

Merak ve Keşfetme ile Durumsal İçsel Motivasyonun Rekreatif Akış Deneyimini Yordayıcı Etkisi: Doğa Sporcuları Üzerine Bir Araştırma

Esra EMİR¹, Kadir YILDIZ²

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1212113>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹İstanbul Aydın Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
İstanbul/Türkiye

²Manisa Celal Bayar
Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi
Manisa/Türkiye.

Öz

Modern insan serbest zamanlarında tüm sorumluluklarından kendini uzaklaştıracak sihirli aktiviteyi bulmak ve kendini onun akışında, pozitif psikolojiye ait tüm duyguları yaşayarak kaybetmek ister. Birçok araştırmacı da zaman kullanımıyla ilgili; zamanı doğru insan ve aktivitelerle geçirmek, zaman geçirmek yerine zamanın tadını çıkarmak ve içinde bulunulan deneyimden keyif almanın önemini vurgulamaktadırlar. Bu bağlamda yapılan araştırmada merak ve keşfetme ile durumsal içsel motivasyonun rekreatif akış deneyimi üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya nicel araştırma tekniklerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya amaçlı örneklem yoluyla belirlenen ve doğa sporlarıyla uğraşan 18 yaş üstü 64 Kadın, 150 Erkek olmak üzere toplam 214 doğa sporcusu katılmıştır. Veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği, Durumsal İçsel Motivasyon Ölçeği ile Merak ve Keşfetme Ölçeği II kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışma sonucunda doğa sporları aktivitelerine düzenli olarak katılım göstermenin akış deneyimi gibi olumlu duygular yaşamayı pozitif yönde etkilediği ve içsel motivasyonu arttırdığı belirlenmiştir. Diğer yandan doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin ilgilendikleri aktivite ile ilgili kulüplere veya derneklere üye olmasının içsel motivasyonu ve akış deneyimini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktiviteye düzenli katılım ve ilgilenilen aktiviteye ilişkin sosyal ortamlarda, benzer deneyimler yaşayan bireylerle paylaşım içinde bulunmanın bireyi daha fazla motive ettiği ve akışta kalmasını sağlayabildiği söylenebilir. Rekreatif akış deneyimi üzerinde etkisi olan faktörlerin sırasıyla içsel motivasyon ve merak ve keşfetme olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Akış Deneyimi, Merak ve Keşfetme, İçsel Motivasyon, Doğa Sporları.

Sorumlu Yazar:

Esra EMİR
emiresraa@gmail.com

Predictive Effect of Curiosity and Exploration and Situational Intrinsic Motivation on Recreational Flow Experience: A Research on Outdoor Athletes

Abstract

Contemporary men want to find the magic activity that will distract them from all their responsibilities in their free time and lose themselves in its flow by experiencing all the emotions of positive psychology. Regarding the use of time, many researchers emphasize the importance of spending time with the right people and activities, enjoying time instead of spending time and taking pleasure from experiences. In this context, the present study aims to research the effects of curiosity and exploration and situational intrinsic motivation on recreational flow experience. Descriptive and correlational survey model, which is one of the quantitative research techniques, was used in the study. A total of 214 outdoor athletes, 64 female and 150 male, over the age of 18, who were determined by purposeful sampling and who were engaged in outdoor sports, participated in the study. Personal Information Form prepared by the researchers, Recreational Flow Experience Scale, Situational Intrinsic Motivation Scale and Curiosity and Exploration Scale II were used to collect data. SPSS 25.0 package program was used in data analysis. As a result of the study, it was found that regular participation in outdoor sports activities had a positive effect on positive feelings such as flow experience and increased intrinsic motivation. It was also concluded that becoming members of clubs or associations related to the activity they were interested in increased the intrinsic motivation and flow experience of individuals who participated in outdoor sports activities. It can be said that regular participation in physical activity and sharing with individuals who have similar experiences in social environments related to the activity of interest can motivate individuals more and keep them in the flow. It was found that the factors that had an effect on recreational flow experience were intrinsic motivation and curiosity and exploration, respectively.

