

## REKREATİF AMAÇLI TENİS OYNAYAN BİREYLERDE AKIŞ DENEYİMİ VE SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ

### *Flow Experience and Leisure Time Connectedness in Individuals Playing Recreational Tennis*

Mehmet DEMİREL\*

Fatih VAROL\*\*

Mustafa Sabır BOZOĞLU\*\*\*

Alper KAYA\*\*\*\*

Hasan Suat AKSU\*\*\*\*\*

#### ÖZ

Sanayi devrimi ve teknolojik gelişmelere paralel olarak artan serbest zamanlar, bireyin hem fizyolojik hem de psikolojik olarak kendini geliştirmesi fırsat sağlamaktadır. Birey bu zaman diliminde iyi vakit geçirme, sosyalleşme ve aidiyet duygularını rekreatif faaliyetler aracılığı ile gerçekleştirebilmektedir. Ayrıca rekreatif etkinliklerin bireylere, özgür seçim şansı tanıyarak kendilerini ifade etmelerine olanak sunması bireyin akış deneyimi yaşamasını kolaylaştırmaktadır. Bu noktadan hareketle oluşturulan bu ilişkisel tarama araştırmasının amacı; rekreatif bir faaliyet olarak tenis oynayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim ve akış deneyimi düzeylerinin cinsiyet, sınıf, toplumsal olarak algılanan refah, serbest zaman kullanımında algılanan güçlük ve haftalık serbest zaman süresinin yeterlilik durumu açısından incelemektir. Araştırmanın evrenini Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencileri oluşturmakta iken örneklem grubunu 112 birey oluşturmaktadır. Verileri elde edebilmek adına "Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyimi ölçeği" ve "Serbest zaman ilgilenim ölçeği" kullanılmıştır. Veriler SPSS paket programı aracılığıyla analiz edilmiş olup normallik dağılımını belirlemek için çarpıklık-basıklık testlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların algıladıkları refah düzeyi ve kendini ifade etme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu, cinsiyet değişkeni ile serbest zaman ilgilenimi ve akış deneyimi arasında anlamlı bir farklılığın oluşmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; serbest zaman ilgilenimi ve akış deneyimi arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman, Tenis, Akış Deneyimi, Rekreasyon, Üniversite Öğrencileri

#### ABSTRACT

A person has the opportunity to grow both physically and psychologically as free time increases as well as the industrial revolution and technological advancements. Through recreational activities, the person can have sentiments of enjoyment, companionship, and belonging throughout this time. Additionally, it is simpler for someone to experience flow when engaging in recreational activities that provide them the freedom to express themselves. Accordingly, the purpose of this relational survey research is to examine the leisure time involvement and flow experience levels of university students who play tennis for fun in terms of gender, class, perceived social well-being, perceived difficulty in using leisure time, and adequateness of weekly free time. Students from Necmettin Erbakan University make up the research's population, while 112 people make up the sample group. In order to obtain the data, "Flow experience scale in recreational participants" and "Leisure involvement scale" were utilized. Skewness-kurtosis tests were performed on the data using the SPSS package program to establish the normalcy distribution. According to the results, it was found that there was no significant difference between the gender variable and leisure time involvement and flow experience, but there

\* Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye, mdemirel@erbakan.edu.tr 0000-0003-1454-022X

\*\* Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, KONYA, Türkiye, fvarol@selcuk.edu.tr 0000-0002-0258-5220

\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye, mbozoglu@erbakan.edu.tr 0000-0003-2690-1053

\*\*\*\* Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye, akaya@erbakan.edu.tr 000-0002-0364-4122

\*\*\*\*\* Arş. Gör., Selçuk Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye, gazihansuat@gmail.com 0000-0001-8196-129X

was a significant difference in the participants' assessed welfare level and self-expression sub-dimension. Therefore, a strong and favorable link between leisure time involvement and flow experience was discovered.

**Key Words:** Leisure, Tennis, Flow Experience, Recreation, Collage Students

## 1. GİRİŞ

Rekreasyon, bireylerin çalışma hayatları ve ihtiyaçlarını karşıladıkları sürelerin dışında kalan boş zamanları içerisinde özellikle iş yüklerini azaltıcı, kişisel haz almaya yönelik ve sağlıklarını iyileştirici faaliyetlere katılıma imkân sağlamaktadır. Bu nedenle bireylerin fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlık yönünden nitelikli, etkin ve verimli serbest zaman faaliyetlerine katılması gerekmektedir (Aksu vd., 2021; Çuhadar vd., 2019; Kaya vd., 2021; Lakot vd., 2013; Maltby ve Day, 2001). Serbest zaman, tam olarak tarifi olmayan ve farklı anlamlarda tanımlanan bir zaman dilimi belirtilmektedir. Aristoteles (2013) serbest zamanı; çalışan bireyler için gerekli olan serbestlik olarak belirtmiştir. Ayrıca serbest zaman, bireylerin seçenekleri arasında rahatça eğlenme, rahatlama ve gelişim gibi temel yaklaşımla seçim yapabilme özgürlüğüne sahip olması olarak da tanımlanmaktadır (Leitner ve Leitner, 2012).

