

Racketlon Sporcularının Akış Kuramı Boyutunda Farklılıkların İncelenmesi

Ersoy KORER¹, Aytekin ALPULLU²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 16.05.2020
Kabul Tarihi: 05.07.2020
Online Yayın Tarihi:
05.07.2020

Anahtar Kelimeler

Racketlon, Masa Tenisi,
Badminton, Squash,
Tenis, Akış Deneyimi.

Bu araştırmanın amacı Racketlon sporcularının bu sporu yaparken yaşadıkları akış deneyimlerinin incelenmesidir. Araştırmaya Uluslararası Racketlon Federasyonu'nun düzenlemiş olduğu turnuvalara katılmış 28 Türk sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Alpulu ve Ak tarafından oluşturulan "Alpak Akış Kuramı Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, "yeniden katılış", "tecrübeye dayalı sıkıntı", "artan aşamadaki kaygı" ve "akış" alt boyutlarıdır. Verilerin analizinde hipotezlerin sınanmasında cinsiyet için parametrik olmayan bağımsız iki örneklili Mann-Whitney U testi ile yaş, eğitim, toplam gelir, kaç yıldır Racketlon sporu ile ilgilendiği demografik özelliklerin testinde ise ikiden fazla örneklili test için Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir ve kaç yıldır Racketlon sporunu yaptığı ile Alpak Akış Kuramı ölçeğinin alt boyutları olan "yeniden katılış", "tecrübeye dayalı sıkıntı", "artan aşamadaki kaygı" ve "akış" arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan çalışma ile Racketlon sporcularının demografik özelliklerinin bu sporu yaparken yaşamış oldukları akış deneyimlerini etkilemediği sonucuna net bir şekilde varılmıştır.

Examining of Differences In The Flow Theory Dimension Of Racketlon Athletes

Abstract

Article Info

Received: 16.05.2020
Accepted: 05.07.2020
Online Published:
05.07.2020

Keywords

Racketlon, Table Tennis,
Badminton, Squash, Tennis,
Flow Experience.

The aim of this research is to examine the flow experiences of Racketlon athletes while doing this sport. 28 Turkish athletes who participated in the tournaments organized by the International Racketlon Federation were used voluntarily for the research. The "Alpak Flow Theory Scale" created by Alpulu and Ak was applied. In the analysis of the data, non-parametric independent two-sample Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test were used for more than two sample tests.

As a result of the research, no significant difference was found between gender, age, education level, income and how many years of doing Racketlon sport and "re-participation", "experience-based distress", "increasing anxiety" and "flow" which are the sub-dimensions of Alpak Flow Theory scale. With the research, it was concluded that the demographic characteristics of Racketlon athletes did not affect the flow experiences they experienced while doing this sport.

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul/Türkiye

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

Giriş

Racketlon, karşılıklı iki veya dört kişiyle arka arkaya masa tenisi, badminton, squash ve tenis sporlarının oynanmasıyla oluşan bir raket sporudur (Krenn, 2015). Her spor dalında 21'er sayı oynanmaktadır ve maç sonunda en çok sayıyı almış olan taraf maçı kazanmaktadır (Wang ve ark. 2012). 1980'lerde İskandinav ülkelerinde gelişmeye başlayıp, uluslararası tanınma yolundaki ilk adım 2001 yılında İsveç Göteborg'da düzenlenen ilk uluslararası turnuva ile olmuştur (Podgorsek, 2009).

Bir bireyin içinde bulunduğu eyleme ilişkin zihinsel bir durum olan akış deneyimi ise, ilk kez 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya konulmuştur. Csikszentmihalyi'ye göre akış deneyimi içerisindeki birey, tamamıyla yapmakta olduğu eyleme konsantre olmakta, eyleme ilişkili olmayan diğer tüm unsurları göz ardı etmektedir. Birey akış deneyimini yaşarken zaman hızlı bir şekilde geçerken eyleme

ilişkin tam bir kontrol hissi yaşamaktadır. Akış deneyiminin yaşanabilmesi için öncelikle yapılan işin ya da etkinliğin birey için mücadeleye davet edici bir meydan okuma niteliği taşıması gerekmekte ve bireyin yeteneklerinin de bu mücadele ile başa çıkabilecek düzeyde olması gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1977).

