

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMİNİN MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ

### THE EFFECT OF RECREATIONAL FLOW EXPERIENCE ON HAPPINESS IN UNIVERSITY STUDENTS

Gönderilen Tarih: 27/12/2023  
Kabul Edilen Tarih: 27/03/2024

**Gözde DEMİRAL**

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, Türkiye  
Orcid: 0009-0009-0050-7702

**Gizem KARAKAŞ**

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-6317-6367

\* Sorumlu Yazar: Gözde Demiral, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, gozdemiral54@gmail.com

\* Bu çalışma ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Ayrıca, ERPA International Congresses on Education 2023'te sözel bildiri olarak sunulmuştur.

# Üniversite Öğrencilerinde Rekreatyone Akış Deneyiminin Mutluluk Üzerine Etkisi

## ÖZ

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin rekreatyone akış deneyimlerinin (RAD) mutluluk üzerine etkisini araştırmak ve cinsiyet, bölüm, fiziksel aktiviteye katılım süresi ve sıklığı değişkenleri açısından da farklılıklarını incelemektir. Araştırma modeli, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırmaya 2022-2023 eğitim öğretim döneminde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden kolayda örnekleme yöntemi ile 410 öğrenci dahil olmuştur. Verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, Rekreatyone Akış Deneyimi Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında yüz yüze anket tekniği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (one-way ANOVA) analizi, pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. SPSS programı üzerinden yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak ele alınmıştır. Bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin rekreatyone akış deneyimleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu; rekreatyone akış deneyiminin mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arası farklılıklara bakıldığında, cinsiyet değişkeninde RAD açısından herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Mutluluk düzeyinin kadın öğrencilerde daha fazla olduğu bulunmuştur. Birden fazla fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin RAD ve mutluluk düzeylerinin fazla olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktiviteye katılım süresi ve sıklık değişkenlerinde mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı ancak RAD'ın fiziksel aktiviteye daha sık katılım sağlandığında farklılaştığı görülmüştür. Sonuç olarak, rekreatyone akış deneyimi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı ve rekreatyone akış deneyiminin mutluluğu yordadığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreatyone akış deneyimi, mutluluk, üniversite öğrencisi, fiziksel aktivite

## The Effect of Recreational Flow Experience on Happiness in University Students

### ABSTRACT

The aim of the research is to investigate the effect of recreational flow experiences (RAD) of university students on happiness and to examine differences in terms of gender, department, duration and frequency of participation in physical activity variables. The research model was created using the correlational survey model, one of the quantitative methods. 410 students studying at the Faculty of Sports Sciences of Sakarya University of Applied Sciences in the 2022-2023 academic year were included in the research by convenience sampling method. Personal information form, Recreational Flow Experience Scale and Happiness Scale were used to obtain the data. Face-to-face survey technique was used to collect data. Independent groups t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation and Regression analyzes were used to evaluate the data. In all analyzes performed through the SPSS program, the significance level was considered as .05. When the findings were examined, it was determined that there was a positive, moderately significant relationship between university students' recreational flow experiences and their happiness levels. Recreational flow experience had a significant predictive power on happiness. When analyzed at the differences between variables, no difference was found in terms of recreational flow experiences in the gender variable. It was found that the level of happiness was higher in female students. It was found that students who participated in more than one activity had higher recreational flow experiences and happiness levels. It was observed that happiness levels did not differ in the duration and frequency variables of participation in the activity, but recreational flow experiences differed with more frequent participation in the physical activity. As a result, it can be said that as recreational flow experience increases, the level of happiness also increases and recreational flow experience predicts happiness.