Günümüz kentleşme ve iş yaşamında artan yoğunluklar bireylerde aşırı strese neden olurken bir yandan da bireyler tüketim odaklı, hareketsiz bir yaşam tarzı benimseme eğiliminde olabilmektedir. Biyolojik ihtiyaçların ve günlük sorumlulukların dışında kalan zamanlarda bireyler; yenilenmek, tazelenmek ve artan stresten azda olsa uzaklaşabilmek için eğlenceli zaman geçirebileceği aktivitelere ihtiyaç duymaktadır. Bu tür etkinliklere katılım sonucunda elde edilen haz ve mutluluk arttıkça, etkinliğe gösterilen ilginin de artış gösterildiği bildirilmektedir (Kyle ve Chick, 2004). Bu tür etkinliklere katılım gösteren bireyler basit bir şekilde ilgilenim gerçekleştirmeyle kalmayıp aynı zamanda etkinliği hayatlarının bir parçası olarak benimseme ve hayatlarının uzun bir döneminde düzenli olarak gerçekleştirme (ilgilenim) eğilimi içerisine girmektedirler (Gürbüz vd., 2018). Ayrıca bu tür yoğunlukta ilgilenim gerçekleştiren bireylerin bilgi ve deneyim imkânı üst seviyede olacaktır. Bu doğrultuda tenis, eğlenceli bir spor olmasının yanında fiziksel ve mental olarak geliştirici etkisi olan serbest zaman değerlendirme yönünden nitelikli ve eğlenceli bir rekreasyonel aktivite olarak son zamanlarda çokça tercih edilmekte ve günlük stresin azaltılması noktasında kullanılan etkili bir yöntem olarak bildirilmektedir (Akdeniz ve Ardahan, 2019). Çeşitli araştırmalar bu tür rekreasyonel faaliyetleri katılım sonucunda bireylerin akış deneyimi içerisine girebileceğini bildirmektedir (Stein vd., 1995; Varol vd., 2022; Wolf vd., 2015).

Akış deneyimi, bireylerin sürekli olarak yaptıkları eylemlere yönelik zihinsel bağlanma durumunu ifade etmektedir. Csikszentmihalyi tarafından 1975 yılında ortaya atılmıştır. Csikszentmihalyi (1975) yılında satranç oyuncuları, dağcılar, dansçılar ve aktiviteyi sürdürmenin ana nedeni olarak eğlenmeyi vurgulayan diğer kişilerle görüşerek eğlencenin doğasını ve hazzını araştırmış; çok odaklı bir zihinsel durum olan psikolojik akış teorisini literatüre kazandırmıştır. Optimal psikolojik bir durum olarak akış, aktiviteyi yapan kişi için her şey bir araya geldiğinde oluşan anları temsil etmektedir (Guo, 2005, Metin ve Düşmezkalender, 2022). Csikszentmihalyi'ye göre akış deneyimini bireylerin, tümüyle içinde bulunduğu aktiviteye yoğunlaşarak, aktiviteyle alakası olmayan diğer etkenleri yok sayabilmesi durumu şeklinde tanımlamıştır (Csikszentmihalyi, 1977). Akış deneyimi, bireyin yapmış olduğu eyleme tam konsantre olarak zaman kavramını yitirmesi şeklinde de tanımlanabilmektedir (Korer, 2021). Bireyler akış deneyimi içerisinde zaman algısını yitirerek içinde bulunduğu aktiviteye dair yüksek bir kontrol hissiyatı yaşamaktadır. En sade haliyle akış kuramı, serbest zamanda bireylerin icra ettiği faaliyetler vasıtasıyla haz alma duygusunu deneyimlemesi olarak tanımlanmaktadır (TED, 2022). Optimal bir deneyimin ve mutlu bir yaşamın kaynağının ne olduğunun sorgulanması, pozitif psikolojinin çalışma alanına giren akış kuramının çıkış noktası olmuştur. Akış kuramına göre bu sorunun cevabı, yaşama tam olarak dâhil olma hissidir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

Birçok birey akış deneyiminin farkında olmasa da bu deneyimin (akış kuramı) yaşam kalitesinin sağlanmasında ve sürdürülmesinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmektedir (Kaya vd., 2015; Varol vd., 2022). Konu ile ilgili çalışmalar gerçekleştiren Koehn ve Morris (2012), 12-18 yaşları arasında 188 tenisçinin örneklemini oluşturduğu bir araştırmada; algılanan akış durumunun kazanan veya

kaybeden sporcularda farklı olduğunu, bu durumun temel nedeninin ise psikolojik faktörlerden kaynaklanabileceğini bildirmektedir. Araştırmacılar ileride gerçekleştirilecek çalışmalarda psikolojik durumda ölçülmesinin akış kuramı ve tenisçiler üzerinde alana katkı sağlaması noktasında önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bir başka çalışma ise Robin ve Dominique (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar zihinsel imgeleme sürecinin tenisçilerin performansları ve faaliyet doyumunu üzerindeki etkisine yönelik gerçekleştirdikleri bir derleme çalışmasında; oyuncuların seviyesi ve yaşından bağımsız olarak zihinsel imgelemenin olumlu etkilerinin bulunduğunu ve zihinsel imgelemenin faaliyetten zevk alma noktasında etkili olduğunu ve bu durumun bireyi akış içerisine sokabileceğini bildirmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmaların ortak sonuçları dikkate alındığında (Robin ve Dominique, 2022; Koehn ve Morris, 2012; Abang Sardon vd., 2015; Young, 2007); tenis faaliyetine rekreatif veya profesyonel anlamda katılım gösterilmesi sonucunda bireyin akış içerisine girebileceği ve etkinlikten doyum sağlayabileceği bildirilmektedir. Öte yandan birçok rekreatif faaliyet ile akış deneyiminin ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların (Boudreau vd., 2020; Tian vd., 2022; Varol vd., 2022; Wöran ve Arnberger, 2012) bulunmasına karşın serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi ve tenis üzerine gerçekleştirilen bir araştırmanın olmaması böyle bir araştırma tasarımı yapılmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenler doğrultusunda oluşturulan araştırmanın amacı; rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimi ve serbest zaman ilgileniminin incelenmesidir. Bu kapsamda şu sorulara cevap aranmaktadır:

- Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin akış deneyimleri ve serbest zaman ilgilenimleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin akış deneyimleri ve serbest zaman ilgilenimleri sınıf ve algılanan refah düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin akış deneyimleri ve serbest zaman ilgilenimleri serbest zaman kullanımında algılanan güçlük değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin akış deneyimleri ve serbest zaman ilgilenimleri haftalık serbest zaman süresinin yeterlilik durumu değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- Akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?

## 2. YÖNTEM

Bu araştırmada rekreatif bir faaliyet olarak tenis oynayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim ve akış deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığından dolayı, araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir (Arslan, 2018).

