



Fitness Sporuna Katılan Bireylerin Rekreasyonel Akış Deneyimlerinin İncelenmesi

Investigation of Recreational Flow Experiences of Individuals Participating in Fitness Sports

Mehmet YAZICI¹, Recep ÖZ², Erdinç AKKUŐ³, Aslıhan YÜCE⁴

¹Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticilięi Bölümü, Erzincan
· myazici@erzincan.edu.tr · ORCID > 0000-0002-3210-714X

²Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bil. ve Öğr. Tek. Eğt. Bölümü, Erzincan
· recepoz@erzincan.edu.tr · ORCID > 0000-0001-9974-0022

³Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan
· grasek@hotmail.com · ORCID > 0009-0000-6632-548X

⁴Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan
· whitered.100@hotmail.com · ORCID > 0009-0007-4538-545X

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliř Tarihi/Received: 20 Mart/March 2023

Kabul Tarihi/Accepted: 30 Kasım/November 2023

Yıl/Year: 2023 | **Cilt – Volume:** 14 | **Sayı – Issue:** 3 | **Sayfa/Pages:** 279-292

Atf/Cite as: Yazıcı, M., Öz, R., Akkuő, E., Yüce, A. "Fitness Sporuna Katılan Bireylerin Rekreasyonel Akış Deneyimlerinin İncelenmesi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14(3), Aralık 2023: 279-292.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Mehmet YAZICI

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: "Araştırma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu'ndan 31.01.2023 tarihli ve 01/06 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır."

FİTNESS SPORUNA KATILAN BİREYLERİN REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Bu araştırmada, rekreasyonel etkinlik olarak fitness sporu ile ilgilenen kişilerin çeşitli demografik özelliklerinin (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve haftalık boş zaman faaliyetine katılım sıklığı) rekreasyonel akış deneyimine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilmiş olan “Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği” ile araştırmacılar tarafından oluşturulan bilgi formu kullanılmıştır. Fitness sporu yapan 153’ü kadın, 265’si erkek olmak üzere toplam 418 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Toplanan verilerin analizinde SPSS istatistiksel paket kullanılmış, istatistik tekniklerinden ikili karşılaştırmalar için kullanılan bağımsız gruplar t-testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında kullanılan Anova analizi ve hangi gruplar arasında ayrışmanın olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre cinsiyet, yaş, fitness etkinliğine katılım süreleri ve Fitness merkezleri değişkenleri ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmişken, medeni durum ve eğitim düzeyi ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Sonuç olarak fitness faaliyetine katılan erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla akış deneyimine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ve fitness etkinliğine ayrılan süreleri artıkça daha fazla akış deneyimine sahip oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Akış Deneyimi, Fitness.



INVESTIGATION OF RECREATIONAL FLOW EXPERIENCES OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN FITNESS SPORTS

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the effect of various demographic characteristics (gender, marital status, age, educational status and frequency of participation in weekly leisure activities) of people who are interested in fitness as a recreational activity on recreational flow experience. For this purpose, the “Recreational Flow Experience Scale” developed by Ayhan, Eskiler and Soyer (2020) and the information form created by the researchers were used. A total of 418 people, 153 women and 265 men, were included in the study. SPSS statistical package was used in the analysis of the collected data, independent groups t-test was used for

pairwise comparisons, Anova analysis was used to compare multiple groups and Tukey test were used to determine which groups diverged. According to the data obtained, there was a statistically significant difference between gender, age, participation time in fitness activities and fitness centers variables and recreational flow experience scale averages, but no statistically significant difference was found between marital status and education level and recreational flow experience scale average. As a result, it was determined that male participants had more flow experience for more fitness activities than female participants, and the participants had more flow experiences for fitness activities as the age level and time allocated for fitness activity increased.

Keywords: Recreation, Flow Experience, Fitness.



GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler günümüz insan yaşamının vazgeçilmez unsurlarındandır. Bu gelişmelerin insan yaşamında ortaya çıkardığı kolaylıkların yanında bir takım sağlık temelli problemleri de beraberinde getirmiştir. Ortaya çıkan bu olumsuzluğu ortadan kaldırmaya yönelik olarak insanoğlu birtakım arayışlar içerisinde girmiştir. Bu noktada spor olgusu insan yaşamının devam ettirilmesi açısından vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin yaşantılarının her anında organize ve kasti yapılan bedensel uğraşı ve çalışmalar yaşantı süresince birbirleri ile etkileşimde olmakta, bireyin bedensel açıdan zinde, moral ve motivasyon açısından zirveye ulaşmasında çok önemli katkılar sağlamaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005).

