
Kaygı (Md.15)	0.737	0.473	0.135	5.475	0.000
Akış (Md.16)	1	0.71			
Akış (Md.17)	0.98	0.742	0.107	9.195	0.000
Akış (Md.18)	0.899	0.744	0.097	9.219	0.000
Akış (Md.19)	0.869	0.727	0.096	9.04	0.000
Akış (Md.20)	0,891	0.605	0.116	7.657	0.000

Tablo 4'te yer alan faktörlere ilişkin regresyon katsayıları incelendiğinde, gözlenen değişkenlere ilişkin regresyon katsayılarının $p < 0.05$ değerinde olmasından dolayı istatistiksel olarak regresyon katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir [35]. Bu durumda ölçekteki maddelerin her bir alt boyutu doğruladığı söylenebilir. Şekil 2'de standartlaştırılmış regresyon katsayıları ile elde edilmiş faktör yük değerleri gösterilmiştir.



Şekil 2. Faktör yük değerleri diyagramı
(Figure 2. Factor Value Diagram)

Tablo 5. Alt boyutların güvenilirlik değerleri tablosu
(Table 5. Reliability values of subdivisions)

Faktörler	İç Tutarlılık Değerleri (α)
F1: Tanışma	.655
F2: Sıkılma	.786
F3: Kaygı	.876
F4: Akış	.790
Genel İç Tutarlılık	.807

Ölçek geliştirme çalışmalarında eşik değerin, 0.60'a çekilebileceğini belirtmektedir [21]. Bahse konu pilot çalışma kapsamında Alpak Akış Ölçeğinin Cronbach Alfa değeri (α)=0.807'dir. Alt Boyutların Güvenilirlik Değerleri Tablo 6'da yer almaktadır. Alfa değeri 0 ile 1 arası değerler alır ve kabul edilebilir bir değer en az 0.7 olması arzu edilmektedir [10]. Konuyla ilgili çeşitli kaynaklarda Alfa katsayısının değeri 0.00-0.39 ise ölçek güvenilir değil, 0.40-0.59 ise ölçeğin güvenilirliği düşük, 0.60-0.79 ise ölçek oldukça güvenilir, 0.80-1.00 ise ölçek yüksek güvenilirliğe sahip olarak değerlendirildiği belirtilmektedir [4]. Buna göre, ölçekteki tüm sorular ele alındığında Tablo 5'e göre ölçümün yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ön deneme ve pilot çalışma neticesinde beklentileri karşılayan ölçeğin, çalışmanın ikinci aşaması kapsamında ülkenin doğu ve batı bölgelerinde bulunan üniversite

öğrencilerinin etkinlik karşılaştırması maksadıyla kullanımına geçilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması (Data Collection)

Çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlikler üzerinde durulmuş ve bu etkinliklerin onlarda hissettirdikleri incelenmiştir. Ülkemizin doğusu ve batısında yer alan Gaziantep Üniversitesi ile Marmara Üniversitesi araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu sayede, akışın spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde hissettirdiklerinin, onların yaşadığı coğrafyaya, şehir koşullarına, cinsiyet ve yaş gibi kriterlere göre göstereceği benzerlik ve farklılıkların ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu çalışma, İstanbul'da yer alan Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Konuyla alakalı olarak, öğrencilerin görüşleri alınacağından dolayı, etkili veri toplama yöntemlerinden biri olan anket uygulaması tercih edilmiştir. Son derece ekonomik olan bu uygulamada, soruları cevaplayacak olan bireylerin, formu direk olarak doldurup teslim etmesinden ötürü zaman kaybı da yaşanmamakta ve süreç hızlı ilerlemektedir [5]. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 400 öğrencilik evren içerisinde 93 kişi, Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda 500 öğrencilik evren içerisinde 147 kişi çalışmaya katılmıştır. Tamamen gönüllülük esasına dayanan çalışmada toplam 240 öğrenci ölçek formunu doldurmuştur. Örneklem yöntemi olarak olasılığa dayalı örnekleme modellerinden "Basit Tesadüfi Örnekleme Yöntemi" kullanılmıştır [9]. Formların 6 adedi geçersiz olduğu için değerlendirmeye alınmamıştır. Dolayısıyla değerlendirilen form adedi 234 olarak sisteme işlenmiştir.