### 2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Necmettin Erbakan Üniversitesi (NEÜ), Rekreasyon Yönetimi Bölümü 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. NEÜ ile yapılan görüşmeler sonucunda ilgili bölüme kayıtlı 225 öğrencinin olduğu tespit edilmiştir. Toplamda 225 öğrencinin evreni oluşturduğu bu araştırmada, örneklem grubunu belirleyebilmek adına “*Sample Size Calculator*” yazılımı kullanılmış olup 142 öğrencinin evreni temsil yeteneğine sahip olduğu anlaşılmıştır (SurveyMonkey, 2022). Örneklem yöntemi olarak, olasılığa dayalı basit rastgele örnekleme metodu kullanılmıştır (Arslan, 2018).

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcı formu, “Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği” ve “Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcı formu: Öğrencilerin cinsiyet, sınıf, toplumsal olarak algılanan refah, serbest zaman kullanımında algılanan güçlük ve haftalık serbest zaman süresinin yeterlilik durumu değişkenlerine yönelik soruları içermektedir.

“Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği”, Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilen, Gürbüz vd. (2018) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar sırası ile “Çekicilik” (1-2-3. Madde), “Önem Verme” (4-5-6. Madde), “Sosyal İlişki” (7-8-9. Madde), “Özdeşleşme” (10-11-12. Madde) ve “Kendini İfade Etme” (13-14-15. Madde) şeklindedir. İlgili ölçek 5’li Likert derecelendirmeye sahiptir. Gürbüz vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısının 0,58 ile 0,80 arasında değişim gösterdiği görülmektedir. Bizim çalışmamızda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,73 ile 0,88 aralığında değişmektedir.

“Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği” Ayhan vd. (2020) tarafından geliştirilmiştir. İlgili ölçek 9 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. 6’lı Likert derecelendirmeye sahip olan ölçek Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Kesinlikle Katılıyorum (6) şeklinde cevap seçeneklerine sahiptir. Ayhan vd., (2020) gerçekleştirdikleri çalışmasında güvenilirlik katsayısını 0,89 olarak tespit etmişlerdir. Bizim çalışmamızda ise güvenilirlik katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir.

### 2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan katılımcı formu, “Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği” ve “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği” “Selçuk Üniversitesi/Turizm Fakültesi” etik komisyonu tarafından “283736” karar numarası ile onaylanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları Google formlar aracılığı ile 05.03.2022 – 25.03.2022 tarihleri arasında NEÜ öğrencileri ile paylaşılmıştır. Araştırma kapsamında 121 öğrenciye ulaşılmış olup, 9 öğrencinin eksik/fazla işaretleme yaptığı anlaşılmıştır. 9 veri çalışma dışında bırakılarak 112 veri ile analizler SPSS 23.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizler esnasında kullanılacak testleri belirleyebilmek amacıyla normallik analizi gerçekleştirilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013), “Skewness (Çarpıklık)” ve “Kurtosis (Basıklık)” test sonuçlarının  $\pm 1,5$  değerleri arasında olmasının normallik varsayımını sağlayacağını belirtmektedir. Bu sebeple gerçekleştirilen “Skewness (Çarpıklık)” ve “Kurtosis (Basıklık)” test sonuçlarına göre verilerin parametrik test koşullarını sağladığı anlaşılmıştır (Tablo 1).

**Tablo 1.** Çarpıklık & Basıklık Test Sonuçları

| Ölçek ve Alt Boyutlar                  |          | Statistic | Std. Error |
|--|----------|-----------|------------|
| Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği      | Skewness | 0,839     | 0,228      |
|  | Kurtosis | -0,212    | 0,453      |
| S.Z.İ.Ö. Çekicilik Alt Boyutu          | Skewness | -0,148    | 0,228      |
|  | Kurtosis | -1,009    | 0,453      |
| S.Z.İ.Ö. Önem Verme Alt Boyutu         | Skewness | -0,266    | 0,228      |
|  | Kurtosis | -0,648    | 0,453      |
| S.Z.İ.Ö. Sosyal İlişki Alt Boyutu      | Skewness | -0,334    | 0,228      |
|  | Kurtosis | -0,709    | 0,453      |
| S.Z.İ.Ö. Kendini İfade Etme Alt Boyutu | Skewness | -0,301    | 0,228      |
|  | Kurtosis | -0,442    | 0,453      |
| S.Z.İ.Ö. Özdeşleşme Alt Boyutu         | Skewness | -0,559    | 0,228      |
|  | Kurtosis | 0,057     | 0,453      |

Bu nedenle toplumsal olarak algılanan refah düzeyi ve serbest zaman kullanımında algılanan güçlük değişkenlerine yönelik "tek yönlü varyans analiz (Anova) testi, cinsiyete yönelik t-testi ve iki ölçek arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olarak ise Pearson Korelasyon Testi gerçekleştirilmiştir.

### 3. BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Bilgileri

| Değişkenler  | Gruplar             | n  | %    |
|--|---------------------|----|------|
| Cinsiyet   | Kadın               | 41 | 36,6 |
|  | Erkek               | 71 | 63,4 |
| Sınıf  | 3. Sınıf            | 50 | 44,6 |
|  | 4. Sınıf            | 62 | 55,4 |
| Algılanan Refah Düzeyi                             | Kötü                | 31 | 27,7 |
|  | Orta                | 58 | 51,8 |
|  | İyi                 | 23 | 20,5 |
| Serbest Zaman Kullanımında Algılanan Güçlük        | Her Zaman           | 17 | 15,2 |
|  | Bazen               | 77 | 68,8 |
|  | Hiçbir Zaman        | 18 | 16,1 |
| Haftalık Serbest Zaman Süresinin Yeterlilik Durumu | Kesinlikle Yetersiz | 7  | 6,3  |
|  | Yetersiz            | 17 | 15,2 |
|  | Kararsızım          | 43 | 38,4 |
|  | Yeterli             | 31 | 27,7 |
|  | Kesinlikle Yeterli  | 14 | 12,5 |

Araştırma kapsamında incelemeye tabi tutulan Üniversite 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin, büyük bir çoğunluğunun erkek (%63,4), ağırlıklı olarak 4. Sınıf (%62), topluma yönelik algılanan refah seviyesinin genel anlamda orta (%64,3), serbest zaman kullanımının yoğunluklu olarak ara sıra (%68,8) güçlük çekildiği ve haftalık serbest zaman süresinin yeterlilik durumunun ise ağırlıklı olarak kararsız (%38,4) olduğu görülmektedir (Tablo 2).