İnsanların aşırı çalışma temposunda ortaya çıkan yorgunluk ve gerilme ritimlerini dengeleyecek nitelikte birtakım fiziksel boş zaman uğraşlarına katılımları göstermeleri önemlidir. Sağlıklı olma ve zinde kalma duygusu günümüz dünyasında trend olgulardan birisidir. Teknolojik gelişmeler ile kitle iletişim organları, görsel-ışitsel medya ve kişiler arası olumlu iletişimin katkısıyla birçok ülkede bedensel anlamda sağlıklı olma ve zinde kalma üzerine çeşitli faaliyetler organize etmektedirler. Fiziksel sağlığa değer veren bireyler günümüzde nitelikleri ve sayıları gittikçe artan fitness (fiziksel uygunluk) merkezlerine katılıma öncelik vermektedirler (Yıldız ve Tüfekçi, 2010).

Bireylerin istikrarlı bir şekilde fiziksel etkinliklere yöneleceği ve egzersiz yapabilecekleri fitness merkezlerine olan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır. Fitness merkezleri ulusal ve uluslararası düzeyde her geçen gün artarak spor endüstrisinde yer edinmiştir. Hareketsiz yaşantı ve aşırı iş yoğunluğu insanları ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan yenilenmek için bu merkezlere yöneltmiştir (Bağcı, 2017). Gerek

kapalı gerekse açık olarak hizmet veren resmi ve özel spor alanlarının, her kesimden katılıma olanak tanıdığı bilinmektedir. İnsanların spor mekanlarındaki faaliyetlere katılımlarının çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Faaliyetlere katılım bireylerin fizik sağlığı, ruh sağlığı ve sosyal sağlık durumlarını doğrudan etkilemektedir. Fiziksel, ruhsal ve sosyal kazanımlar elde etmek için gerçekleştirilen faaliyetlere katılımın sürdürülebilir olması çok büyük önem arz etmektedir. Gerçekleştirilen boş zaman faaliyetlerine odaklanmak ve sürdürülebilir kılmak değerlidir.

Rekreasyonel faaliyetlere katılım, bireylerin yenilenme ve kendilerini gerçekleştirme olgularını devamlı kılması açısından çok önemlidir. Bu noktada faaliyetlerin uyumlu ve kalıcı bir akış içerisinde devamı esas olmalıdır. Akış teorisine, Csikszentmihalyi (1975) yılında yazmış olduğu bir kitapta değinmiştir. Akış teorisi insanların neden kendi kendine yeten (ototelik) davranışlarda bulunduğu gerçeğini ortaya koymak için geliştirilmiştir. Ototelik; bir davranışın devamlılığı, bağımlılık düzeyinde alışkanlık haline gelmesi, kendini ve zamanı algılayamadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yanık, 2016).