Keywords: Flow Experience, Curiosity and Exploration, Intrinsic Motivation, Outdoor Sports.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
30.11.2022

Kabul Tarihi:
05.05.2023

Online Yayın Tarihi:
28.09.2023

Giriş

Günümüzde sıklıkla duyduğumuz “akışta kalmak” veya “akışa bırakmak” gibi kavramlar bir nevi yoğun ve stresli iş temposu, ailevi sorumluluklar, hızla değişen dünyaya ayak uydurma stresi gibi birçok içsel ve dışsal stres kaynaklarına karşın modern insanın kendini rahatlatma biçimine ait kavramlar haline gelmiştir. Modern insan tüm sorumluluklarından kendini uzaklaştıracak sihirli aktiviteyi bulmak ve kendini onun akışında, pozitif psikolojiye ait tüm duyguları yaşayarak kaybetmek ister. Maslow’un “kendini gerçekleştiren insan” deneyimlerinden çok daha fazlasını ifade ettiği düşünülen akış kavramı temelde, yapılan o anki şeye odaklanarak, çevreden kendini soyutlamak, o iş veya eylem dışındaki her şeyi boşvermek anlamına gelir ve tüm ilgi ve arzusunun yapılan işe aktarılması durumunda bütünsellik duygusu yaşatan bir deneyim sürecidir (Bernard, 2009; Csikszentmihalyi, 1975; 1997). Benzer bir diğer tanımda ise zaman algısını değiştiren, öz bilinci ortadan kaldıran akış kavramı, “*kişinin becerilerinden emin bir şekilde karşılaştığı zorlukları aşabileceği yeterlilik hissini oluşturan ve performansının sınırlarını zorlamasına rağmen bundan endişe duymamasına varan yoğunlaşma eylemlerine yol açabilen bir duygu ve davranış bütünü*” olarak ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Jackson’a (2012) göre ise akış deneyimi, insan motivasyonunu ve insanların psikolojik alanda en iyi şekilde işlev görme kapasitesini anlamada odak nokta olarak görülmektedir. Diğer bir tanımda ise akış kavramı, kişinin yaptığı şeyde derin bir şekilde özümseme zevki ile karakterize edilen optimal bir psikolojik durum olarak nitelendirilmektedir. Bu psikolojik durum bireyin kendisi içinde ödüllendiricidir (ototeliktir), dolayısıyla bu durum akışı deneyimlemek ve bireyleri kendisine uygun faaliyetlerde bulunmaya içsel olarak motive etmektedir (Nakamura Vd., 2012). Dolayısıyla akışı deneyimleyen bireyler hem başarılı olacağına inanıp hem de olası başarısızlığı kabul ettikleri için yaptıkları işten anlam çıkarırlar (Chalofsky, 2013). Literatürde akış konusunda araştırma yapan bilim insanlarının (Csikszentmihalyi, 1990, 1997; Csikszentmihalyi ve Robinson, 1990; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009; Perry, 1999), bireylerle daha fazla etkileşim kurma noktasında iki öneri ile bireylerin özümseme arayışlarına yardımcı oldukları görülmektedir. Bunlardan birincisi; deneyimlerin akışına daha elverişli olan faaliyetleri ve ortamları bulmak ve şekillendirmek iken ikincisi ise akışı daha olası kılmak için ayarlanabilecek kişisel özellikleri ve dikkat becerilerini belirlemektir. Alanyazın araştırmalarından hareketle, akışın ortaya çıkmasında, kişinin becerisinin yapılan faaliyetle uyumlu olması, faaliyetin becerileri becerilerin de faaliyeti desteklemesiyle özdeşleşme ve üst düzeyde içsel motivasyon gibi ön koşulların esas olduğu vurgulanabilir.