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni açısından Ölçek Skorları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

| Boyut                                | Cinsiyet | n  | $\bar{x} + sd$ | t      | f     | p     |
|--------------------------------------|----------|----|----------------|--------|-------|-------|
| RADÖ                                 | Kadın    | 41 | 2,78; 1,67     | 0,116  | 0,008 | 0,900 |
|                                      | Erkek    | 71 | 2,75; 1,62     |        |       |       |
| SZiÖ (Çekicilik Alt Boyutu)          | Kadın    | 41 | 2,66; 0,92     | -0,042 | 1,016 | 0,967 |
|                                      | Erkek    | 71 | 2,67; 1,02     |        |       |       |
| SZiÖ (Önem Verme Alt Boyutu)         | Kadın    | 41 | 3,00; 1,01     | -0,239 | 0,091 | 0,811 |
|                                      | Erkek    | 71 | 3,05; 1,03     |        |       |       |
| SZiÖ (Sosyal İlişki Alt Boyutu)      | Kadın    | 41 | 3,00; 0,89     | -0,312 | 0,075 | 0,755 |
|                                      | Erkek    | 71 | 2,98; 0,96     |        |       |       |
| SZiÖ (Özdeşleşme Alt Boyutu)         | Kadın    | 41 | 3,16; 0,94     | 0,989  | 0,156 | 0,325 |
|                                      | Erkek    | 71 | 2,98; 0,92     |        |       |       |
| SZiÖ (Kendini İfade Etme Alt Boyutu) | Kadın    | 41 | 3,04; 0,88     | -0,727 | 0,089 | 0,469 |
|                                      | Erkek    | 71 | 3,17; 0,90     |        |       |       |

t testi,  $p > 0,05$

Cinsiyet değişkeni ile Rekreatif Akış Deneyimi ( $t_{(116)} = p > 0,05$ ) ve Serbest Zaman İlgilenimi ( $t_{(-0,042)} = p > 0,05$ ;  $t_{(-0,239)} = p > 0,05$ ;  $t_{(-0,312)} = p > 0,05$ ;  $t_{(0,989)} = p > 0,05$ ;  $t_{(-0,727)} = p > 0,05$ ) arasında gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 3).

**Tablo 4.** Katılımcıların Sınıf Değişkeni Açısından Ölçek Skorları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

| Boyut                                | Sınıf    | n  | $\bar{x} + sd$ | t     | f     | p     |
|--------------------------------------|----------|----|----------------|-------|-------|-------|
| RADÖ                                 | 3. Sınıf | 50 | 2,82; 1,89     | 0,346 | 7,606 | 0,730 |
|                                      | 4. Sınıf | 62 | 2,71; 1,40     |       |       |       |
| SZİÖ (Çekicilik Alt Boyutu)          | 3. Sınıf | 50 | 2,86; 0,90     | 1,978 | 1,819 | 0,050 |
|                                      | 4. Sınıf | 62 | 2,50; 1,02     |       |       |       |
| SZİÖ (Önem Verme Alt Boyutu)         | 3. Sınıf | 50 | 3,28; 0,98     | 2,286 | 0,186 | 0,024 |
|                                      | 4. Sınıf | 62 | 2,84; 1,01     |       |       |       |
| SZİÖ (Sosyal İlişki Alt Boyutu)      | 3. Sınıf | 50 | 3,09; 0,87     | 1,401 | 1,987 | 0,164 |
|                                      | 4. Sınıf | 62 | 2,84; 0,98     |       |       |       |
| SZİÖ (Özdeşleşme Alt Boyutu)         | 3. Sınıf | 50 | 3,20; 0,83     | 1,558 | 2,647 | 0,122 |
|                                      | 4. Sınıf | 62 | 2,92; 0,99     |       |       |       |
| SZİÖ (Kendini İfade Etme Alt Boyutu) | 3. Sınıf | 50 | 3,32; 0,87     | 2,128 | 0,095 | 0,036 |
|                                      | 4. Sınıf | 62 | 2,96; 0,89     |       |       |       |

t testi,  $p > 0,05$

Sınıf değişkeni ile Rekreatif Akış Deneyimi ( $t_{(357)} = p > 0,05$ ) ve Serbest Zaman İlgilenimi ( $t_{(-1,97)} = p > 0,05$ ;  $t_{(2,28)} = p < 0,05$ ;  $t_{(1,40)} = p > 0,05$ ;  $t_{(1,55)} = p > 0,05$ ;  $t_{(2,12)} = p < 0,05$ ) arasında gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre kadın ve erkek arasında; SZİÖ “Önem verme” ve “Kendini İfade Etme” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4).