İlk olarak 4 kanallı olarak tespit edilmiş olan akış deneyimine göre, bireyin eylemle ilgili yetkinlikleri ve eyleme meydan okumaları yüksek ise akış deneyimi gerçekleşecektir (Csikszentmihalyi, 1988). Daha sonra Csikszentmihalyi yetkinlik ve meydan okuma için, yüksek ve düşük düzeyler dışında orta düzeyler de ekleyerek 8 kanallı akış deneyimini ortaya koymuştur (Csikszentmihalyi, 1996). Bu modeldeki 8 kanal; ilgisizlik (düşük yetkinlik × düşük meydan okuma), can sıkıntısı (orta yetkinlik × düşük meydan okuma), rahatlık (yüksek yetkinlik × düşük meydan okuma), endişe (düşük yetkinlik × orta meydan okuma), kontrol (yüksek yetkinlik × orta meydan okuma), kaygı (düşük yetkinlik × yüksek meydan okuma), uyarılma (orta yetkinlik × yüksek meydan okuma) ve akış (yüksek yetkinlik × meydan okuma) şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

Bir başka araştırmada Akış deneyiminin psikofizyolojisi incelenmiş olup, dijital oyunlar ile akış deneyimi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışma psikofizyolojik metodoloji ile akış deneyimi bileşenlerinin dijital oyunlarla ilişkisi incelenmiş ve bugüne kadar akış deneyimi ile deneğin uyarılması arasındaki bağlantının mevcut olmadığına dair önermeler bu çalışma ile ilk kez düşük değerde de olsa sahip olduğu ortaya çıkartılmıştır (Kivikangas, 2006).

Akış deneyimini ortaya çıkaran Csikszentmihalyi'nin teorilerinden yola çıkarak yapılan Akış Durum Ölçeklendirmesi adlı çalışmada akış deneyimi yapısı “beceri dengesi” karşılaştırması, “eylem ve farkındalık” birleşmesi, belirgin amaçlar, belirsizlik geribildirim, mevcut görev konsantrasyonu, kontrol hissi, öz bilinç kaybı, zaman dönüşümü ve ototelik (kendine özgü amaç) deneyimi başlıklarında incelenmiş olup, nitelikli analizlerin atletlerin en iyi performanslarının akış durum özelliği ve süreç odaklı tanımlamalarla ilişkili olduğunu ortaya çıkartılmıştır (Jackson ve Marsh, 1996).

Konu ile ilgili olarak Türkiye’de de değişik alanlarda akış deneyimi araştırmaları yapılmıştır. “Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model” önerisinde akış deneyiminin boyutlarına ait literatürdeki farklılıkların önüne geçebilmek için zevk, zamanın dönüşümü, merak, kontrol duygusu ve odaklanma boyutları ile akış deneyiminin değerlendirilmesinin uygun olacağı öngörülmüştür (Özkara ve Özmen, 2016). “Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel-Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri” konulu araştırmada üniversite öğrencilerinin genel-öz yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirilmesinin ekzojen (bağımsız) değişkenler ve yaşam doyumu aracı değişken olarak ele alınıp akış deneyimiyle ilişkisini betimleyen bir model test etmiştir (Şahranç, 2008). “Bir Eğitsel Oyun Tasarımı Modelinin Geliştirilmesi” konulu çalışmada EFM (effective flow motivation) modeline göre, öğrenen etkili bir öğrenme ortamında akış deneyimi yaşadığında, bu akış deneyiminin kesin olarak motivasyonu sağlayacağından bahsetmiştir (Akgün ve ark. 2011).

2015 yılında motivasyon ve ruhsal akış durumu arasındaki ilişkinin U13-U16 futbol ligi oyuncuları arasında yapılmış olan çalışmada en iyi performans durumu ile motivasyon arasında önemli bir ilişki

olduğu ortaya konmuş olup içsel motivasyonun alt boyutları ile en iyi performans durumunda dışsal motivasyon arasında anlamlı bir ilişki gözlemlendiği tespit edilmiştir (Türksoy ve ark., 2015).