Akış deneyimi akış teorisi üzerine kurulmuş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Alan yazında akış deneyimi; katılım, tutku, muhteiyat açısından uğraşı ve sadakat, güdü, ilerleme, kendini gerçekleştirme gibi konularla ilişkilidir (Aleksić, 2016). Benzer olarak, yoğunlaşma (Ghani ve Deshpande, 1994), kendini verme ya da dalma (Demerouti vd., 2012) ve bilinen bir yerde bulunma (Jackson, 2000) ile alakalıdır. Csikszentmihalyi (1990) akış deneyimini; bir eylem esnasında tecrübe edilen, en yüksek optimizmin ve mutluluğun ruhsal durumu; vaziyetin kontrolü ve duruma maksimum seviyede katılımın, yoğunlaşılacak dikkatin, güdülemenin mevcudiyeti; kaygının ve can sıkıntısının olmaması, zaman algısının kaybolması ve kendini yargılayıcı izlemenin olmayışı ile ortaya çıkan göreve kendini adapte edememe durumu olarak tanımlamıştır. Akış deneyimi sportif açıdan değerlendirilirse; bir etkinliğe pozitif olarak katılım, bireyin herhangi bir işi mükâfat için değil de içsel bir motivasyon ile yerine getirmesi durumudur (Rheinberg ve Engeser, 2018). Daha çok sportif etkinliklere katılımı karakterize olan rekreasyonel akış deneyimi ise bireyin hayatındaki en pozitif duygu, en olağanüstü deneyim ve mutluluk duygusu yaşatan ruhsal bir durumdur. Bununla birlikte etkinliğe ait çalışmanın eşit bir biçimde ortaya çıkan ve bütünüyle boş zaman uğraşısına yoğunlaşılacak en uygun vaziyet olduğu belirtilmektedir (Decloe ve ark., 2009). Jang (2016) ise rekreasyonel akış deneyimini eş zamanlı bir durumdaki etkinlikler esnasındaki en uygun tecrübeye benzer bir deneyim, çevre ve birey arasındaki etkileşimden meydana gelen artı yönde bir psikolojik hâl olarak ifade etmektedir. Literatürde rekreasyonel akış deneyimi ile ilgili çalışmalar çoğunlukla, rekreasyonel uzmanlaşma (Wöran ve Arnberger, 2012), motivasyon (Mannell ve ark., 1988), öznel iyi oluş (Omodei ve Wearing, 1990), serbest zaman ile ilgili gözlemlenemeyen ilgi ve motivasyon (Cheng ve ark., 2016), mutluluk (Collins ve ark., 2009), gerçek boş zaman algısı (Heo ve ark., 2010) ve yaşam tatmini (Csikszentmihalyi, 1990) alanlarda görülmektedir.

Literatürde ifade edildiği ulusal ve uluslararası alanda rekreatif akış deneyimi çalışmalarının bulunmasına karşın fitness sporuna ilişkin rekreatif akış deneyimi çalışmalarına pek fazla rastlanılmadığından bu araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, rekreatif etkinlik olarak fitness sporu ile ilgilenen kişilerin çeşitli demografik özelliklerinin (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve haftalık boş zaman faaliyetine katılım sıklığı) rekreatif akış deneyimine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla; cinsiyete, medeni duruma, yaş durumuna, yaş durumuna ve eğitim durumuna göre rekreatif akış deneyimi yaşantısı anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, ayrıca Fitness merkezleri rekreatif akış deneyiminin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı sorularına cevap aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Araştırma nicel bir araştırma olarak tasarlanmış ve genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, çok fazla sayıda öğeden meydana gelen bir araştırma evreninde, araştırma evreni ile ilgili genel bir kanaata ulaşmak için yapılır. Araştırmada incelemeye alınmış olan olay, durum, nesne veya birey bulunduğu koşullar içerisinde betimlenmeye çalışılır. Araştırmacı herhangi bir etkileme ve değiştirme gibi etkilerde bulunmaz. Olduğu gibi gözlenip belirlenmesi esastır (Karasar, 2015). Bu forma uygun olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla değişken arasındaki değişimin derecesini ve varlığını belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Mills ve ark., 2007).

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmanın çalışma grubunu, boş zamanlarında aktif olarak fitness sporu yapan, 18 yaşından büyük 153'ü kadın, 265'si erkek toplam 418 kişi oluşturmaktadır.

Araştırma evrenini; Erzincan ilinde bulunan Gençlik ve Spor il müdürlüğü denetimdeki 9 farklı fitness merkezlerinde fitness sporuyla aktif olarak ilgilenen 18 yaşından büyük, çalışmaya katılmaya gönüllü, katılımcılar oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Veri toplamak aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Rekreatif Akış Deneyimleri Ölçeği (RAD) kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcının cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim seviyesi, fitness merkezi ve haftalık boş zaman faaliyetlerine katılma sıklığına ilişkin sorular yer almaktadır. RAD ölçeği; Ayhan ve ark. (2020), tarafından geliştirilmiş olup, 9 maddeden oluşan yedi dereceli Likert tipi bir ölçme aracı olup

“7-Kesinlikle Katılıyorum, 6- Katılıyorum, 5-Bazen Katılıyorum, 4-Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 3-Katılıyorum, 2- Bazen Katılmıyorum, 1-Kesinlikle Katılmıyorum” şeklindedir. Dokuz maddeli ölçeğe ilişkin test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiş ve iki ölçüm arasındaki korelasyonun yüksek düzeyde ($r=.811$) olduğu belirlenmiştir. Son olarak, RAD Ölçeği korelasyon değerleri (.475-.760) ve bu ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlı olması ($p<.001$), diğer bir geçerlik göstergesi olarak kabul edildiğinin göstergesidir (Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2022). Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .935 ($\alpha \geq .70$), bu çalışmada da .965 ($\alpha \geq .70$) dir (Tablo 1).