**Keywords:** Recreational flow experience, happiness, university student, physical activity

## GİRİŞ

Rekreasyon etkinliklerine katılımda temel mantık, insanın yaşam içinde yeniden var olabildiğini sağlayacak yaşam doyumu, mutluluk, kendini gerçekleştirebilme gibi faktörleri elde etme çabasıdır. Katılım gösterilen faaliyetin gerçek bir mutluluk ve doyumla sonuçlanmasının, etkinliğin gerçekleştirilme biçimine bağlı olduğu söylenebilir. Bu kapsamda etkinlik gerçekleştirilirken, fiziksel, ruhsal, sosyal, bilişsel, kişisel ve çevresel faktörler gibi birçok unsurun odak dışında bırakılarak etkinliğe odaklanmak diğer bir deyişle akışta olmak/kalmak dikkate alınması gereken bir durumdur. Akışta olmak/kalmak, bireyin tamamen yaptığı işe yoğunlaşarak, geçmiş ya da geleceği değil sadece anı yaşamasıdır. Bu durum ilgili literatürde akış deneyimi olarak nitelendirilmektedir<sup>1,2</sup>. Akış deneyimi yaşayan bireyin katıldığı etkinliğe tüm dikkatini verdiği, tamamen odaklandığı ve dış dünya ile iletişimini kestiği bilinmektedir. Bu da aktivitenin sunduğu zorluk ile aktiviteyi gerçekleştirmek için sahip olunan beceriler arasında bir dengenin sağlanmasıyla bir nevi meydan okuma ile mümkün olmaktadır<sup>1</sup>. Bireylerin serbest zamanlarında kendi istekleriyle katıldıkları rekreasyon etkinliklerine optimal düzeyde bir motivasyon ile aktif şekilde dahil olmaları onların akış deneyimi yaşamalarını ayrıca kolaylaştırmaktadır<sup>2</sup>. Akışta olmak/kalmak bireyin kendini göreve kaptırdığı, hem zamanın hem de kendisinin izini kaybettiği, eylem ile farkındalığın birleştiği bir deneyim sağlar<sup>3</sup>. Dolayısıyla akış deneyimini yaşayan bireyler aktiviteden ve dolayısıyla hayattan daha fazla keyif alıp bu deneyimi yeniden yaşama isteğini hissederler<sup>1</sup>. Aktiviteyi yeniden deneyimleme isteği, zorluk ve beceri arasındaki dengeyi yakalamak, akışı deneyimleme kapasitesi ve fırsatı, olumlu duygulanımı ve yaşam doyumunu artırabilir. Bu da insan yaşamında neşe, tatmin ve pozitif duygu yaratır<sup>4</sup>. Pozitif duygu ile birlikte zevkli, memnuniyetli yüksek bir deneyim sonucu bireyde başarı, haz, mutluluk gibi olumlu hisler uyanır<sup>5-8</sup>.

Yaşam tatmini ile pozitif ilişkide olan mutluluk kavramı, psikoloji ve rekreasyon alanlarında önemli bir çıktı olarak kabul edilir<sup>5,9</sup>. Mutlu insanlar, kendini daha fazla geliştirmek ve olumlu duygulara katkıda bulunmak isterler<sup>10</sup>. Çünkü mutluluk sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kavram olma özelliğini taşır<sup>11</sup>. Stres ve kaygıdan uzak kalmak, hedefleri başarabilmek, fiziksel ve mental anlamda iyi halde olmak, kaliteli yaşam sürmek gibi değişkenlerle ilişkilendirilebilir<sup>12</sup>. Mutluluk, şans ya da şansın sonucu değildir. Daha ziyade, kişinin optimal deneyime veya akışa sahip olabilmesi, kişinin içsel deneyimini kontrol etmesi ve geliştirmesiyle elde edilir<sup>4</sup>. Etkinliğe keyfi bir şekilde dıştan gelen bir uyarıya değil içten gelen bir dürtüyle kendini veren ve tam katılım sağlayan bireylerde rekreatif akış deneyiminin (RAD) zemini oluşur<sup>13</sup>. Bu bağlamda mutluluk ve rekreasyon ilişkisini günümüz gençleri ve geleceğin mimarları olarak görülen üniversite öğrencileri bağlamında değerlendirmek amacıyla bu çalışma tasarlanmıştır. Katıldıkları rekreatif etkinliklerde akış deneyimi yaşayabilen üniversite öğrencilerinin bu etkinliklerden mutlu ayrılacaklarına ve bunun da dolaylı olarak genel yaşam doyum ve kalitesine yansıtılabileceği öngörüldüğünden, çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Rekreasyon ile akış teorisi kavramlarının en fazla sosyal bilimlerde kullanıldığı<sup>14</sup>, spor bilimleri çerçevesinde yapılan çalışmaların az olduğu<sup>15,16</sup> ve üniversite öğrencilerinin rekreatif akış deneyimleri ve mutlulukları üzerine yapılan çalışmalara rastlanılmadığı görülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin rekreatif akış deneyimlerinin mutluluk üzerine etkisini araştırmak ve bazı değişkenler açısından farklılıkları incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:



- S1. Rekreatif akış deneyimi ile mutluluk arasında bir ilişki var mıdır?  
S2. Rekreatif akış deneyiminin mutluluk üzerinde etkisi var mıdır?  
S3. Rekreatif akış deneyimi ve mutluluk cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?  
S4. Rekreatif akış deneyimi ve mutluluk fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ve katılım süresine göre farklılık göstermekte midir?

## MATERYAL VE METOT

Üniversite öğrencilerinin rekreatif akış deneyimlerinin mutluluk üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılan araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde kurgulanmıştır<sup>17</sup>. Araştırma öncesinde, araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli etik kurul izni, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'nun 08.11.2022 tarihli ve E.65481 sayılı kararı ile alınmıştır.

### Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Evren içerisinde kolayca örnekleme yöntemine göre seçilen 424 öğrenci çalışmaya dahil olmuştur. Eksik ve/veya hatalı olan 14 anket araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Toplam 410 anket değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler

Kişisel Bilgiler	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	118	28.8
	Erkek	292	71.2
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	119	29
	Spor Yöneticiliği	100	24.4
	Antrenörlük	97	23.7
	Rekreatif	94	22.9
Serbest Zaman Süresi (Günlük)	1-3 saat	125	30.5
	4-6 saat	186	45.4
	7-9 saat	75	18.3
	10 saat ve üzeri	24	5.9
Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı (Aylık)	1 kez	50	12.2
	2 kez	90	22
	3 kez	86	21
	4 kez	47	11.5
	5 kez ve üzeri	137	33.4

Tablo 1' deki tanımlayıcı bilgilere göre, araştırmaya katılan öğrencilerin %28,8'inin kadın, %71,2'sinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %29'u beden eğitimi ve spor öğretmenliği (BSÖ), %24,4'ü spor yöneticiliği, %23,7'si antrenörlük eğitimi, %22,9'u rekreatif bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerine bakıldığında daha çok 4-6 saat (%45,4) arasında serbest zamana sahip oldukları ve %33,4 oranında katılımcının ise ayda 5 kez ve daha fazla sıklıkta fiziksel aktiviteye katıldıkları tespit edilmiştir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada rekreatif akış deneyimi ölçeği ve mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların akış deneyimlerine ait veriler Ayhan ve ark. (2020)<sup>6</sup> tarafından geliştirilen rekreatif akış deneyimi ölçeği ile elde edilmiştir. İlgili ölçek 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum)

arasında değişen 7'li likert ölçek tipindedir. Orijinal ölçekte  $\alpha=0.94$  olarak hesaplanan cronbach's  $\alpha$  katsayısı mevcut çalışmada .927 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen yüksek ortalama değer rekreatif akış deneyiminin yüksek yaşandığı, düşük ortalama değer ise rekreatif akış deneyiminin düşük yaşandığı anlamına gelmektedir. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan mutluluk ile ilgili veriler Demirci ve Ekşi (2018)<sup>18</sup> tarafından geliştirilen mutluluk ölçeği kullanılarak toplanmıştır. İlgili ölçek toplam 6 ifade ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin madde puanlamaları 1 (bana hiç uygun değil) ile 5 (bana tamamen uygun) arasında değişen skalaya sahiptir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunurken mevcut çalışmada .868 olarak hesaplanmıştır. Tüm ölçüm araçları, öğrencilere yüz yüze anket tekniği ile gönüllük esasına dayalı olarak araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bir anketin tamamlanma süresi 4 ila 6 dakika arasında değişmektedir.