**Tablo 5.** Algılanan Refah Düzeyi Açısından Ölçek Skorları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

| Boyut                                | Algılanan Refah | n  | $\bar{x} + sd$ | df    | f     | p     |
|--------------------------------------|-----------------|----|----------------|-------|-------|-------|
| RADÖ                                 | Kötü            | 31 | 2,46; 1,55     | 2-109 | 1,874 | 0,158 |
|                                      | Orta            | 58 | 2,71; 1,64     |       |       |       |
|                                      | İyi             | 23 | 3,31; 1,68     |       |       |       |
| SZİÖ (Çekicilik Alt Boyutu)          | Kötü            | 31 | 2,58; 1,04     | 2-109 | 0,272 | 0,763 |
|                                      | Orta            | 58 | 2,73; 0,90     |       |       |       |
|                                      | İyi             | 23 | 2,61; 1,16     |       |       |       |
| SZİÖ (Önem Verme Alt Boyutu)         | Kötü            | 31 | 3,20; 1,00     | 2-109 | 0,731 | 0,484 |
|                                      | Orta            | 58 | 3,02; 1,05     |       |       |       |
|                                      | İyi             | 23 | 2,87; 0,97     |       |       |       |
| SZİÖ (Sosyal İlişki Alt Boyutu)      | Kötü            | 31 | 2,89; 0,99     | 2-109 | 0,442 | 0,644 |
|                                      | Orta            | 58 | 3,03; 0,95     |       |       |       |
|                                      | İyi             | 23 | 2,84; 0,86     |       |       |       |
| SZİÖ (Özdeşleşme Alt Boyutu)         | Kötü            | 31 | 2,81; 0,91     | 2-109 | 1,893 | 0,156 |
|                                      | Orta            | 58 | 3,20; 0,99     |       |       |       |
|                                      | İyi             | 23 | 2,99; 0,79     |       |       |       |
| SZİÖ (Kendini İfade Etme Alt Boyutu) | Kötü            | 31 | 3,11; 0,92     | 2-109 | 0,078 | 0,925 |
|                                      | Orta            | 58 | 3,10; 0,95     |       |       |       |
|                                      | İyi             | 23 | 3,19; 0,76     |       |       |       |

Algılanan refah düzeyi ile RADÖ ve SZİÖ arasında gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda; bireyin toplumsal olarak algıladığı refah düzeyi ile RADÖ ( $f_{(1,874)}, 158 = p > 0,05$ ), SZİÖ Çekicilik ( $f_{(2,272)}, 763 = p > 0,05$ ), Önem verme ( $f_{(1,731)}, 484 = p > 0,05$ ), Sosyal ilişki ( $f_{(1,442)}, 644 = p > 0,05$ ), Özdeşleşme ( $f_{(1,893)}, 156 = p > 0,05$ ) ve Kendini ifade etme ( $f_{(1,078)}, 925 = p > 0,05$ ) arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

**Tablo 6.** Serbest Zaman Değerlendirmede Çekilen Güçlük Açısından Ölçek Skorları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

| Boyut                                | Çekilen Güçlük | n  | $\bar{x} + sd$ | df    | f     | p     |
|--------------------------------------|----------------|----|----------------|-------|-------|-------|
| RADÖ                                 | Her Zaman      | 17 | 2,67; 1,41     | 2-109 | 1,162 | 0,317 |
|                                      | Bazen          | 77 | 2,66; 1,65     |       |       |       |
|                                      | Hiçbir Zaman   | 18 | 3,30; 1,86     |       |       |       |
| SZİÖ (Çekicilik Alt Boyutu)          | Her Zaman      | 17 | 2,71; 1,12     | 2-109 | 0,292 | 0,747 |
|                                      | Bazen          | 77 | 2,69; 0,97     |       |       |       |
|                                      | Hiçbir Zaman   | 18 | 2,50; 0,99     |       |       |       |
| SZİÖ (Önem Verme Alt Boyutu)         | Her Zaman      | 17 | 2,86; 1,06     | 2-109 | 2,067 | 0,132 |
|                                      | Bazen          | 77 | 3,16; 0,99     |       |       |       |
|                                      | Hiçbir Zaman   | 18 | 2,67; 1,05     |       |       |       |
| SZİÖ (Sosyal İlişki Alt Boyutu)      | Her Zaman      | 17 | 3,06; 0,90     | 2-109 | 0,174 | 0,840 |
|                                      | Bazen          | 77 | 2,95; 0,97     |       |       |       |
|                                      | Hiçbir Zaman   | 18 | 2,87; 0,88     |       |       |       |
| SZİÖ (Özdeşleşme Alt Boyutu)         | Her Zaman      | 17 | 2,69; 0,94     | 2-109 | 2,856 | 0,062 |
|                                      | Bazen          | 77 | 3,19; 0,94     |       |       |       |
|                                      | Hiçbir Zaman   | 18 | 2,80; 0,83     |       |       |       |
| SZİÖ (Kendini İfade Etme Alt Boyutu) | Her Zaman      | 17 | 3,22; 0,89     | 2-109 | 0,132 | 0,876 |
|                                      | Bazen          | 77 | 3,10; 0,89     |       |       |       |
|                                      | Hiçbir Zaman   | 18 | 3,15; 0,98     |       |       |       |

Bireylerin serbest zaman değerlendirmede çekilen güçlük düzeyleri ile RADÖ ve SZİÖ arasında gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda; çekilen güçlük ile RADÖ ( $f_{(1,162)}, 317 = p > 0,05$ ), SZİÖ Çekicilik ( $f_{(2,292)}, 747 = p > 0,05$ ), Önem verme ( $f_{(2,067)}, 132 = p > 0,05$ ), Sosyal ilişki ( $f_{(1,174)}, 840 = p > 0,05$ ), Özdeşleşme ( $f_{(2,856)}, 062 = p > 0,05$ ) ve Kendini ifade etme ( $f_{(1,132)}, 876 = p > 0,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 7.** Rekreatyonel Akış Deneyimi ve Serbest Zaman İlgilenimine İlişkin Korelasyon Tablosu