Tablo 1. Rekreatyonel Akış deneyimi ölçeğinin hesaplanan iç tutarlılık katsayıları

	Madde Sayısı	n	Cronbach's Alpha
Orijinal Ölçek (Ayhan, Eskiler & Soyer, 2020)	9	542	.935
Mevcut Uygulama	9	359	.866

Orijinal ölçek ile mevcut uygulamada bulunan iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) Tablo 1'de gösterilmiştir. Mevcut uygulama için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .866 bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Veri analizi sürecinde ikili grupların karşılaştırılması için bağımsız grup t-testi, ikiden fazla olan grup ortalamalarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Bu test sonuçlarına göre, anlamlı fark bulunan durumlarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için de Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırma Etiği: Bu çalışma, araştırma ve yayın etik kurallarına dikkat edilerek hazırlanmıştır. Araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna dair Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulunun 31 Ocak 2023 tarihli ve 01 sayılı oturumunda alınan 01/06 sayılı kararı ile belgelenmiştir. Anketlerin uygulanmasında katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş ve tamamen gönüllülük esası gözetilmiştir. Yapılan alıntılarda bilimsel etik kural ve ilkelere uygun davranılmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların cinsiyet durumuna göre rekreatif akış deneyimi yaşantısının anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t-testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre rekreatif akış deneyimi yaşantısına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	S.S.	df	t	p
Kadın	153	6,31	0,495	416	2,017	0,002
Erkek	265	6,16	0,820			

Bağımsız grup t-testi sonuçları cinsiyete göre rekreatif akış deneyimi yaşantısının kadınlar lehine anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir ($t_{(416)}=2.017$, $p<.01$). Tablo 2 incelendiğinde kadın katılımcıların akış deneyimi ortalama puan ortalamalarının (6.31), erkek katılımcıların puan ortalamalarından (6.16) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Medeni duruma göre rekreatif akış deneyimi yaşantısına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları

Medeni Durum	n	Ort.	S.S.	df	t	p
Bekar	127	6,22	,794	416	.071	.944
Evli	291	6,21	,689			

Katılımcıların medeni durumlarına göre rekreatif akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarına göre farklı medeni durumlara sahip katılımcıların rekreatif akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t_{(416)}=-.071$; $p>.05$). Bu bulguya dayalı olarak, mevcut çalışma grubunda medeni durumlarının rekreatif akış deneyimi yaşantısı bağımlılığında etkili bir değişken olmadığı söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların yaş grubuna göre rekreatif akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapmalar ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Yaş	n	Ort.	S.S.	F	P	Tukey
18-24 yaş (1)	199	6,13	0,715	4,066	0,018	2>1
25-29 yaş (2)	114	6,37	0,703			
30+ yaş (3)	105	6,22	0,729			
Toplam	418	6,21	0,721			

Katılımcılar üç grupta ele alınmıştır. 18-24 yaş grubunda 199 katılımcı, 25-29 yaş grubunda 114 katılımcı ve 30 yaş üzeri grupta ise 105 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaş gruplarına göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları Tablo 4'de verilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamasının en yüksek olduğu grubun 25-29 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş durumuna göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda farklı yaş gruplarında bulunan katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2-415)}=7.903$, $p<0.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın 18-24 yaş ($\bar{X}=6.13$) ile 25-29 yaş ($\bar{X}=6.37$) arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre yetişkin ergenlerde rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları anlamlı yükselme göstermektedir.