### Verilerin Analizi

Elde edilen verilere betimsel ve çıkarımsal istatistikler SPSS 26.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik dağılımlarının sınanmasına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında bu değerlerin  $\pm 1$  aralığında normal dağılım şartını karşıladığı tespit edilmiştir<sup>19</sup>. Farklılıkların tespitinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, farkın kaynağının tespitinde Post Hoc analizlerden Scheffe, ilişkilerin tespiti için ise pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi  $p<.05$  olarak kabul edilmiştir.

**Tablo 2.** Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	n	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
RAD*	410	5.53	1.10	.802	-.676	.927
Mutluluk	410	3.70	.88	.682	-.307	.868

\*RAD: Rekreatif Akış Deneyimi

## BULGULAR

**Tablo 3.** Rekreatif Akış Deneyimi ve Mutluluk Arasındaki İlişki

	Mutluluk	
RAD*	r	.348
	p	.000**

\*RAD: Rekreatif Akış Deneyimi;

\*\* $p<.05$

Tablo 3' te görülen analiz sonucunda katılımcıların rekreatif akış deneyimi puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=.348$ ;  $p<.05$ ).

**Tablo 4.** Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Sabit	2,163	,210	-	10.313	.000**
RAD*	,279	,037	.348	7.488	.000**

R= .35  $R^2_{adj}= .12$   
F(1.409) = 56.073  $p= .000**$

Bağımlı değişken: Mutluluk; Yöntem: Enter

\*RAD: Rekreatif Akış Deneyimi; \*\* $p<.05$

Tablo 4'te mutluluğun yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise rekreatyonel akış deneyiminin ( $\beta=,348$ ;  $t=7,488$ ;  $p=,000$ ) mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Mutluluğa ait toplam varyansın %12'sinin rekreatyonel akış deneyimi ile açıklandığı ifade edilebilir.

**Tablo 5.** Cinsiyete Göre Akış Deneyimi ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
RAD*	Kadın	118	5.55	1.09	.262	.794
	Erkek	292	5.52	1.11		
Mutluluk	Kadın	118	3,96	,79	3.815	.000**
	Erkek	292	3,60	,90		

\*RAD: Rekreatyonel Akış Deneyimi; \*\* $p<.05$

Tablo 5'te görülen analiz sonucunda katılımcıların cinsiyetine göre rekreatyonel akış deneyimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ( $p>.05$ ); mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında ise cinsiyete göre kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

**Tablo 6.** Öğrenim Görülen Bölümlere Göre Akış Deneyimi ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Öğrenim Görülen Bölüm	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
RAD*	BSÖ**a	119	5.63	1.03	5.969	.001***	a,d>b
	Spor Yöneticiliği <sup>b</sup>	100	5.18	1.14			
	Antrenörlük <sup>c</sup>	97	5.49	1.12			
	Rekreatyon <sup>d</sup>	94	5.81	1.04			
Mutluluk	BSÖ <sup>a</sup>	119	3,63	1,06	3,020	.030***	c,d>b
	Spor Yöneticiliği <sup>b</sup>	100	3,54	,82			
	Antrenörlük <sup>c</sup>	97	3,84	,81			
	Rekreatyon <sup>d</sup>	94	3,83	,74			

\*RAD: Rekreatyonel Akış Deneyimi; \*\*BSÖ: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği; \*\*\* $p<.05$

Tablo 6'ya bakıldığında, katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre rekreatyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; RAD' da antrenörlük ve rekreatyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutlulukta ise; beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreatyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.



**Tablo 7. Boş Zaman Süresine Göre Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	Boş zaman Süresi (Günlük)	n	$\bar{X}$	ss	F	p
RAD*	1-3 saat	125	5,41	1,04	.902	.440
	4-6 saat	186	5,62	1,16		
	7-9 saat	76	5,49	,97		
	10 saat ve üzeri	24	5,56	1,29		
Mutluluk	1-3 saat	125	3,68	,84	2.188	.089
	4-6 saat	186	3,79	,86		
	7-9 saat	75	3,50	,99		
	10 saat ve üzeri	24	3,82	,85		

\*RAD: Rekreatyonel Akış Deneyimi

Tablo 7'ye göre katılımcıların boş zaman sürelerine göre mutluluk düzeyi ve akış deneyimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmektedir ( $p > .05$ ).