Öz-belirleme kuramının en temel motivasyon türü olarak odaklandığı içsel motivasyon; bir etkinliği kişinin tamamen içsel tatmin elde etmek amacıyla gerçekleştirmesidir; çünkü hiçbir fenomen insan doğasının pozitif potansiyelini içsel motivasyon kadar yansıtamaz (Ryan, 1995;

Ryan ve Deci, 2000). İçsel motivasyonla gerçekleştirilen faaliyetlerin başlangıcında, sırasında veya faaliyet sonrasında dışsal ödüllerin veya baskıların birey için anlamı yoktur; çünkü birey o aktiviteyi tamamen özgür iradesiyle yapmayı tercih eder (Deci vd., 1994). Özgür iradeyle içsel motivasyonu harekete geçiren eğlence, meydan okuma, merak ve keşfetme gibi bazı dürtüler bulunmaktadır. Bu dürtüleri tatmin eden, merak duygusu uyandıran, kişinin keşfetme ve öğrenme kapasitesini geliştiren faaliyetin çekici özellikleri bireyde içsel tatmin duygusu yaratarak bireyin temel psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yeterlilik ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000; White, 1959). İçsel motivasyonun tetikleyicileri arasında yer alan dürtülerden birisi olan merak, yeniliği ve belirsizliği fark etme, ortaya çıkararak keşfetme arzusuyla başa çıkma potansiyeli olarak tanımlanabilir (Kashdan ve Silvia, 2009). Bilgi edinerek doyurulabilen merak duygusuna iten uyarıcılar eğer düşük düzeydeyse keşfetme ve bilgi boşluğunu doldurma davranışı meydana gelmez ve meraktan kaçınma oluşur. Ancak uyarıcılar yüksek düzeydeyse keşfetme ve bilme dürtüsüyle hareket edilerek merak faydalı hale dönüştürülür (Bacanlı ve Kurtça, 2020).

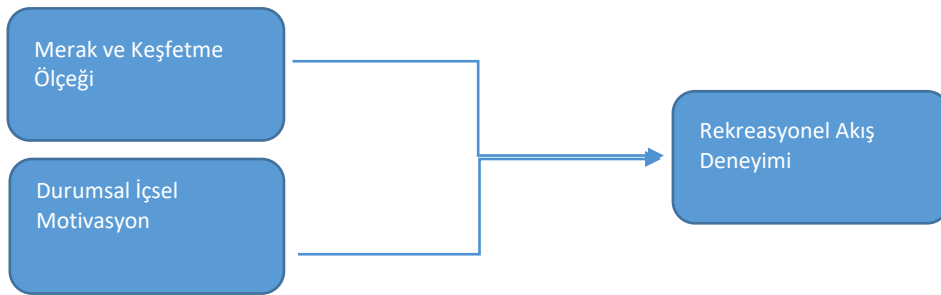
Sanayileşmenin insan hayatına kattığı en büyük faydalardan biri olan artan serbest zaman süreleri, kullanım ve değerlendirme biçimlerine göre de en büyük zararlardan biri haline gelebilmektedir. Bu bağlamda psikologların zaman kullanımıyla ilgili; zamanı doğru insan ve aktivitelerle geçirmek, zaman geçirmek yerine zamanın tadını çıkarmak ve içinde bulunulan deneyimden keyif almanın önemini vurgulamaktadırlar (Aaker vd., 2011). Merak ve keşfetme arzusuyla tetiklenen içsel motivasyonu destekleyici aktiviteler bulmak ve aktivitenin akışına kapılarak olumlu deneyimler yaşamak serbest zamanın birey için en verimli kullanım hallerinden biridir. Merakı yüksek düzeyde uyaracak ve bireyi mücadeleye davet edici, yetenekleri ve becerileriyle zorluklara meydan okuma niteliği taşıyan akış deneyimi yaşatabilecek aktiviteler incelendiğinde bunların en başında doğa sporlarının geldiği düşünülmektedir. Doğa sporları, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlık ve iyilik hallerine pozitif etki etmesi, şehir yaşamının yoğun ve kalabalık temposunun bireyler üzerindeki etkilerini azaltması ve sosyal ilişkileri artırması açısından rekreasyonel aktiviteler içerisinde önemli bir yere sahiptir (Yılmaz, 2006). Sümbül vd., (2019), doğa sporu ile ilgilenen bireylerin doğanın zorlu koşullarındaki mücadele eğilimlerinin yanı sıra deneyim ve bilgi edinmeye de açık olduklarını bu durumunda katılımcıların merak ve keşfetme eğilimlerini arttırdığını aktarmıştır. Aynı çalışmada doğa sporlarına aktif olarak katılım sağlayan bireylerin öncelikli hedeflerinin pozitif duygular yaşamak olduğu ifade edilmiştir. Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi (1999) ise farklı doğa sporları etkinliklerine katılım gösteren bireylerin, bu aktivitelerle katılımlarıyla birlikte yenilik ve keşfetme noktalarında olumlu gelişmeler yaşandığını belirtmişlerdir.