Çalışmada amaç Raketlon sporcularının bu sporu yaparken yaşadıkları akış deneyimlerinin ortaya çıkartılması ile yeni katılım, tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygı ve akış düzeyinde olan bu sporcuların cinsiyetleri, yaşları ve spor deneyimleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının ortaya konulmasıdır. Literatürde Raketlon üzerine ülkemizde bir çalışmaya rastlanmamıştır, akış deneyimi ile ilgili çalışmaların da çoğunlukla spor dışı konularda olduğu görülmüştür (Canarslan, 2017; Karaca 2018; Akcan, 2019). Bu nedenle çalışmanın bir amacı da literatürde üzerinde daha önce ülkemizde çalışılmamış bu iki konuda bundan sonra yapılacak çalışmalara bir kaynak teşkil etmektir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırma evreni Raketlon sporunu oluşturan masa tenisi, badminton, squash ve tenis sporlarını aktif olarak oynayan, en az bir kez raketlon turnuvasına katılmış, 19-50 yaş aralığında olan erkek ve kadın toplam 28 sporcudan oluşmaktadır. 28 sporcudan 28'i de geri dönüş yapmıştır. Analiz edilen anketlerin oranı evrenin %100'ünü oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Anket elektronik olarak katılımcıların e-posta adreslerine gönderilmiştir.

Araştırmada iki ölçek kullanılmıştır. İlk ölçek sporcuların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi için hazırlanmış olan kişisel bilgi formudur. İkinci ölçek ise sporcuların akış deneyimlerini tespit için kullanılan "Alpak Akış Kuramı" ölçeğidir (Alpullu ve Ak, 2018). Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar yeni katılım, tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygı ve akış şeklindedir. Ölçekte yer alan ilk iki soru yeni katılım, sonraki üç soru tecrübeye dayalı sıkıntı, sonraki üç soru artan aşamadaki kaygı ve son altı soru akış alt boyutları ile ilişkilidir.

Tablo 1. Ölçeğin Güvenilirlik Analizi Tablosu

Faktörler	İç Tutarlılık Değerleri (α)
Yeni Katılım	0,829
Tecrübeye Dayalı Sıkıntı	0,777
Artan Aşamadaki Kaygı	0,766
Akış	0,407
Genel İç Tutarlılık	0,623

Bu bağlamda Alfa değeri 0 ile 1 arası değerler alır ve kabul edilebilir bir değer en az 0,7 olması arzu edilmektedir (Coşkun, 2015).

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 (Aymankuy ve Aymankuy, 2013).

Buna göre, ölçekteki tüm sorular ele alındığında ve Tablo 1’de belirtildiği üzere ölçümün oldukça güvenilirliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Ölçeğin normal dağılım gösteren bir ana kütlede gelip gelmediğini sınamak üzere uygulanan K-S testi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. ALPAK Akış Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları (Kolmogrov-Smirnov)

Değişkenler	n	Ort. (7 üzerinden)	S.s	K-S Test Değeri	p
Yeni Katılış	28	4,38	,949	1,077	,197
Tecrübeye dayalı sıkıntı	28	2,26	1,475	1,129	,156
Artan aşamadaki kaygı	28	2,73	1,330	1,181	,123
Akış	28	6,30	,564	,912	,377

Elde edilen bulgular, ALPAK Akış ölçeğine göre “yeni katılış” alt boyutunun (KS değeri=1.07,p=.197), “tecrübeye dayalı sıkıntı” alt boyutunun (KS değeri=1.12, p= .156), “artan aşamadaki kaygı” alt boyutunun (KS değeri=1.18, p=.123) ve “akış” alt boyutunun (KS değeri=.91, p=.377). Bu durumda ALPAK Akış ölçeğinin, normal dağılımlı bir ana kütlede geldiği görülmektedir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin istatistiki olarak ölçülmesinde cinsiyetler arasında Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yaşları, eğitim düzeyleri, gelir durumları, Racketlon sporu ile kaç yıldır oynadıkları gibi bağımsız değişkenlerin farklılığın belirlenmesinde Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiki olarak, basıklık-çarpıklık aralığının ölçülmesi neticesinde parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Bulgular

Tablo 3. Araştırmanın Örneklem Gurubunu Oluşturan 28 Racketlon Sporcusunun Demografik Bilgilerine İlişkin Veriler