Kullanılan form 20 sorudan ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyut beş soruyla değerlendirilmektedir. 5'li Likert Ölçeği şeklinde hazırlanmıştır. Oluşturma, doldurma ve uygulama açısından son derece avantajlı olan Likert ölçeği genellikle kişilerin tutumlarını ve eğilimlerini ölçme amaçlı olarak kullanılmaktadır. Formda işaretleme, "1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Tarafsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum" olacak şekilde düzenlenmiştir. 5'li Likert Ölçeği'nin seçilmesinin sebebi, elde edilen verilerin analizinde kullanılacak parametrik/nonparametrik testlerin bu şablona uygulanabilmesi ve katılımcı tarafından son derece kolay doldurulabilmesidir [1]. Elde edilen verilerin analizleri SPSS 24 programında yapılmıştır. Ölçümün güvenilirliği için Cronbach's Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Sonucun uygun çıkmasının ardından, normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak amacıyla verilere normallik testleri uygulanmıştır. Normallik test verilerinin uygun değerler aralığında çıkmasından sonra araştırma kapsamında parametrik testlerden olan bağımsız örneklem t testi yapılarak hipotezlerin geçerliliği test edilmiştir.

3.5. Hipotez Testleri (Hypothesis Testing)

Çalışma kapsamında oluşturulan hipotezler aşağıda sunulmuştur.

- **H01:** Serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde genel ortalama açısından doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversiteler arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Tanışma, sıkılma, kaygı ve akış alt boyutlarından oluşan ölçeğin genel prensibi gereği aktiviteye ilk katılım ile akış boyutunda ondan alınan haz arası duyulan hissiyat geçişleri değerlendirilecektir. Bu kapsamda iki farklı kültür arasında genel ortalama açısından herhangi bir anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılacaktır. Kurulan hipoteze ve aynı zamanda kuramın yaratıcısı

Csikszentmihaly'e göre akışta sosyal statü, yaşanan çevre, gelir gider dengesi, cinsiyet, yaş vb. kriterler bir kenara bırakılır. Kişi tamamen yaptığı işe odaklanır. Hipoteze göre her ne kadar iki farklı çevreden bahsedilse de doğu ve batı bölgeleri arasında serbest zaman etkinliklerinde kişinin hissettiklerine dair boyutların genel ortalaması arasında anlamlı farkın bulunmadığı savunulmaktadır.

- **H02:** Serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Yukarıda da belirtildiği gibi kişinin tamamen yaptığı etkinliğe odaklanması, cinsiyet, çevre, iş gibi etiketlerden uzaklaşması akışın temel tanımıdır. Dolayısıyla serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde cinsiyetler arası anlamlı farkın olmadığı savunulmaktadır.
- **H1:** Doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversiteler arasında ölçek alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin kişide hissettirdiklerini ortaya çıkarmayı amaçlayan ölçekte genel ortalama açısından bölgeler ve cinsiyetler arası anlamlı fark olmadığı savunulmaktadır. Bunun yanında özellikle 4 alt boyutun tanışma ve akış evrelerinde özellikle doğu bölgelerinde yaşayan öğrenciler arasında daha yüksek değerlerde çıkması öngörülmektedir. Bunun yanında sıkılma ve kaygı boyutlarının ise daha düşük çıkması beklenmektedir. Bu durumun İstanbul gibi büyük bir metropolde kişinin yapacağı çeşitli etkinliğin yanında, dikkati ve yoğunlaşmayı azaltacak birçok çevresel faktörün bulunmasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Bu sebeple doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversitelerde okuyan öğrenciler arasında tanışma ve akış boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu savunulmaktadır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