Literatür incelendiğinde akış deneyimi pozitif psikolojinin ilgi alanına girmesi (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) sebebiyle sıklıkla akış deneyiminin birey üzerinde yarattığı mutluluk, tatmin, zihinsel ve bilişsel deneyim, zaman algısı gibi faktörlerle ilişkilendirilerek çalışılmıştır (Fullagar vd., 2012; Goleman, 2013). Rekreasyonel akış deneyimine ilişkin çalışmalar ise öz saygı gelişimi, aktiviteye katılıma teşvik, ilgilenimin artması gibi açılardan değerlendirilerek ele alınmıştır (Cheng vd., 2016; Omodei ve Wearing, 1990). İçsel motivasyon kavramı ise motivasyon temelinde ele alınarak rekreatif aktiviteye veya spora katılım güdüleyicisi olarak araştırılmıştır (Ryska, 2003; Şirin vd., 2008). Csikszentmihályi (2000) meraklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin akış deneyimine ulaşmalarının ortalama bir bireye göre daha başarılı ve kaliteli bir deneyim olabileceğini öne sürmektedir. Bu durumu ortaya koyarken de bireylerin yalnızca içsel sebeplerle yapma eğiliminin yüksek olmasını işaret etmektedir. Kavramsal literatür incelendiğinde birbirini tetikleyen ve destekleyen güdü, tatmin ve olumlu deneyim süreci olarak görülen akış deneyimi, içsel motivasyon ve merak kavramları arasındaki ilişki araştırılıp incelenmemiştir. Öte yandan aktif olarak doğa sporları ile uğraşan bireylerin, keşfetme, belirsizlikleri ve problemleri çözme, yeniliklere duyulan ilgi sonucu içsel motivasyon güdüsü gibi sosyal ve fiziksel çevreyi keşfetme ile meydana gelen pozitif duygu durumlarının akış deneyimi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle, bu çalışmada merak ve keşfetme ile durumsal içsel motivasyonun rekreasyonel akış deneyimi üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel araştırma tekniklerinden betimsel ve ilişkiyel tarama modeliyle desenlenmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırma Grubu

Araştırmaya amaçlı örneklem yoluyla belirlenen ve doğa sporlarıyla uğraşan 18 yaş üstü 64 Kadın, 150 Erkek olmak üzere toplam 214 doğa sporcusu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Rekreasyonda Akış Deneyimi Ölçeği, Durumsal İçsel Motivasyon Ölçeği ile Merak ve Keşfetme Ölçeği II kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durumu, yaptıkları doğa sporu türü ve süresi sorgulanmıştır.

Rekreasyonda Akış Deneyimi Ölçeği

Ayhan vd., (2020) tarafından geliştirilen ölçme aracı 9 madde tek alt boyuttan oluşmaktadır. Diğer bir ifadeyle madde toplam puanı, ifade sayısına bölünerek ölçekten alınan puan hesaplanmaktadır. Elde edilecek yüksek ortalama değer yüksek rekreasyonel akış deneyimi, düşük ortalama değer ise düşük rekreasyonel akış deneyimi yaşandığı anlamına gelmektedir. Ölçme aracı 7’li derecelendirmeye sahiptir.

Durumsal İçsel Motivasyon Ölçeği

Ölçek Guay vd., (2000) tarafından geliştirilmiş, Yeşil (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçme aracı 4 maddeden oluşmaktadır. Ve 7’li derecelendirmeye sahiptir.