Değişken	Grup	n	(%)	Çarpıklık	Basıklık	Ss																																																									
Cinsiyet	Kadın	7	25	-1,221	-,554	,441																																																									
	Erkek	21	75				Yaş	17-25	1	3,6	-3,089	9,565	,701	26-30	1	3,6	31-35	2	7,1	36 ve üzeri	24	85,7	Eğitim Durumunuz	Lise	3	10,7	-,278	-,554	,645	Lisans	15	53,6	Lisansüstü	10	35,7	Toplam Geliriniz	3000-3999TL	4	14,3	-1,173	-,228	1,143	4000-4999TL	3	10,7	5000-5999TL	3	10,7	6000TL ve üzeri	18	64,3	Kaç yıldır Racketlon sporunu yapıyorsunuz	1-3 yıl	8	28,6	,714	-,104	,940	4-6 yıl	13	46,4	7-9 yıl	4
Yaş	17-25	1	3,6	-3,089	9,565	,701																																																									
	26-30	1	3,6																																																												
	31-35	2	7,1																																																												
	36 ve üzeri	24	85,7																																																												
Eğitim Durumunuz	Lise	3	10,7	-,278	-,554	,645																																																									
	Lisans	15	53,6																																																												
	Lisansüstü	10	35,7																																																												
Toplam Geliriniz	3000-3999TL	4	14,3	-1,173	-,228	1,143																																																									
	4000-4999TL	3	10,7																																																												
	5000-5999TL	3	10,7																																																												
	6000TL ve üzeri	18	64,3																																																												
Kaç yıldır Racketlon sporunu yapıyorsunuz	1-3 yıl	8	28,6	,714	-,104	,940																																																									
	4-6 yıl	13	46,4																																																												
	7-9 yıl	4	14,3																																																												
	10 yıl üzeri	3	10,7																																																												

Çalışmaya katılan 28 kişinin %25'i kadın, %75'i erkektir. Yaş olarak 36 ve üzerindekiilerin %85,7'sinin katıldığı görülmektedir. Eğitim durumlarına bakıldığında %53,6'sının üniversite, %35,7'sinin lisansüstü, %10,7'sinin lise'den mezun olduğu görülmektedir. Antrenman yapma sıklıkları haftada 1-2 kez yapanların ve haftada 3-4 kez yapanların yüzdesi %39,3 olarak aynı bulunmuştur. Haftada 5 antrenmandan fazla yapanların %21,4 olduğu tespit edilmiştir. Müsabakaya katılma sıklıkları olarak, yılda bir kez olanların %53,6'sı, katılma sıklığı olarak en fazla katılma sıklığını belirtmişlerdir. Genel olarak Racketlon sporu ile katılımcıların %46,4'nün 4-6 yıl arasında bu spor ile ilgilendikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt boyut	Değişken	n	Ort.	Mann-Whitney U Değeri	p
Yeni Katılış	Kadın	7	17,14	55,0	,312
	Erkek	21	13,62		
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Kadın	7	15,79	64,5	,630
	Erkek	21	14,07		
Artan aşamadaki kaygı	Kadın	7	14,71	72,0	,936
	Erkek	21	14,43		
Akış	Kadın	7	18,0	49,0	,190
	Erkek	21	13,33		

Cinsiyetler arasında ($p=0.05$) anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Cinsiyetlerin ALPAK Akış ölçeğinin alt boyutlarına göre de aralarında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Yaş'a Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki'den Fazla Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	χ^2	df	p
Yeni Katılış	17-25	1	4,00	5,471	3	,140
	26-30	1	2,50			
	31-35	2	21,50			
	36 ve üzeri	24	14,88			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	17-25	1	3,00	2,881	3	,410
	26-30	1	16,5			
	31-35	2	19,75			
	36 ve üzeri	24	14,46			
Artan aşamadaki kaygı	17-25	1	7,00	1,928	3	,587
	26-30	1	23,00			
	31-35	2	14,50			
	36 ve üzeri	24	14,46			
Akış	17-25	1	2,00	6,111	3	,106
	26-30	1	3,50			
	31-35	2	22,50			
	36 ve üzeri	24	14,81			

Sporcuların, ALPAK Akış Ölçeğinin alt boyutlarının yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucu alt boyutları arasında anlamlı ($p=.05$) bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 6. Eğitimine Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki'den Fazla Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	χ^2	df	p
Yeni Katılış	Lise	3	13,00	4,055	2	,132
	Lisans	15	17,27			

	Lisansüstü	10	10,80			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Lise	3	18,00	1,757	2	,415
	Lisans	15	15,50			
	Lisansüstü	10	11,95			
Artan aşamadaki kaygı	Lise	3	15,67	,566	2	,754
	Lisans	15	15,30			
	Lisansüstü	10	12,95			
Akış	Lise	3	18,00	,662	2	,718
	Lisans	15	14,37			
	Lisansüstü	10	13,65			