Çalışmada veriler SPSS programına girilmiş ve ölçümün güvenilirliği için Cronbach's Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Alfa değeri 0 ile 1 arası değerler alır ve kabul edilebilir bir değer en az 0.7 olması arzu edilmektedir [7]. Konuyla ilgili, çeşitli kaynaklarda Alfa katsayısının değeri 0.00-0.39 ise ölçek güvenilir değil, 0.40-0.59 ise ölçeğin güvenilirliği düşük, 0.60-0.79 ise ölçek oldukça güvenilir, 0.80-1.00 ise ölçek yüksek güvenilirliğe sahip olarak değerlendirildiği belirtilmektedir [4]. Ölçeğin SPSS analizleri neticesinde Cronbach's Alfa değeri (α)=0.727 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, ölçümün oldukça güvenilir olduğunu söylemek mümkündür. Girilen verilerin hangi analiz yöntemiyle değerlendirileceğine karar vermek için, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin normallik testleri yapılmış, hipotez kapsamında incelemeye alınacak bağımsız değişkenlerin çarpıklık ve basıklık ölçülerinin (kurtosis, skewness) -2 ile +2 arasında bir değerde buldukları için normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür [20]. Dolayısıyla araştırma için oluşturulan hipotezlerin incelenmesine, parametrik olmayan testlere göre daha güçlü istatistik sonuçlar veren parametrik test uygulamalarıyla devam edilebilmesi için gerekli olan koşulların sağlandığı görülmektedir. Bu kapsamda hipotezlerin test edilmesinde, iki farklı örneklem grubunun ortalamalarını kıyaslayıp aralarında anlamlı bir fark olup olmadığını kontrol etmek için Bağımsız Örneklem T Testi uygulanmıştır [40].

Hipotez testlerine geçmeden önce örneklem modelinin çalışmaya referans olacak dağılımı Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Katılımcılarının dağılımı
(Table 6. The Distribution of the participants)

	Cinsiyet		Bölüm			Toplam
	Kadın	Erkek	Öğretmenlik	Antrenörlük	Spor Yönetimi	
Marmara Üniversitesi	21	68	7	41	41	89
Gaziantep Üniversitesi	50	95	74	55	16	145
Toplam	71	163	81	96	57	234

H01: 'Serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde genel ortalama açısından doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversiteler arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır' görüşünü savunan hipotez, Bağımsız Örneklem T Testiyle analiz edilmiş ve sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde doğu ve batı bölgeleri anlamlılık tablosu
(Table 7. Meaningful difference between eastern and western regions in examining leisure activities)

Bölgeler	n	Ort.	Ss	T	sd	p
Doğu	145	3.55	.449	.976	232	.330
Batı	89	3.49	.475			

Tablo 7'de serbest zaman etkinliklerinin Alpak Akış Ölçeğine göre tespitinde, doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversiteler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek maksadıyla yapılan bağımsız t-testi sonucunda, konuyla ilgili olarak doğu ve batı olarak bölgelere ayrılmış olan spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($t(232)=0.976$; $p>0.05$). Bu kapsamda, serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde ölçeğin genel ortalaması açısından doğu ve batı bölgelerinde yer alan spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında anlamlı farklılık bulunmadığını savunan H01 hipotezi kabul edilmiştir.

H02: 'Serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmamaktadır' görüşünü savunan hipotez, Bağımsız Örneklem T Testiyle analiz edilmiş ve sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde cinsiyetler arası anlamlılık tablosu
(Table 8. Meaningful difference between genders in examining leisure activities)

Cinsiyet	n	ort.	ss	T	sd	p
Kadın	71	3.58	.544	1.120	232	.264
Erkek	163	3.51	.417			

Tablo 8'de serbest zaman etkinliklerinin Alpak Akış Ölçeğine göre tespitinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek maksadıyla yapılan bağımsız t-testi sonucunda, serbest zaman etkinliklerinin kişiye yansıyan etkilerinin akış kuramına göre ölçümünde kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($t(232)=1.120$, $p>0.05$). Bu kapsamda, serbest zaman etkinliklerinin kişiye yansıyan etkilerinin akış kuramına göre ölçülmesinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmadığını savunan H02 hipotezi kabul edilmiştir.

H1: 'Doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversiteler arasında ölçek alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır' görüşünü

savunan hipotez, Bağımsız Örneklem t Testiyle analiz edilmiş ve sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Doğu ve batı bölgelerindeki üniversiteler arasında ölçek alt boyutlarındaki anlamlılık tablosu
(Table 9. Meaningful difference in subscales between the universities in eastern and western region)

Alt Boyutlar	n		Ort		Ss		t	sd	p
	Doğu	Batı	Doğu	Batı	Doğu	Batı			
(1) Tanışma	145	89	4.24	4.05	.779	.628	1.982	232	.049
(2) Sıkılma	145	89	2.75	2.92	.827	.825	-1.534	232	.126
(3) Kaygı	145	89	2.91	2.97	.931	.997	-.448	232	.655
(4) Akış	145	89	4.32	4.04	.702	.804	2.762	232	.006