|   | n   | $\bar{x}$ | Ss   |             | 1    | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      |
|---|-----|-----------|------|-------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği    |     | 2,76      | 1,64 | Pearson's r | -    | .030   | .108   | .112   | .039   | .021   |
|   |     |           |      | p değeri    |      | .753   | .257   | .240   | .686   | .824   |
| 2. SZİÖ (Çekicilik alt boyutu)          |     | 2,66      | 0,99 | Pearson's r | .030 | -      | .650** | .651** | .487** | .462** |
|   |     |           |      | p değeri    | .753 |        | .000   | .000   | .000   | .000   |
| 3. SZİÖ (Önem Verme alt boyutu)         |     | 3,04      | 1,02 | Pearson's r | .108 | .650** | -      | .708** | .705** | .595** |
|   |     |           |      | p değeri    | .257 | .000   |        | .000   | .000   | .000   |
| 4. SZİÖ (Sosyal ilişki alt boyutu)      | 112 | 2,96      | 0,94 | Pearson's r | .112 | .651** | .708** | -      | .622** | .541** |
|   |     |           |      | p değeri    | .240 | .000   | .000   |        | .000   | .000   |
| 5. SZİÖ (Kendini İfade Etme alt boyutu) |     | 3,05      | 0,94 | Pearson's r | .039 | .487** | .705** | .622** | -      | .665** |
|   |     |           |      | p değeri    | .689 | .000   | .000   | .000   |        | .000   |
| 6. SZİÖ (Özdeşleşme alt boyutu)         |     | 3,12      | 0,90 | Pearson's r | .021 | .462** | .595** | .541** | .665** | -      |
|   |     |           |      | p değeri    | .824 | .000   | .000   | .000   | .000   |        |

Pearson Korelasyon Testi, \*\* $p < .01$ .

İlgili ölçekler arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Testi sonucuna göre; SZİÖ "Çekicilik" alt boyutu ile "Önem verme" ( $r = .650, p < .001$ ), "Sosyal ilişki" ( $r = .651, p < .001$ ), "Kendini İfade Etme" ( $r = .487, p < .001$ ) ve "Özdeşleşme" ( $r = .462, p < .001$ ) alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu; "Önem verme" alt boyutu ile "çekicilik" ( $r = .650, p < .001$ ), "Sosyal ilişki" ( $r = .708, p < .001$ ), "Kendini İfade Etme" ( $r = .705, p < .001$ ), ve "Özdeşleşme" ( $r = .595, p < .001$ ) alt boyutu arasında; "Sosyal ilişki" ile "çekicilik" ( $r = .651, p < .001$ ), "Önem verme" ( $r = .708, p < .001$ ),

“Kendini İfade Etme” ( $r = .622, p < .001$ ), ve “Özdeşleşme” ( $r = .541, p < .001$ ) alt boyutu arasında; “Kendini ifade etme” ile “Çekicilik” ( $r = .487, p < .001$ ), “Önem verme” ( $r = .705, p < .001$ ), “Sosyal İlişki” ( $r = .622, p < .001$ ) ve “Özdeşleşme” ( $r = .541, p < .001$ ) alt boyutu arasında; “Özdeşleşme” alt boyutu ile “Çekicilik” ( $r = .462, p < .001$ ), “Önem verme” ( $r = .595, p < .001$ ), “Sosyal İlişki” ( $r = .541, p < .001$ ) ve “Kendini İfade Etme” ( $r = .665, p < .001$ ) alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre SZİÖ alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu fakat iki ölçek arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 7).

#### 4. TARTIŞMA

Akış deneyimi ile ilgili olarak rekreasyon faaliyetleri üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda temel amacın bireyleri akış deneyimi içerisine sokan faaliyetlerin neler olduğunu ve hangi durumlarda akış sürecinin sürekliliğinin sağlandığının tespit edilmesidir (Tian vd., 2022; Zwart ve Ewert, 2022; Tao vd., 2022; Shen vd., 2022). Serbest zaman ilgilenimi üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda ise temel amacın “insanların eğlence seçenekleri incelemek” (Gürbüz vd., 2018: 257) olduğu görülmektedir. Nitekim serbest zaman etkinliğinden alınan haz ve mutluluk arttıkça bireyin faaliyete olan bağlılığının arttığı, doğal olarak akış deneyimi içerisine girme olasılığının da artabileceği bildirilmektedir (Jamrozy, 1996; Wiley vd., 2000). Necmettin Erbakan Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Bölümü Rekreatif amaçlı tenis oynayan 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Serbest Zaman İlgiilenimi Ölçeği (SZİÖ) arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiş olup kadın katılımcıların rekreasyonel akış deneyiminde ve serbest zaman ilgileniminin sosyal ilişki, özdeşleşme alt boyutlarında erkek katılımcılara göre daha fazla ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcıların ise çekicilik, kendini ifade etme, önem verme alt boyutlarında kadın katılımcılara göre daha fazla ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla sosyal ilişki konusunda yetkin olması, katılım sağladıkları faaliyetlerle daha fazla özdeşleşmelerinden dolayı kaynaklanabileceği belirtilebilir. Beyhan Baştürk (2021) tarafından halk eğitim merkezi kurs katılımcılarının serbest zaman doyumlarını, akış deneyimlerini ve iyi oluş hallerini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre cinsiyet değişkeni ile akış deneyimi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Akgül (2020) tarafından yapılan bir çalışmaya göre cinsiyet değişkeni ile akış deneyimi arasında anlamlı farklılık olup kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek akış deneyimine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cengiz (2022) tarafından fitness katılımcılarının rekreasyonel faaliyetlere yönelik serbest zaman ilgilenimini ve algılanan hizmet kalitesini belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada, serbest zaman ilgileniminin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar oluşturduğu aynı zamanda serbest zaman ilgileniminin sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade etme alt boyutlarında kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Aydın (2021) tarafından yapılan infaz koruma memurlarının sportif serbest zaman ilgilenimlerini ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada serbest zaman ilgilenimi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularını destekler nitelikte (Serdar, 2021; Soyer, 2020) ve aksi yönünde (Aydın, 2022) çalışmalar bulunmaktadır.