Tablo 5. Katılımcıların fitness için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Süre (Ay/Saat)	n	Ort.	SS	F	P	Tukey
20 Saat ve Altı (1)	113	5.98	.891			
21-39 Saat (2)	220	6.25	.670	10.165	.000	2>1
40 Saat ve Üstü (3)	85	6.42	.483			3>1
Toplam	418	6.21	.721			

Katılımcıların fitness için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar Tablo 5'te gösterilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamasının en yüksek olduğu grubun 40 saat ve üzerinde fitness faaliyetine zaman ayıran katılımcılar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların fitness için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda farklı fitness için ayrılan süreye sahip bulunan katılımcıların, rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2-415)}=10.165$, $p<0.001$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın 20 saat ve altı ($\bar{X}=5.98$) ile 21-29 saat ($\bar{X}=6.25$), 20 saat ve altı ile 40 saat ve üstü ($\bar{X}=6.42$) arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre fitness için ayrılan süre arttıkça rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları anlamlı yükselme göstermektedir.

Tablo 6. Katılımcıların eğitim durumuna göre rekreatif akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapmalar ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Süre (Ay/Saat)	n	Ort.	SS	F	P
İlk ve Orta Öğretim	167	6.20	.747		
Lisans ve Lisans Üstü	251	6.22	.705	.130	.719
Toplam	418	6.21	.721		

Katılımcıların eğitim durumuna göre rekreatif akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar Tablo 6'da verilmiştir. Rekreatif akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamasının en yüksek olduğu eğitim durumunun lisans ve lisans üstü eğitim seviyesi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre rekreatif akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda farklı eğitim düzeylerine sahip katılımcıların rekreatif akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F_{(1-416)} = 1.286, p > 0.05$]. Bu bulguya dayalı olarak, mevcut çalışma grubunda eğitim düzeylerinin rekreatif akış deneyimi yaşantısı bağımlılığında etkili bir değişken olmadığı söylenebilir.

Tablo 7. Katılımcıların fitness merkezlerine göre rekreatif akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapmalar ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Süre (Ay/Saat)	n	Ort.	SS	F	P	Tukey
FM1 (1)	40	5.46	1.210			2>1
FM2 (2)	47	6.32	0.390	11,056	,000	3>1
FM3 (3)	51	6.38	0.588			4>1
FM4 (4)	17	6.22	0.297			6>1
FM5 (5)	41	5.81	0.761			7>1
FM6 (6)	33	6.13	0.791			8>1
FM7 (7)	61	6.47	0.295			9>1
FM8 (8)	28	6.33	0.473			2>5
FM9 (9)	100	6.38	0.644			3>5
Toplam	418	6.21	0.721			8>5
						9>5

Katılımcıların fitness merkezlerine göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar Tablo 7’de gösterilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamasının en yüksek olduğu grubun FM7 ($\bar{X}=6.47$) fitness merkezindeki katılımcılar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların fitness için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda farklı fitness için ayrılan süreye sahip bulunan katılımcıların, rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2-415)}=10.165, p<0.001$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın FM1 ($\bar{X}=5.46$) ile FM2($\bar{X}=6.32$), FM1 ile FM3($\bar{X}=6.38$), FM1 ile FM4($\bar{X}=6.22$), FM1 ile FM6($\bar{X}=6.13$), FM1 ile FM7($\bar{X}=6.47$), FM1 ile FM8($\bar{X}=6.33$), FM1 ile FM9($\bar{X}=6.38$), FM2($\bar{X}=6.32$) ile FM5($\bar{X}=5.81$), FM3($\bar{X}=6.38$) ile FM5($\bar{X}=5.81$), FM5 ile FM8($\bar{X}=6.33$), FM5 ile FM3($\bar{X}=6.38$) arasından kaynaklandığı Tablo 11’de gösterilmiştir.

TARTIŞMA

Çalışmada, rekreasyonel faaliyet olarak fitness sporu yapan bireylerin demografik özelliklerden cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve haftalık boş zaman faaliyetine katılım sıklığının rekreasyonel akış deneyimine etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda oluşturulan araştırma sorularına cevap aranmıştır.