Tablo 9'da doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversiteler arasında ölçeğin tanışma ve akış alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız t-testi sonucunda, doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversitelerde okuyan öğrenciler arasında ölçeğin tanışma ve akış alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tanışma alt boyutu değerlerinde ($t(232)=1.982$, $p<0.05$) ve akış alt boyutu değerlerinde ($t(232)=2.762$, $p<0.05$) doğu ve batı bölgeler arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu kapsamda, doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversiteler arasında ölçek alt boyutları arasında tanışma ve akış alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunduğunu savunan H1 hipotezi kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ (DISCUSSION AND CONCLUSION)

Akış kuramı en temel ifadeyle, bireyin yaptığı aktivite aracılığıyla haz alma duygusunu tatması, deneyimlemesi dolayısıyla hayatın akışına tamamen dâhil olduğunu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Geçmişten günümüze yapılan çalışmalar incelendiğinde akışın bireyler üzerinde yarattığı etkilerin ölçülmesine yönelik araştırmalar göze çarpmaktadır. Konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar akışı yeterli derecede ölçmediği gerekçesiyle dönem dönem eleştirilmiştir. Zaman ilerledikçe, dünya değiştikçe ve yaşam tarzları farklılaştıkça yapılan çalışmaların da çeşitli güncellemeler alması olağandır. Dolayısıyla yeniliğe ayak uydurulması bakımından bu eleştirilerin değerlendirilmesi gerekmektedir. Akışın ölçülmesiyle ilgili yapılan çalışmalar daha çok elit sporcular üzerindedir. Fakat fiziksel aktivite bağlamında elit olmayan ve hobi olarak spor yapan bireylerin yaptığı spor da egzersizin bir çeşidi olduğu için spor ve egzersiz arasındaki çizgi zaman zaman netlikten uzaklaşmıştır [19]. Bu durumda sporu mesleki olarak değil serbest zaman aktivitesi şeklinde uygulayan bireyler için de etkili bir ölçüm gerekliliği doğmuştur. Bahse konu çalışma, bu ölçümü sağlayarak etkili bir ölçek geliştirmek ve uygulamak amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın birinci bölümünde Alpak Akış Ölçeğinin geliştirme aşamaları ele alınmıştır. Ön deneme formunun oluşturulmasıyla elde edilen verilerin analizi sonucunda nihai şeklini alan 4 alt boyut ve 20 maddeden oluşan ölçeğin pilot çalışması gerçekleştirilmiştir.

Pilot çalışma sonucunda geçerlilik ölçümleri maksadıyla sırasıyla, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Belirtilen analizlerin ardından güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda Alpak Akış Ölçeğinin ilgili değerlerinin kabul edilebilir sınırlar dâhilinde geçerliliğini doğruladığı ve yüksek güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür. Çalışmanın ikinci aşamasında ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlikler

üzerinde durulmuş ve bu etkinliklerin onlarda hissettirdikleri akış kuramı kapsamında araştırılarak Alpak Akış Ölçeği vasıtasıyla değerlendirilmiştir. Ülkemizin doğusu ve batısında yer alan Gaziantep Üniversitesi ile Marmara Üniversitesi araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu sayede, akışın spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde hissettirdiklerinin, onların yaşadığı coğrafya, şehir koşulları ve cinsiyet gibi kriterlere göre göstereceği benzerlik ve farklılıkların ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Tablo 6'da de belirtildiği üzere araştırmaya 234 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılanların 145'i (%62) Gaziantep, 89'u (%38) Marmara Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılanların 71'i (%30) kadın, 163'ü (%70) erkektir.

Serbest zaman etkinliklerinin kişiler üzerindeki hissiyatının tespitinde, doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversitelerde eğitim gören öğrenciler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek maksadıyla yapılan analizlerde, anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Tanışma, sıkılma, kaygı ve akış alt boyutlarından oluşan ölçeğin genel prensibi gereği aktiviteye ilk katılım ile akış boyutunda ondan alınan haz arası duyulan hissiyat geçişleri değerlendirilmiş, iki farklı kültür arasında genel ortalama açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Akış hissiyatında sosyal statü, yaşanan çevre, gelir gider dengesi, yaş vb. kriterler bir kenara bırakılarak, kişi tamamen yaptığı işe odaklandığından dolayı her ne kadar iki farklı çevreden bahsedilse de doğu ve batı bölgeleri arasında serbest zaman etkinliklerinde kişinin hissettiklerine dair boyutların genel ortalaması arasında anlamlı farkın bulunmadığı görülmüştür.