Katılımcıların sınıf değişkeni ile Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeğinde (RADÖ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemişken Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeğinde (SZİÖ) anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın önem verme ve kendini ifade etme alt boyutları arasından kaynaklandığı aynı zamanda gerek rekreasyonel akış deneyimi gerekse serbest zaman ilgilenim alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 3. Sınıf öğrencilerine ait olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun 3. sınıf öğrencilerin 4. sınıf öğrencilerine göre katılım sağladıkları tenis faaliyetiyle daha fazla özdeşleşmeleri, ilgili rekreasyonel faaliyetin getirisi olarak 3. sınıf öğrencilerinin daha fazla sosyal olmalarından dolayı kaynaklanabileceği söylenebilir. Acar Zorbaz (2019) tarafından yapılan bir çalışmaya göre katılımcıların sınıf değişkenleri ile akış eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Kocaer (2018) tarafından katılımcıların öğretmenlik mesleğine karşı tutumları, rekreasyon fayda düzeyleri ve serbest zaman ilgilenimleri arasındaki ilişkiyi



belirlemek amacıyla yapılan çalışmada katılımcıların sınıf değişkenleri ile ilgilenimleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Algılanan refah düzeyi ile SZİÖ ve RADÖ arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Algıladıkları refah düzeyi iyi olan bireylerin tenis faaliyetinde diğer refah düzeyine sahip bireylere göre daha fazla rekreasyonel akış deneyimine sahip oldukları aynı zamanda serbest zaman ilgileniminin kendini ifade etme alt boyutunda ise en yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Refah düzeyi kötü olan bireylerin diğer katılımcılara göre serbest zaman ilgilenimi “önem verme” alt boyutunda daha fazla ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Algıladıkları gelir düzeyi orta olan bireylerin serbest zaman ilgilenim “çekicilik”, “özdeşleşme” ve “sosyal ilişki” alt boyutlarında daha fazla ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durumun gelir düzeyi düşük olan bireylerin tenis faaliyetini rekreasyonel bir faaliyetin yanında ilgili faaliyeti kariyer getirisi sağlaması açısından bir ciddi serbest zaman faaliyeti olarak görmelerinden dolayı kaynaklanabileceği söylenebilir. Yönet (2018) tarafından katılımcıların dijital oyun bağımlılıkları, serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam kaliteleri düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların algıladıkları refah düzeyleri ile serbest zaman ilgilenimleri arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Güldür (2020) tarafından katılımcıların benlik algıları ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya göre serbest zaman ilgilenimi ile katılımcıların gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Kandil (2021) tarafından yapılan bir çalışmaya göre katılımcıların gelir durumlarının artışına bağlı olarak serbest zaman ilgilenim seviyelerinin de artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Serbest zamanların değerlendirilmesinde çekilen güçlük değişkeni ile rekreasyonel akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenim alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Serbest zamanlarını değerlendirmede her zaman güçlük çeken bireylerin rekreasyonel akış deneyim ortalamalarının diğer katılımcılara göre daha düşük seviyede olduğu, serbest zamanlarını değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen bireylerin diğer katılımcılara göre rekreasyonel akış deneyimi ortalamalarının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu durumun serbest zamanlarını etkin ve verimli bir şekilde kullanan bireylerin serbest zamanlarını etkin bir şekilde kullanamayan bireylere göre rekreasyonel faaliyetlerden daha fazla haz almaları, aynı zamanda bu hususun rekreasyonel akış deneyimlerini -serbest zaman yönetimini bağlı olarak- daha iyi bir şekilde tecrübe etmelerini kolaylaştırması durumundan kaynaklanabileceği belirtilebilir.

Rekreasyonel akış deneyimi ile serbest zaman ilgilenimi ölçekleri arasında yapılan korelasyon testine göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Tenis faaliyetine yönelik olarak serbest zaman ilgileniminin artması durumunda bireylerin rekreasyonel akış deneyiminin de artacağı söylenebilir.

## **SONUÇ**

Sonuç olarak; cinsiyet, algılanan refah düzeyi ve serbest zaman değerlendirmede yaşanan güçlük değişkenleri ile serbest zaman ilgilenimi ve rekreasyonel akış deneyimi açısından anlamlı bir farklılığın gerçekleşmediği, bireylerin algıladıkları refah düzeyleri ve sınıf değişkeni açısından serbest zaman ilgilenimi açısından anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre rekreasyonel bir etkinlik olarak tenis faaliyetinde daha fazla akış deneyimi yaşadığı, 3. Sınıf öğrencilerinin tenis faaliyetine yönelik serbest zaman ilgilenimlerinin daha fazla olduğu aynı zamanda daha fazla akış deneyimine sahip oldukları, algıladıkları refah düzeyleri iyi olan öğrencilerin tenis faaliyetine ilişkin daha fazla akış deneyimi yaşadıkları, serbest zamanlarını değerlendirmede hiçbir zaman zorluk çekmeyen öğrencilerin ise tenis etkinliği sırasında daha fazla akış deneyimi yaşadığı belirlenmiştir.

Elde edilen çalışma sonucunda; serbest zaman ilgilenimi ve akış deneyimi arasında doğrusal bir ilişkinin varlığını tespit eden çalışmalardan farklı olarak (Boudreau vd., 2020; Tian vd., 2022), bu araştırmada akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Konu ile ilgili olarak gerçekleştirilen literatür taramasında (Türkçe ve İngilizce) serbest zaman ilgilenimi ve akış deneyimine yönelik olarak tasarlanan nitel bir araştırmaya rastlanılmaması son derece ilginçtir. Konu