Sporcuların, ALPAK Akış Ölçeğinin alt boyutlarının eğitimlerine göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucu alt boyutları arasında anlamlı ($p=.05$) bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 7. Gelir Durumuna Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki'den Fazla Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	χ^2	df	p
Yeni Katılış	3000-3999TL	4	10,38	1,959	3	,581
	4000-4999TL	3	12,33			
	5000-5999TL	3	17,83			
	6000TL ve üzeri	18	15,22			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	3000-3999TL	4	13,88	,871	3	,832
	4000-4999TL	3	17,17			
	5000-5999TL	3	17,33			
	6000TL ve üzeri	18	13,72			
Artan aşamadaki kaygı	3000-3999TL	4	17,50	1,786	3	,618
	4000-4999TL	3	18,50			
	5000-5999TL	3	14,83			
	6000TL ve üzeri	18	13,11			
Akış	3000-3999TL	4	12,62	,363	3	,948
	4000-4999TL	3	15,33			
	5000-5999TL	3	13,33			
	6000TL ve üzeri	18	14,97			

Uygulanan ikiden fazla bağımsız örnekli istatistik sonucu sporcuların gelirleri arasında anlamlı ($p=.05$) bir farklılık yoktur.

Tablo 8. Raketlon İle İlgilenme Yılına Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki'den Fazla Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	χ^2	Df	p
Yeni Katılış	1-3 yıl	8	11,25	4,531	3	,210
	4-6 yıl	13	14,23			
	7-9 yıl	4	21,62			
	10 yıl üzeri	3	14,83			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	1-3 yıl	8	14,31	1,031	3	,794
	4-6 yıl	13	13,23			
	7-9 yıl	4	16,75			
	10 yıl üzeri	3	17,50			
Artan aşamadaki kaygı	1-3 yıl	8	15,81	2,707	3	,439
	4-6 yıl	13	12,15			
	7-9 yıl	4	19,38			
	10 yıl üzeri	3	14,67			
Akış	1-3 yıl	8	15,69	3,597	3	,308
	4-6 yıl	13	13,54			
	7-9 yıl	4	10,12			
	10 yıl üzeri	3	21,33			

ALPAK Akış ölçeğinin alt boyutlarının Raketlon sporu ile ilgilendiği yıl arasında anlamlı ($p=.05$) bir farklılık yoktur.