Merak ve Keşfetme Ölçeği II

Ölçme aracı bireylerin meraklılık düzeylerini belirlemek için Kashdan vd., (2009) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ise 2013 yılında Acun ve diğerleri tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ve öz bildirim ölçeği olan ölçme aracının; meraklılığı bir kişilik özelliği olarak değerlendiren (trait) yeni bilgi ve deneyim arama motivasyonu olan “esneklik” alt boyutu (6 madde) ile yaşamın yeni, belirsiz ve kestirilmez doğasına tahammül etmeyi içeren “belirsizliği kabul etme” (4 madde) olmak üzere 2 alt boyutu vardır. Ölçek 5’li likert tipi derecelendirme ölçeği üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekte, ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Tablo 1

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Mevcut araştırma için Güvenirlik (α) Katsayıları
Merak ve Keşfetme Ölçeği II	Esneklik	,641
	Belirsizliği Kabul Etme	,732
Rekreasyonda Akış Deneyimi Ölçeği		,832
Durumsal İçsel Motivasyon Ölçeği		,791

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (S) ve frekans değerleri (f) gibi tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Normallik sınaması analizlerinde basıklık ve çarpıklık değerleri (+1,5 ve -1,5) dikkate alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normal dağılım gösteren değerler için parametrik testlerden ikili karşılaştırmalar için Independent T testi, değişkenler arası ilişkinin tespitinde ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca Regresyon testi uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analiz sonuçları ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2

Rekreasyonel Akış Deneyimi, Durumsal İçsel Motivasyon ve Merak ve Keşfetme Eğiliminin Doğa Sporları Aktivitesine Katılma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Düzenli Katılım (n=140)		Düzensiz Katılım (n=74)		T	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<i>Akış Deneyimi</i>	6,66	0,47	6,29	0,58	5,26	0,00
<i>İçsel Motivasyon</i>	6,77	0,47	6,58	0,52	2,73	0,00
<i>Merak ve Keşfetme</i>	3,98	0,60	3,84	0,58	1,63	0,53

Tablo 2’de katılımcıların RADÖ, DİMÖ ve MKEÖ’nden aldıkları puanların doğa sporları aktivitesine katılım durumu değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre Akış deneyimi ($p<0,05$, $t=5,26$) ve İçsel Motivasyon ($p<0,05$, $t=2,73$) puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna karşın Merak ve Keşfetme Eğilimi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın görüldüğü ölçek puanları incelendiğinde Akış Deneyimi Ölçeği’nden doğa sporları aktivitelerine düzenli olarak katılan bireylerin aldıkları puanların (ort= 6,66) düzensiz olarak katılan bireylerin puanlarından (ort=6,29) daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Durumsal İçsel Motivasyon Ölçeği’nden doğa sporları aktivitelerine düzenli olarak katılan bireylerin aldıkları puanların (Ort= 6,77) da düzensiz olarak katılan bireylerin puanlarından (ort=6,58) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Rekreasyonel Akış Deneyimi, İçsel Motivasyon ve Merak ve Keşfetme Eğiliminin Herhangi Bir Doğa Sporları Kulübüne Üyelik Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Üye (n=158)		Üye Değil (n=56)		T	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<i>Akış Deneyimi</i>	6,61	0,43	6,32	0,67	3,71	0,00
<i>İçsel Motivasyon</i>	6,74	0,40	6,60	0,61	1,85	0,00
<i>Merak ve Keşfetme</i>	3,96	0,59	3,85	0,62	1,11	0,73

Tablo 3'te katılımcıların RADÖ, DİMÖ ve MKEÖ'den aldıkları puanların herhangi bir doğa kulübüne üyelik durumu değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre Akış deneyimi ($p<0,05$, $t=3,71$) ve İçsel Motivasyon ($p<0,05$, $t=1,85$) puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna karşın Merak ve Keşfetme Eğilimi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın görüldüğü ölçek puanları incelendiğinde Akış Deneyimi Ölçeği'nden doğa sporları kulübüne üye olan bireylerin aldıkları puanların (ort= 6,61) üye olmayan katılan bireylerin puanlarından (ort=6,32) daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Durumsal İçsel Motivasyon Ölçeği'nden doğa sporları doğa sporları kulübüne üye olan bireylerin aldıkları puanların (Ort= 6,74) da üye olmayan bireylerin puanlarından (ort=6,60) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Rekreasyonel Akış Deneyimi	Durumsal İçsel Motivasyon
Durumsal İçsel Motivasyon	R	,711**	1
	P	,000	
Merak ve Keşfetme	R	,429**	,337**
	P	,000	,000

** ($p<0,05$)

Tablo 4 incelendiğinde Durumsal içsel motivasyon ile Rekreasyonel akış deneyimi arasında pozitif yönde yüksek ilişki tespit edilirken ($r=,711$, $p<0,05$); Merak ve Keşfetme ile Rekreasyonel akış deneyimi ($r=,429$, $p<0,05$) ve durumsal içsel motivasyon ($r=,337$, $p<0,05$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki gözlemlenmiştir.