Serbest zaman etkinliklerinin kişiler üzerindeki hissiyatının tespitinde kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek maksadıyla yapılan analizlerde de anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Kişinin tamamen yaptığı etkinliğe odaklanması, cinsiyet, çevre, iş gibi etiketlerden uzaklaşması akışın temel tanımıdır. Dolayısıyla serbest zaman etkinliklerinin incelenmesinde cinsiyetler arası anlamlı farkın olmadığı görülmüştür.

Doğu ve batı bölgelerinde yer alan üniversiteler arasında serbest zaman faaliyetlerinin kişiler üzerinde oluşturduğu hissiyatın tespitinde ise ölçeğin tanışma ve akış alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek maksadıyla yapılan analizlerde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tanışma ve akış boyutları bireylerde son derece yakın duygular oluşturmaktadır. Tanışma evresinde aktiviteye yeni başlayan bireyin duyduğu heyecanla akışta olan bireyin duyduğu heyecan aynıdır. Tanışma evresindeki konsantrasyon hali akış evresine kadar sürebilirse kişi bu son evrede zamanın su gibi akıp geçtiği akış durumuna ulaşabilir. Akışa ulaşması içinse tamamen yaptığı eyleme odaklanması gerekmektedir. T.C. Kalkınma Bakanlığı (T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı) tarafından yapılan, İllerin ve Bölgelerin Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Sıralaması Araştırmasına göre İstanbul ilk sırada (4.5154 endeks değeri), Gaziantep 30'uncu sırada (0.2678 endeks değeri) yer almaktadır [36]. Her ne kadar bu gelişmişlik düzeyi o bölgede yaşayan bireyler için hayatı kolaylaştıran bir etken olarak görülse de özellikle İstanbul gibi büyük bir metropolde kişinin yapacağı etkinlik çeşitliğinin yanında, dikkati ve yoğunlaşmayı azaltacak alışveriş merkezleri, arkadaş buluşmaları, gezilecek ve gidilecek yerlerin çokluğu, dijital dünyanın çekiciliği gibi birçok çevresel faktör bulunmaktadır. Dolayısıyla kişi yapacağı etkinliğe odaklanma sorunu yaşamaktadır. Bu sebeple İstanbul'daki akış ve tanışma boyutundaki puanlama Gaziantep bölgesine göre daha düşük çıkmıştır. Bunun yanında çevrede dikkat dağıtan ve odaklanmayı azaltan etkenlerin batı

bölgesine göre daha az olması sebebiyle, hipotezde de belirtildiği üzere doğu bölgesinde sıkılma ve kaygı boyutlarındaki puanlamanın batı bölgesine göre daha düşük çıktığı tespit edilmiştir. Bu araştırma, kişilerin serbest zaman aktivitelerindeki hislerinin değerlendirilmesinde ve özellikle kuramın denenebilir olması sebebiyle, serbest zamanların akış kuramı boyutuyla ele alınmasında literatüre katkı sağlaması amacıyla yapılmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, Alpak Akış Ölçeğinin serbest zamanlarını çeşitli etkinliklerle geçirenlere uygulanarak araştırma konusu yapılması önerilmektedir. Bunun için de, ölçeğin farklı meslek, yaş ve statüdeki kişilere uygulanmasının hem ölçeğin gelişimine, hem de konu ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