ile alakalı olarak gerçekleştirilecek nitel çalışmaların olguların altında yatan nedenleri derinlemesine incelemesi açısından son derece önemli olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Abang Sardon, D. Z. N., Mazaulan, M., & Mohamed, M. N. (2016). Effect of imagery intervention on flow state and performance in tennis. In Proceedings of the 2nd International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2015 (ICoSSEET 2015) (s. 269-280). Springer, Singapore.
- Acar Zorbaz, N. (2019). *Lise Öğrencilerinin Ototelik Kişilik Özellikleri, Yaşam Amaçları, Hayat Anlamları ve Akış Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Akdeniz, Y. ve Ardahan, F. (2019). Bireyleri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlilik güvenilirlik çalışmasının yapılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 188-207.
- Akgül, O. (2020). *Rehberli Turlarda Algılanan Değer, Akış Deneyimi ve Davranışsal Niyet İlişkisi: Çanakkale Savaşları Gelibolu Tarihi Alanı Örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi.
- Aksu, H.S., Harmandar Demirel, D., Kaya, A. ve Demirel, M. (2021). *Akademik Serbest Zaman ve Rekreasyon Araştırmaları*. A. Kaya ve S. Uslu (Ed.), E-Spor Faaliyetlerinin Rekreasyon ve Spor Açısından Değerlendirilmesi (s. 23-40). NEÜ Yayınları.
- Aristoteles (2013). *Politika*. (Çev. M. Temelli). Ark Kitapları.
- Aslan, Ş. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Eğitim Yayınevi.
- Aydın, E. (2021). *İnfaz Koruma Memurlarının Sportif Serbest Zaman İlgilenimi ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi.
- Aydın, İ. (2022). Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyum İlişkisinde Etkinlik Doyumunun Kısmi Aracılık Etkisi: Rekreasyonel Koşucular Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 53-72.
- Ayhan, C., Eskiler, E. ve Soyer, F. (2020). Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Beyhan Baştürk, G. (2021). *Halk Eğitim Merkezi Kurs Katılımcılarının Serbest Zaman Doyumları, Akış Deneyimi ve İyi Oluşlarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101611.
- Cengiz, R. (2022). *Fitness Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik Serbest Zaman İlgilenimi ve Algılanan Hizmet Kalitesi Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi.
- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass.
- Çuhadar, A., Er, Y., Demirel, M. ve Harmandar Demirel, D. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3): 153-161.
- Guo, Y. (2005). *Flow internet shopping: a validity study and an examination of a model specifying antecedents and consequences of flow* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Texas: A&M Üniversitesi.
- Güldür, B. (2020). *Hentbol Sporcularının Serbest Zaman İlgilenim ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi.
- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.

- Jamrozy, U., Backman, S.J., Backman, K.F. (1996). Involvement and opinion leadership in tourism. *Annas of Tourism Research*, 23(4), 908-924.
- Kandil, N. (2021). *Rekreasyonel Fiziksel Aktivite Olarak Kayak ve Snowboard Yapan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenim ve Serbest Zaman Engelleri İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Kaya, A., Demirel, M. ve Harmandar Demirel, D. (2021). *Akademik Serbest Zaman ve Rekreasyon Araştırmaları*. A. Kaya ve S. Uslu (Ed.), Ciddi Serbest Zaman ve Rekreasyon Uzmanlığı Arasındaki İlişkinin Kavramsal Açından Değerlendirilmesi (s. 4-22). NEÜ Yayınları.
- Kaya, B., Metin, T. ve Kozak, M. A. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi/Journal of Travel and Hospitality Management*, 12(2), 6-25.
- Kocaer, G. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi.
- Koehn, S., & Morris, T. (2012). The relationship between performance and flow state in tennis competition. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 52(4), 437-447.
- Korer, E. (2021). *Raketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Kyle G.T., Absher J., Norman, W., Hammit, W. ve Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4): 398-427.
- Kyle, G. ve Chick, G. (2004). Enduring leisure involvement: The importance of personal relationships. *Leisure Studies*, 23: 243–266.
- Lakot, K., Korur, E., N., Öncü, E. ve Gürbüz, K. (2013). Bireyler rekreatif aktivitelere neden katılmazlar? Akademisyenler örneği. *II. Rekreasyon araştırmaları kongresi*, Aydın.
- Leitner, M. J. ve Leitner, S. F. (2012). *Leisure Enhancement*. Sagamore Publishing.
- Maltby, J. ve Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *Journal of Psychology*, 135(6), 651-660.
- Metin, M. ve Düşmezkalender, E. (2022). Dağ tırmanışı etkinliğinin akış deneyimi bağlamında değerlendirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 1-22.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow Theory and Research. C.R. Snyder Erik Wright ve C. R. Snyder Erik Wright (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 195-206). Oxford University Press.
- Robin, N., & Dominique, L. (2022). Mental imagery and tennis: a review, applied recommendations and new research directions. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*. 1(2), 46-52.
- Serdar, E. (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61.
- Shen, C. C., Tsai, C. H., & Tseng, T. A. (2022). The Influence of Flow Experience and Serious Leisure on Attachment in Board Game. *Leisure Sciences*, 1-25. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2061654>
- Soyer, A. (2020). *Serbest Zaman İlgilenimi ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki: Yerel Yönetimlerde Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., & Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and social psychology bulletin*, 21(2), 125-135.
- SurveyMonkey. (2022). *Sample size calculator*. <https://www.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>

- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics*. MA Pearson.
- Tao, H., Zhou, Q., Tian, D., & Zhu, L. (2022). The Effect of Leisure Involvement on Place Attachment: Flow Experience as Mediating Role. *Land*, 11(2), 151.
- TED. (2022). <http://www.ted.com>
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The Role of Recreation Specialization and Self-Efficacy on Life Satisfaction: The Mediating Effect of Flow Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3243.
- Varol, F., Aksu, H. S., & Demirel, M. (2022). Evaluation of outdoor recreation potential of destinations in terms of paragliding: the case of Konya. *Tourism and Recreation*, 4(1), 13-23.
- Wiley, C.G.E., Shaw, S.W., Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspect of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22(1), 19-31.
- Wolf, S., Brölz, E., Keune, P. M., Wesa, B., Hautzinger, M., Birbaumer, N., & Strehl, U. (2015). Motor skill failure or flow-experience? Functional brain asymmetry and brain connectivity in elite and amateur table tennis players. *Biological psychology*, 105: 95-105.
- Wöran, B., & Arnberger, A. (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95-114.
- Young, J. (2007). Tennis players in flow: Csikszentmihalyi's and reversal theory's approaches to flow. *Medicine and Science in Tennis*, 12(2), 24-28.
- Yönet, E. (2018). *Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Zwart, R., & Ewert, A. (2022). Human Health and Outdoor Adventure Recreation: Perceived Health Outcomes. *Forests*, 13(6), 869.