Araştırmaya ait bulgular incelendiğinde, cinsiyete göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısının farklılık gösterdiği, kadın katılımcıların akış deneyimi puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç Kaya, Metin ve Akoğlan Kozak (2015)’in kapalı rekreasyon tesislerinden yararlanan kullanıcıların akış deneyimi üzerine yapmış oldukları çalışma ile benzerlik göstermektedir. Curling sporuna katılan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin incelenmesi (Kül Avan vd., 2022) ve kapalı alan rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi (Kaya, Metin ve Kozak, 2015) üzerine yapılan çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Yine Demirel ve arkadaşları (2022) yapmış oldukları çalışmalarında kadın katılımcıların rekreasyonel akış deneyimine ait çeşitli alt puanlarının erkek katılımcılara göre daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca Aydın (2021) tarafından yapılan infaz koruma memurlarının sportif serbest zaman ilgilenimleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada da serbest zaman ilgilenimi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak literatürde çalışmamızı destekleyen çalışmalar olduğu gibi cinsiyet ile akış deneyimi arasında bir ilişki olmadığını destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Sweetser & Wyeth, 2005; Ullén et al., 2012). Kadın katılımcıların fitness uygulama-

malarında fiziksel görünüm ve estetik kaygılarının bu sonuç üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca kadınlar, erkeklere göre genellikle kilo kontrolü, genel sağlık ve uzun vadeli sağlık hedeflerine daha fazla odaklandıkları düşünülmektedir.

Medeni duruma göre rekreatyonel akış deneyimi yaşantısı incelendiğinde istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir. Güldür ve Yaşartürk (2020)'te yapmış oldukları çalışmalarında medeni durum değişkenleri ile rekreatyon etkinliklerinde elde edilen fayda arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Benzer şekilde Wu ve arkadaşları (2021)'de cinsiyet, medeni durum, zihin akışı, algılanan zevk, öznel refah, daldırma ve kullanıcı niyetinde önemli bir farklılık bulamamışlardır. Kül Avan ve arkadaşları (2022) yapmış oldukları çalışmalarında medeni durum ile akış deneyimi arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Aynı şekilde, literatürde, medeni durum ile akış deneyimi arasında anlamlı bir ilişkiyi gösteren çalışmalara da rastlanmıştır (Riley & Spreitzer, 1974; Kim & McKenry, 2002; Vittersø, Vorkinn, & Vistad, 2001).

Farklı yaş gruplarında bulunan katılımcıların rekreatyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, katılımcıların yaşları arttıkça rekreatyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanların da anlamlı yükselme olduğu görülmektedir. Araştırma sonucu ile benzer şekilde Yapıcı vd., (2022) yapmış oldukları çalışmada yaş durumu arttıkça rekreatyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları anlamlı yükselme göstermektedir. Fang ve Huang (2021) farklı yaş grupları için bir egzersiz teşvik sanal gerçeklik programının kullanılabilirlik ve akış deneyiminin karşılaştırılması çalışmalarında da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Fitness için ayrılan süreye göre rekreatyonel akış deneyimi yaşantısının farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Fitness için ayrılan süre arttıkça rekreatyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanlarında anlamlı yükselme görülmektedir (Duman vd., 2022). Novak, Hoffman ve Yung (2000)'e göre akış halinde olan insanlar tamamen bir faaliyet içerisindedirler. Akış deneyimi, zevk ve coşku duygusunu ortaya çıkardığından, faaliyetlere katılım akış motivasyonunu artırdığını belirtmişlerdir. Akış kuramına göre, ilgili aktivitede geçirilen süre ne kadar fazla olursa bireyin becerisi de artmakta ve bu ise aktivitenin yeniden zorluk derecesini düzenlemeleri anlamına gelmektedir. Bu ise bireyin yapmış olduğu aktivitede neleri başarabildiği ve performansı ile ilgili kendini tanıyabilmesi, aynı aktiviteyi yapan diğer bireylere geri dönüt sağlayacaktır. Bu aşamada fitness sporu için optimum bir çalışma planı oluşturmak aynı zamanda fitness sporu ile ilgilenen bireyleri optimum bir gayret için motive edecektir (Thomson & Jaque, 2016).