Tartışma ve Sonuç

Raketlon sporcularının akış deneyimlerinin incelendiği bu araştırmada Uluslararası Raketlon Federasyonu'nun düzenlemiş olduğu turnuvalara katılmış olan Türk sporculara "Alpak Akış Kuramı Ölçeği" uygulanmıştır. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir seviyesi ve bu sporu ne kadar süre ile yaptıkları değişkenlerine göre yapılan analiz sonuçlarının tamamında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine katılımcıların demografik özellikleri ile ölçeğin alt boyutları olan yeni katılım, tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygı ve akış arasında da anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde sporda akış deneyiminin işlendiği çalışma sayısının az olduğu görülmüştür. Akış deneyimi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde yamaç paraşütü yapan kişiler üzerinde yapılan bir çalışmaya göre birey becerilerini geliştirmediği sürece yaptığı aktiviteden zevk alamaz, bu nedenle deneyim ile akış deneyiminin zorluk-beceri dengesi birlikte hareket ediyor görülmektedir (Ayazlar, 2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimlerinin incelendiği başka bir çalışmada da kullanıcıların yaşları ile akış deneyimleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmişken, akış deneyiminin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşıldığı görülmüştür (Kaya ve Metin, 2015). Yaşları, arasında anlamlı bir farkın olmaması çalışmamızı desteklemektedir (Tablo 5). Serbest zaman etkinliklerinin kişiler üzerindeki hissiyatının tespit edildiği çalışmada da kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamış, kişilerin tamamen yaptığı etkinliğe odaklanması cinsiyet, çevre, iş gibi etiketlerden uzaklaşmasının akışın temel tanımı olduğu belirtilmiştir (Ak ve Alpullu, 2020). Bu doğrultuda Tablo 4'e göre cinsiyetler arasında bir anlamlı farkın görülmemesi kuramın cinsiyetler arasında bir farkın olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak Raketlon sporcuları üzerinde yapılan bu çalışma ile, literatürden de anlaşıldığı gibi katılımcıların demografik özellikleri, Raketlon oynarken yaşadıkları akış deneyimini etkilemediği net bir şekilde ortaya konulmuştur. Çalışmadan daha iyi sonuçlar alınabilmesi için araştırmacıların evren ve örneklem grubunu daha geniş tutmaları halinde daha farklı sonuçlar çıkabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Antrenörlerin veya uzmanların, akış kuramı doğrultusunda bir bireyi ya da grubu çalıştırırken, özellikle müsabık sporcular üzerinde yeni katılım; cinsiyet, yaş, ve gelir seviyeleri üzerinde bir etkisinin olmaması nedeniyle antrenman programlarının bu doğrultuda düzenlenmesi önerilmektedir. Bu bağlamda tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygının bir farklılık oluşturmaması, antrenör ya da uzman kişi tarafından ele alınıp bu bilgi doğrultusunda öğretimin karmaşıklığı ve zorluk derecesinin uygulanması esas alınmalıdır. Ayrıca akış boyutunda bir farklılığın olmamasından, oluşturulacak antrenman programının da ileri seviyede verilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ak, E., Alpullu, A. (2020). Alpak Akış Ölçeği Geliştirme ve Doğu Batı Üniversitelerinin Karşılaştırılması, *Sport Sciences*, 13.
- Akcan, D. (2018). Yazılım Geliştiriciler Üzerinde Oyun Reklamlarının Akış Deneyimi ve Başarısı, Yüksek Lisans Tezi.
- Akgün E., Nuhoglu P., Tüzün H., Kaya G., Çınar M. (2011). Bir Eğitsel Oyun Tasarımı Modelinin Geliştirilmesi, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 1 (1), 45-46.
- Alpullu, A., Ak, E. (2018). X ve Y kuşağı akış kuramı boyutları: Alpak akış kuramı ölçek geliştirme ve güvenilirliği üzerine bir çalışma, 16. Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Ayazlar, R.A. (2015). Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri, 120.
- Aymankuy, Y., Aymankuy, Ş. (2013). Turizm İşletmeciliği Eğitimi Alan Öğrencilerin Turizm Sektöründeki İstihdamla İlgili Görüşleri ve Sektördeki Kariyer Beklentileri, *Akademik Bakış Dergisi*, (35), 1-21.
- Canarslan, Ö.N. (2017). Online Kitleseleştirmede Ürün Değeri ve Akış Deneyiminin Ödeme İsteği ile Satın Alma Olasılığına Etkisi, Doktora Tezi.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Yıldırım, E. (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı, 176.
- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond Boredom and Anxiety*, second printing, San Francisco: Jossey-Bass, 2-5.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow Consciousness*, Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*, New York: Harper Collins.
- Jackson, S.A., 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.
- Karaca, K.Ç. (2018). Restoran Atmosferinin Tekrar Ziyaret Niyetine Etkisi: Akış Deneyiminin Aracılık Rolü, *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6 (15), 776.
- Kaya, B., Metin, T. (2015). Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimlerinin İncelenmesi, *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12 (2), 22.
- Kivikangas, J.M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: an explorative study*, University of Helsinki Department of Psychology, Master's Thesis.
- Krenn, C. (2015). *Darstellung und Endwicklung der Sportart Racketlon in Östererich*, Universität Wien, Magisterarbeit.
- Özkara B., Özmen M. (2016). Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İibf Dergisi*, 11(3), 71- 100.
- Podgorsek, D. (2009). *Racketlon–Nova Oblika Tekmovanja Sportov Z Loparji*, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Sport, Diplomsko Delo.
- Sahranç, Ü. (2008). Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel-Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 122.

Türksoy, A., Altıncı, E.E., Üster, U. (2015). Relationship between motivation and dispositional flow state on football players participating in the U13-U16 football leagues, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Volume 185, p: 301-306.

Wang, J., Cheng, C., Chen, C. (2012). Tactics on Badminton: Synergy analysis for Racketlon, *International Journal of the Physical Sciences*, 7 (6), 937-943.

Makale Alıntısı

Korer, E. ve Alpullu, A. (2020). Racketlon Sporcularının Akış Kuramı Boyutunda Farklılıkların İncelenmesi [Examining of Differences in The Flow Theory Dimension of Racketlon Athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 97-105.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.