- [1] Akbaş, U., Aydoğdu, Ş. ve Büyüköztürk, Ş., (2019). Farklı Ortamlarda Uygulanan Likert Tipi Ölçek ile Metrik Ölçeğin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1-26.
- [2] Aşçı, H., vd., (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarılma Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 18(4):182-196.
- [3] Ayazlar, R., (2015). Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Aydın.
- [4] Aymankuy, Y. ve Aymankuy, Ş., (2013). Turizm İşletmeciliği Eğitimi Alan Öğrencilerin Turizm Sektöründeki İstihdamla İlgili Görüşleri ve Sektördeki Kariyer Beklentileri (Balıkesir Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu Örneği). Akademik Bakış Dergisi, (35):1-21.
- [5] Baş, T., (2013). Anket, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 13.
- [6] Büyüköztürk, Ş., (2007). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Ankara, Pegem Yayıncılık.
- [7] Büyüköztürk, Ş., (2014). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (Genişletilmiş 19. Baskı). Ankara, Pegem Yayıncılık.
- [8] Carter, L., River, B., and Sachs, M.L., (2013). Flow in Sport, Exercise, and Performance: A Review with Implications for Future Research. Journal of Multidisciplinary Research, 5(3):17-31.
- [9] Cohen, R.J. and Swerdlik, M.E., (2010). Psychological Testing And Assessment, Boston: McGraw-Hill Companies.
- [10] Coşkun, R., ve ark., (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı. Sakarya Kitabevi, Sakarya, 176.
- [11] Csikszentmihalyi, M. and LeFevre, J., (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. Journal of Personality and Social Psychology, 56(5):815-822.
- [12] Csikszentmihalyi, M., (1990). The Psychology of Optimal Experience. New York, Harpers Perennial.
- [13] Csikszentmihalyi, M., (2005). Akış Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi. HYB Yayıncılık, Ankara.
- [14] Csikszentmihalyi, M. and Jackson, S., (1999). Flow in Sports, Human Kinetics. United States.
- [15] Çelik, H.E. ve Yılmaz, V., (2013). LISREL 9.1 ile Yapısal Eşitlik Modellemesi. Ani Yayıncılık, Ankara, 39.
- [16] Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş., (2012). Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları. Pegem Akademi, Ankara, 272.
- [17] Engeser, S., (2012). Advances in FlowResearch, Springer Science Business Media, New York, USA.

- [18] Erkuş, A., (2012). Psikolojide Ölçme ve Ölçek Geliştirme-1: Temel Kavramlar ve İşlemler. Ankara: Pegem Akademi.
- [19] Ersöz G, Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, İzmir, Sayfa 98.
- [20] George, D. and Mallery, P., (2003). SPSS for Windows Step Bystep: A Simple Guide and Reference 11.0 Update. Boston: Allynand Bacon
- [21] Gürbüz, S. ve Şahin F., (2016). "Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Seçkin yayıncılık, Ankara, 325.
- [22] Hsu, C.L. and Lu, H.P., (2004). Why Do People Play On-Line Games? An Extended TAM with Social Influences and Flow Experience. *Information & Management*, 41, 853-868.
- [23] Jackson, S.A. and Eklund, R.C., (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2, *Journal of Sport Exercise Psychology*, 24(2):133-150.
- [24] Jackson, S.A. and Marsh, H.W., (1996). Development and Validation of A Scaletto Measure Optimal Experience: The Flow State Scale, *Journal of Sportand Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- [25] Karagöz, Y., (2016). SPSS ve AMOS 23 Uygulamalı İstatiksel Analizler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 880.
- [26] Kaya, B., Metin, T. ve Kozak, M.A., (2015). Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi, *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12(2):6-25.
- [27] Korzaan, M.L., (2003). Going with the Flow: Predicting Online Purchase Intentions. *Journal of Computer Information Systems*, 43(4):25-31.
- [28] Leech, N.L., Barrett, K.C., and Morgan, G.A., (2005). SPSS for Intermediate Statistics: Use and Interpretation (2nd ed). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- [29] Magyarodi, T., vd., (2013). Psychometric Properties of a Newly Established Flow State Questionnaire, *The Journal of Happiness&Well-Being*, 1(2):85-96.
- [30] Moneta, G.B., (2004). The Flow Experience Across Cultures, *Journal Of Happiness Studies*, 5(2):115-121.
- [31] Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M., (2009). *Flow The Oryand Research*, Oxford Library of Psychology, Oxford University Press, New York, United States, 195-206.
- [32] Nakip, M., (2006). Pazarlama Araştırmaları Teknikler ve (SPSS Destekli) Uygulamalar, 2. Basım, Ankara: Seçkin Yayınları.
- [33] Novak, T., vd., (2000). Measuringthe Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach, *Marketing Science*, 19(1):22-44.
- [34] Özkara, B. ve Özmen, M., (2016). Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İibf Dergisi*, 11(3):71-100.
- [35] Raykov, T. and Marcoulides, G.A., (2006). *A First Course in Structural Equation Modelling*, Lawrence Erlbaum Associations, New Jersey, 144.
- [36] SE-GE, (2011). Sosyo Ekonomik Gelişmişlik Sıralaması, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı.
- [37] Stevens, J., (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- [38] Şeker, H. ve Gençdoğan, B., (2006). Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