Farklı eğitim düzeylerine sahip katılımcıların rekreatyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer çalışmalarda, eğitim durumu değişkenine göre

değerlendirildiğinde eğitim seviyesinin farklılık göstermediği belirtilmiştir (Gön, 2020). Ayrıca bazı çalışmalarda ise burumun aksi de görülmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin aktivitelere katılımı daha bilinçli olduğu görülmektedir (Kül Avan vd., 2022).

Fitness etkinliğine katılan katılımcıların akış deneyimlerini araştırmak için yapılan bu çalışmada rekreasyonel amaçlı fitness sporu faaliyetine katılım gösterenlerin çeşitli demografik özellikleri incelenmiş olup, cinsiyet, yaş ve fitness etkinliğine katılım süreleri değişkenlerine göre rekreasyonel akış deneyimlerinin anlamlı farklılık gösterdiği, medeni durum ve eğitim durumu açısından katılımcıların akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre rekreasyonel bir etkinlik olarak fitness faaliyetinde daha fazla akış deneyimi yaşadığı, 30 yaş ve üstü katılımcıların fitness faaliyetine yönelik daha fazla akış deneyimine sahip oldukları, fitness etkinliği için ayrılan süre artıkça katılımcıların daha fazla rekreasyonel akış deneyimi yaşadıkları görülmektedir.

Fitness merkezlerinin rekreasyon akış deneyimi puanları farklı bulunmuştur. Özellikle FM1 ile FM5'in puan ortalamalarının düşük olması diğer fitness merkezleri ile anlamlı bir fark oluşturmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Fitness sporunu yapmak için çok zaman ayıran bireylerin daha fazla akış deneyimi yaşadıkları görülmektedir. Bu nedenle fitness merkezlerindeki çalışma ortamları ve koşullarını iyileştirilmesi, çağa ayak uyduran cihazlar ile desteklenmesi gerekmektedir. Akış deneyiminin sübjektif oluşundan dolayı bireysel çalışma ortamına sahip fitness merkezlerinde akış deneyimi puanlarının birbirinden farklı olması gayet doğaldır.

Yapılan çalışmalarda genelde etken katılım gerektiren rekreasyon akış deneyimi incelenmiş olup, ileride yapılacak çalışmalarda edilgen katılım gerektiren rekreasyonel akış deneyimi incelenebilir. Ayrıca Akış deneyimine engel teşkil eden faktörlerde incelenebilir.

Çıkar Çatışması

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): RÖ(% 25), MY(% 25), EA(% 25), AY(% 25)

Veri Toplanması (Data Acquisition): EA(% 50), AY(% 50)

Veri Analizi (Data Analysis): RÖ(% 50), MY(% 50)

Makalenin Yazımı (Writing Up): RÖ(% 50), MY(% 50)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): RÖ(% 60),MY(% 40)

KAYNAKLAR

- Aleksić, D. (2016). *The Negative Aspects of Flow: Examining Relationships Between Flow and Unethical Behavior*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ljubljane.
- Atasoy, B. & Öztürk Kuter, F. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 11-22 .
- Aydın, E. (2021). İnfaz Koruma Memurlarının Sportif Serbest Zaman İlgilenimi ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi.
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6105>
- Bağcı, E. (2017). A study on habits of using fitness centre. *International Journal of Human Sciences*, 14(3), 2268-2277. doi:10.14687/jhs.v14i3.4617
- Cheng, T. M., Hung, S. H., & 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.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of happiness studies*, 10(6), 703- 719.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: the experience of play in work and leisure*. In. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience (Vol. 1990)*. New York: Harper & Row.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., & Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-91.
- Demerouti, E., Bakker, A.B. ve Fried, Y. (2012). Work Orientations in the Job Demands-Resources Model. *Journal of Managerial Psychology*, 2(6), 557-575.
- Demirel, M., Varol, F., Bozoğlu, M. S., Kaya, A. & Aksu, H. S. (2022). Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerde Akış Deneyimi ve Serbest Zaman İlgilenimi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (9), 54-66.
- Duman, S., Yurtdaş, Ş. Ş. & Ordu, B. (2022). Sosyal Yeterlik ve Rekreasyonel Katılım, Akış Deneyiminin Belirleyicileri midir? *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (2), 157-172. <https://doi.org/10.30803/adusobed.1213576>
- Fang, Y. M., & Huang, Y. J. (2021). Comparison of the usability and flow experience of an exercise promotion virtual reality programme for different age groups. *Behaviour & Information Technology*, 40(12), 1250-1264.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational research: an introduction (8. utg.)*. AE Burvikovs, Red.) USA: Pearson.
- Ghani, J.A. ve Dешpande, S.P. (1994). Task Characteristics and The Experience of Optimal Flow in Human Computer Interaction, *The Journal of Psychology-Interdisciplinary and Applied*, 128(4), 382-391.
- Gön, İ. (2020). *Akış kuramının dijital oyun kullanıcılarının satın alma davranışı üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Galatasaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Güldür, B. B. ve Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 495-506.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.
- Jackson, S. A. (2000). *Joy, Fun, and Flow State in Sport. Emotions in Sport*, Champaign, IL, US: Human Kinetics.