Tablo 5

Merak ve Keşfetme ile Durumsal İçsel Motivasyonun Rekreasyonel Akış Deneyimini Yordayıcı Etkisi

Model	B	Std. Hata	B	T	p	İkili	Kısmi	Tolerans	VIF	Durbin Watson
Sabit	1,039	,348		2,981	,003					
Durumsal İçsel Motivasyon	,704	,054	,639	12,971	,000	,711	,667	,890	1,124	1.926
Merak ve Keşfetme	,195	,044	,217	4,413	,000	,429	,291	,890	1,124	

R=.740, R²=.547
F=126,886, p=.000

Merak ve Keşfetme ile Durumsal içsel motivasyon değişkenleri; birlikte bağımlı değişken olan Rekreasyonel Akış Deneyimi ile pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki vermektedir (R=.740, R²=.547, p<0,05). Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre Rekreasyonel Akış Deneyimini en fazla durumsal içsel motivasyon değişkeninin daha sonra ise merak ve keşfetmenin etkilediği tespit edilmiştir. Her iki bağımsız değişkenin Rekreasyonel Akış Deneyimini anlamlı şekilde etkilediği görülmüştür (p<0,05) (Tablo 5).

Varyans Genişlik Değerinin (VIF) değerlerinin yüksek çıkması çoklu doğrusallık belirtisidir. Ancak test sonuçları çoklu doğrusallık sorunu olmadığını işaret etmektedir. VIF değeri 5'ten büyükse çoklu bağlantı problemi olduğu belirtilir (Montgomery vd., 2012). Mevcut araştırma için çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir. Durbin Watson değeri ise otokorelasyonu test etmektedir ve bu değer 0-4 arasında olması tercih edilir. DW değeri 1,5-2,5 arasında ise otokorelasyon olmadığını gösterir. Mevcut araştırma için bu değer 1,926 tespit edilmiştir.

Tartışma

Doğa sporcularının merak ve keşfetme ile durumsal içsel motivasyonlarının rekreasyonel akış deneyimi üzerindeki etkisinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen bulgular bu bölümde tartışılacaktır.

Araştırma sonucunda doğa sporlarının aktivitesine düzenli olarak katılan bireylerin doğa sporları aktivitesine düzenli olarak katılmayan bireylere göre rekreasyonel akış deneyimi ve içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Havitz ve Mannell (2005) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre aktiviteye ilgi ve harcanan zaman arttıkça akış deneyiminin pozitif yönde etkilendiği bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Csikszentmihalyi (1997), akış deneyiminin bireyin yeterlilikleri ile aktivitenin gerektirdiği becerilerin eşleşmesi durumunda gerçekleştiğini savunmaktadır. Kişinin aktivite karşısında yetersizlik ve endişe hissetmesi durumunda olumlu deneyimler yaşamayı engellenmektedir. Buna göre araştırmamızdan elde edilen sonuç aktiviteye düzenli katılımının aktivite ile birey arasında bağ kurulmasını kolaylaştırdığı, aktivite ile özdeşleşmeyi sağlarken