- [39] Teng, C.I. and Huang, H.C., (2012). More Than Flow: Revisiting the Theory of Four Channels of Flow. International Journal of Computer Games Technology, 1-9.
- [40] Tezbaşaran, A., (2008). Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- [41] Yeşiltaş, M. ve Ekici, E., (2017). İş Akış Deneyiminin Kişilik Özellikleri Ve İş Stresi İle İlişkisi: Akademik Personel Üzerine Bir Araştırma. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26(1):1-11.

EK 1:

ALPAK AKIŞ ÖLÇEĞİ

Serbest zamanlarınızda yaptığınız etkinlikle ilgili olarak (tenis kursu, dans kursu, halı saha maçı, resim, müzik vb. etkinlikler gibi) hissettiklerinizi işaretleyiniz.

1. Kesinlikle Katılmıyorum 2. Katılmıyorum 3. Tarafsızım
4. Katılıyorum 5. Kesinlikle Katılıyorum

1	Yeni Bir Serbest Zaman Aktivitesine Katıldığımda Son Derece Mutlu ve Heyecanlı Olurum.	1	2	3	4	5
2	Yeni Bir Serbest Zaman Aktivitesine Katıldığımda İstekli Olurum.	1	2	3	4	5
3	Yeni Bir Serbest Zaman Aktivitesine Katıldığımda Kendime Güvenim Artar.	1	2	3	4	5
4	Yeni Bir Aktiviteye Katıldığımda Zamanın Akışı Normalden Farklı Ve Hızlı Akar.	1	2	3	4	5
5	Yeni Bir Aktiviteye Katıldığımda Daha İyi Olmak İçin Becerilerimi Geliştirmeyi Düşünürüm.	1	2	3	4	5
6	Aktiviteye Alışınca Zorluk Seviyesi Düştüğü İçin Artık Pek Heyecan Duymam.	1	2	3	4	5
7	Aktiviteye Alışınca Yaparken Can Sıkıntısı Çekerim.	1	2	3	4	5
8	Aktiviteye Alışınca İnsanlara Nasıl Göründüğümü Umursamam.	1	2	3	4	5
9	Aktiviteye Alışınca Zamanın Akışı Normalden Farklı ve Yavaş Akar.	1	2	3	4	5
10	Becerilerim Arttıkça Aktiviteden İlk Başta Aldığım Zevki Alamam.	1	2	3	4	5
11	Aktivitede Yeni Şeylerle Karşılaştıkça Becerilerim Yeterli Değilse Bırakmayı Düşündüğüm Olur.	1	2	3	4	5
12	Aktivitede Yeni Şeylerle Karşılaştıkça Becerilerim Yeterli Değilse Aktiviteye Katılmak İstemem.	1	2	3	4	5
13	Aktivitede Yeni Şeylerle Karşılaştıkça ve Becerilerim Yeterli Değilse Sanki Herkes Bana Bakıyor Gibi Gelir.	1	2	3	4	5
14	Aktivitede Yeni Şeylerle Karşılaştıkça Becerilerim Yeterli Değil İse Bir An Önce Zamanın Geçmesini İsterim.	1	2	3	4	5
15	Aktivitede Yeni Şeylerle Karşılaştıkça Becerilerim Yeterli Değilse Kaygı Hissederim.	1	2	3	4	5
16	Performansımın Yeterliliğini Sevdim Bu Duyguyu Defalarca Yaşamak İsterim.	1	2	3	4	5
17	Becerilerim Geliştikçe Aktiviteyi Yaparken Çok Zevk Alırım.	1	2	3	4	5
18	Becerilerim Geliştikçe Aktiviteyi Yaparken Konsantrasyonum Tamdır.	1	2	3	4	5
19	Becerilerim Geliştikçe Aktivitenin Gelmesini İple Çekerim.	1	2	3	4	5
20	Becerilerimin Gelişmesiyle Önceden Yapamadığım Eylemleri Yapmak Artık Çok Zor Değildir.	1	2	3	4	5