- Jang, K. S. (2016). Relationships Between Leisure Flow, Leisure Benefits, Life Satisfaction and RevisitIntention of College Student Customers in Ski Resort. *The Journal of the Korea ContentsAssociation*, 16(9), 254-266.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, B., Metin, T., & Kozak, M. A. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2(2), 6-25.
- Kim, H., & Mckenry, P. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-being. *Journal of Family Issues*, 23, 885 - 911. <https://doi.org/10.1177/019251302237296>.
- Kül Avan, S., Şebin, K., Şebin, H., & Birinci, M., C. (2022). Investigation of Recreational Flow Experiences of Individuals Participating in Curling Sport, *Anatolia Sport Research*, 3(3): 1-8. <https://doi.org/10.29228/anatoliasr.31>
- Mannell, R. C., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure research*, 20(4), 289-304.
- Mills, G. E., & Gay, L. R. (2019). *Educational research: Competencies for analysis and applications*. Pearson. One Lake Street, Upper Saddle River, New Jersey 07458.
- Novak, T. P., Hoffman, D. L. ve Yung, Y.-F. (2000). Measuring the customer experience in online environments: a structural modeling approach. *Marketing Science*, 19(1), 22-42.
- Omodei, M. M., & 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.
- Rheinberg, F. ve Engeser, S. (2018). *Intrinsic Motivation and Flow*, Motivation and Action, (Ed: J.Heckhausen ve H, Heckhausen. Springer.
- Riley, L., & Spreitzer, E. (1974). A Model for the Analysis of Lifetime Marriage Patterns.. *Journal of Marriage and Family*, 36, 64. <https://doi.org/10.2307/350995>.
- Sweetser, P., & Wyeth, P. (2005). GameFlow: a model for evaluating player enjoyment in games. *Computers in Entertainment (CIE)*, 3(3), 3-3.
- Thomson, P., & Jaque, S.V. (2016). Exquisite Moments: Achieving Optimal Flow in Three Activity-Based Groups Regardless of Early-Childhood Adversity. *American Journal of Play*, 8(3), 345-361
- Vittersø, J., Vorkinn, M., & Vistad, O. (2001). Congruence Between Recreational Mode and Actual Behavior-A Prerequisite for Optimal Experiences?. *Journal of Leisure Research*, 33, 137 - 159. <https://doi.org/10.1080/00222216.2001.11949935>.
- Wöran, B. & Arnberger, A. (2012). Exploring Relationships Between Recreation Specialization, Restorative Environments and Mountain Hikers' Flow Experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95-114.
- Wu, S. H., Wei, N. C., Hsu, H. C., & Pu, T. C. (2021). Exploring the intention of visiting the museum using immersive virtual reality technique and flow experience. *International Journal of Organizational Innovation (Online)*, 14(1), 25-40.
- Yanık, A. (2016). Yeni medyalaradaki akış deneyiminin risk algısı ve online turistik satınalma niyetine etkisi. *International Journal of Social Science*, 42, 385- 408.
- Yapıcı, E. C., Alpulu, A., Mametkulyev, Y., & Yılgin, A. (2022). Yabancı uyruklu bireylerin serbest zamanlarındaki durumlarının akış kuramı bağlamında incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-14.
- Yıldız, S.M, Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi. *Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute*, 13(24): 1-11.
- Zhou, T. (2013). The effect of flow experience on user adoption of mobile TV. *Behaviour & Information Technology*, 32(3), 263-272.