bireyin becerileri ile aktivitenin gereklilikleri arasındaki uyumun sağlanmasına katkıda bulunduğu, buna bağlı olarak da akış deneyimini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Aktiviteye düzensiz katılım sağlandıkça aktivite ile kurulan bağ kopabilir, bireyin aktivite ile ilgili yeterlilik hissi azalabilir bu da akış deneyimini ve motivasyonu düşürebilir. Öte yandan fiziksel aktiviteye düzenli katılımın motivasyonu arttırdığına dair yapılan araştırmalar da bulgularımızı destekler niteliktedir (Aydın, 2020; Özer, 2017).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre herhangi bir doğa sporları kulübüne üye olan bireylerin herhangi bir doğa sporları kulübüne üye olmayan bireylere göre rekreasyonel akış deneyimi ve içsel motivasyon düzeyleri daha yüksektir. Elde edilen bu sonuç aktivite sırasında olumlu deneyimler yaşayan bireylerin aktivite ile ilgili ortak paylaşımlarda buldukları kişi veya kuruluşlarla da özdeşleşme eğiliminde olabilecekleri şeklinde yorumlanmaktadır. Benzer deneyimleri paylaşan bireylerin paylaşımlarını arttırabilecek sosyal ortamların yaratılması aktiviteden elde edilen verimi destekleyen bir faktör olarak görülmektedir. İlgilendiği aktivite veya spor branşına yönelik ortak beklenti, deneyim ve ihtiyaçların paylaşıldığı sosyal ortamların yaratıldığı derneklere üye olmanın kişiye aidiyet duygusu kazandırdığı, motivasyon sağlayarak güdülediği, sosyal statü kazandırdığına dair yapılan araştırma sonuçları da çalışmamızdan elde edilen bulguları destekler niteliktedir (Göksel vd., 2020; Ögüt Eker, 2010).

Son olarak araştırmadan elde edilen diğer sonuç ise merak ve keşfetme ile durumsal içsel motivasyon değişkenleri; birlikte bağımlı değişken olan rekreasyonel akış deneyimi ile pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki vermektedir. Rekreasyonel Akış Deneyimini en fazla durumsal içsel motivasyon değişkeninin daha sonra ise merak ve keşfetmenin etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Kowal ve Fortier (1999) araştırmalarında yeterlilik ve içsel motivasyonun akış deneyimini yükselten etkenler olduğunu öne sürmektedirler. Benzer şekilde Somuncuoğlu ve Yıldırım (1999) tarafından yapılan araştırma sonuçları da içsel motivasyonun akışı kolaylaştıran bir etken olduğunu göstermektedir. Alanyazındaki birçok araştırma, içsel motivasyon ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi işaret etmektedir (Mannell vd., 1988; Nakamura vd., 2019; Wessinger ve Bandalos, 1995). Bu durum bireylerin rekreasyonel etkinlikler bağlamında etkinlik tecrübesini değerlendirmelerinde ve akış deneyimi kazanmalarında içsel motivasyonun bir tetikleyici rol üstlendiğini göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışma sonucunda doğa sporları aktivitelerine düzenli olarak katılım göstermenin akış deneyimi gibi olumlu duygular yaşamayı pozitif yönde etkilediği ve içsel motivasyonu arttırdığı belirlenmiştir. Diğer yandan doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin ilgilendikleri aktivite ile ilgili kulüplere veya derneklere üye olmasının içsel motivasyonu ve akış deneyimini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktiviteye düzenli katılım ve ilgilenilen aktiviteye ilişkin sosyal

ortamlarda, benzer deneyimler yaşayan bireylerle paylaşım içinde bulunmanın bireyi daha fazla motive ettiği ve akışta kalmasını sağlayabildiği söylenebilir. Rekreasyonel akış deneyimi üzerinde etkisi olan faktörlerin sırasıyla içsel motivasyon ve merak ve keşfetme olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin ilgilendikleri aktivite ile ilgili meraklarını ve ilgilerini arttırabilecek aktivite ortamlarının bulunması/sağlanması aktiviteye katılımda içsel motivasyonu arttırabilir ve bireyin yaptığı aktiviteden daha fazla haz alarak akış deneyimi yaşaması sağlanabilir. Aktiviteye ilişkin sosyalleşmenin, deneyim ve bilgi paylaşımının arttırılabileceği ortamların yaratılması da ayrıca bireylerin aktiviteye ilgi ve merak duymalarını arttırarak akışta kalmalarına katkıda bulunabilir. Akış deneyiminin artmasında anahtar rollerden birisi bireyin aktivitelere odaklanarak katılmalarıdır. Doğa etkinliklerine odaklanarak katılan bireyler için yapılan aktiviteden başka bir şeyin önemi yoktur. Bu durumda bireylerin ruhsal dinginlik kazanmalarını sağlayabilecektir.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Aaker, J. L., Rudd, M., ve Mogilner, C. (2011). If money does not make you happy, consider time. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 126-130.
- Acun, N., Kapıkıran, Ş., ve Kabasakal, Z. (2013). Merak ve keşfetme ölçeği II: Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(31), 74-85.
- Aydın, İ. (2020) *Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyum ilişkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
- Ayhan, C., Eskiler, E., ve Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Bacanlı, H., ve Türk Kurtça, T. (2020). Eğitim psikolojisi açısından merak: Genel bir değerlendirme. *Journal of Education*, 17(1), 103-120.
- Bernard, R. (2009). Music making, transcendence, flow, and music education. *International Journal of Education & the Arts*, 10(14), 1-22.
- Chalofsky, N. (2003). An emerging construct for meaningful work. *Human Resource Development International*, 6(1), 69-83. <https://doi.org/10.1080/1367886022000016785>
- Cheng, T. M., Hung, S. H., ve Chen, M. T. (2016). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 21(1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/10941665.2014.1002507>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

- Csikszentmihalyi, M., ve Csikszentmihalyi, I. (1999). *Adventure and the flow experience In: JC Miles, & S. Priest (Eds.), Adventure programming* (pp. 153–158). State College.
- Csikszentmihalyi, M., ve Robinson, R. E. (1990). *The art of seeing: An interpretation of the aesthetic encounter*. Getty Publications.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. ve Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119-142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x>
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., ve Sovern, H. S. (2012). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>
- Goleman, D. (2013). The focused leader. *Harvard business review*, 91(12), 50-60.
- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M., ve Çağdaş, C. A. Z. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3800-3818.
- Havitz, M. E., ve Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152–177.
- Jackson, S., ve Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A. (2012). Flow. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation*. Oxford University Press.
- Kashdan, T. B., ve Silvia, P. J. (2009). *Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge*. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez, (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (367-375). USA: Oxford University Press.
- Kashdan, T. B., Gallagher, M. W., Silvia, P. J., Winterstein, B. P., Breen, W. E., Terhar, D. T., ve Steger, M. F. (2009). The curiosity and exploration inventory II: Development, factor structure, and psychometrics. *Journal of Research in Personality*, 43, 987-998.
- Kowal, J., ve Fortier, M. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139, 355–368.
- Mannell, R. C., Zuzanek, J., ve Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure research*, 20(4), 289-304. <https://doi.org/10.1080/00222216.1988.11969782>
- Montgomery, D. C., Peck, E. A., ve Vining, G. G. (2012). *Introduction to linear regression analysis*. John Wiley & Sons.
- Nakamura, J., Tse, D. C. K., ve Shandland, S. (2019). *Flow: The experience of intrinsic motivation*. In R. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2nd ed., pp. 169-186). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.10>
- Omodei, M. M., ve Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762-769. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.4.762>
- Öğüt Eker, G. (2010) Futbolun dayanılmaz çekiciliği, büyülenen taraftar portresi, fanatizm ve beşiktaş. *Milli Folklor Kültür ve Araştırma Dergisi*, 22 (85), s.174.
- Özer, Ö. (2017). *Rekreasyonel amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyon, beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. Doktora Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Perry, S. K. (1999). *Writing in flow*. Cincinnati, OH: Writer’s Digest Books.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryska T. A. (2003). Sportsmanship in young athletes: The Role of competitiveness, motivational orientation, and perceived purposes of sport. *The Journal of Psychology*, 137(3), 273-292. <https://doi.org/10.1080/00223980309600614>

- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: *An introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Somuncuoğlu, Y., ve Yıldırım, A. (1999). Relationship between achievement goal orientations and use of learning strategies. *Journal of Educational Research*, 92(5), 267–277.
- Sümbül, S., Asma, M., ve Yıldız, K. (2019). Doğa sporcularının merak ve keşfetme eğilimlerinin yaşam doyum düzeylerini yordayıcı etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 229-242.
- Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., ve İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 98-110.
- Weissinger, E., ve Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(4), 379-400. <https://doi.org/10.1080/00222216.1995.11949756>
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>
- Yeşil, D. (2021). *Dönüt türünün içsel motivasyon, performansa yönelik öz-yeterlik ve dönüte yönelik yarar algısı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitim Ana Bilim Dalı.
- Yılmaz, B. (2006). *Doğa sporlarına katılımın sosyal bütünleşmeye etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.