**Tablo 8. Fiziksel Aktiviteye Aylık Katılım Sıklığına Göre Rekreatyonel Akış Deneyimi ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	Fiziksel aktiviteye Katılım Sıklığı	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
RAD*	Ayda 1 kez <sup>a</sup>	50	5.04	1.13	12.73 4	.000*	e>a,b,c d>a
	Ayda 2 kez <sup>b</sup>	90	5.29	1.17			
	Ayda 3 kez <sup>c</sup>	86	5.23	1.11			
	Ayda 4 kez <sup>d</sup>	47	5.71	1.05			
	Ayda 5 kez ve üzeri <sup>e</sup>	137	5.99	.86			
Mutluluk	Ayda 1 kez	50	3,70	,81	1.881	.113	-
	Ayda 2 kez	90	3,61	,81			
	Ayda 3 kez	86	3,56	1,07			
	Ayda 4 kez	47	3,68	,77			
	Ayda 5 kez ve üzeri	137	3,86	,85			

\*RAD: Rekreatyonel Akış Deneyimi; \*\* $p < .05$

Tablo 8'deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda katılımcıların fiziksel aktiviteye aylık katılım sıklıklarına göre rekreatyonel akış deneyimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; bir ay içerisinde 5 kez ve üzeri fiziksel aktiviteye katılanların puan ortalamaları, ayda 1, 2 ve 3 kez katılanların puan ortalamalarına göre; bir ay içerisinde 4 kez ve üzeri fiziksel aktiviteye katılanların puan ortalamaları ayda 1 kez katılanların puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk düzeyi açısından sonuçlar incelendiğinde ise katılımcıların fiziksel aktiviteye aylık katılım sıklıklarına göre mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

## TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin rekreatyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki ile bu bağımlı değişkenlerin, cinsiyet, günlük (saat) boş zaman süreleri, fiziksel aktivite katılım sıklıkları (aylık) ve öğrenim görülen bölüm değişkenleri açısından tespiti yapılmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların rekreatyonel akış deneyimi puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Rekreatyonel akış deneyimi arttıkça mutluluğun da arttığı söylenebilir. Sonuca bağlı olarak kurulan regresyon analizinde

rekreatif akış deneyiminin mutluluğu yordadığı tespit edilmiştir. Akış ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki söz konusudur. Akış deneyimleri kişiyi daha mutlu hissettirir ve insanlar mutlu olduklarında akışı daha iyi deneyimleyebilir<sup>4</sup>. Akış bireyin iç yaşamını kontrol ederek mutluluğa ulaşma sürecini ele alır. Akışı yaşayan birey, kendini geliştirip gerçekleştirebildiği için mutlu olur. Buna göre akış deneyimi bireyin mutlu olmasını sağlar<sup>20</sup>. Farklı gruplarda yapılan çalışmalarda akış deneyiminin kişilerin öznel iyi oluş<sup>21-27</sup>, mental iyi oluş<sup>28</sup>, akademik başarı<sup>29</sup>, yaşam tatmini<sup>30,31</sup> ve mutluluk<sup>4,32,33,34</sup> düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetine göre rekreatif akış deneyimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Aktivitede aktif olarak yer almak, aktiviteyi deneyimlemek ve akışta olmak/kalmak cinsiyetten bağımsız olarak temelde aktivitenin zorluk ve beceri dengesine uyumlanmak ve daha birçok bileşen gerektirdiğinden bu sonuca ulaşılmış olabilir. Alanyazında cinsiyet ve akış deneyimi arasında anlamlı farklılığa rastlanılmayan çalışmalar mevcuttur<sup>35,36,16,37,38,39</sup>. Ancak akış ve cinsiyet farklılıklarının kadınlar lehine<sup>40,41</sup> ve erkekler lehine<sup>42</sup> olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Literatürde ortaya çıkan farklı sonuçlar için katılım gösterilen etkinliklerin farklı olması, grup ve bireysel farklılıkların olması gibi faktörler neden olarak gösterilebilir. Farklılıkların bir diğer nedeni de bireylerin akış deneyimleme sıklığı ve kalitesi de olabilir<sup>4</sup>.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre mutluluk düzeylerine bakıldığında kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Karşılaştırma sonucunda fiziksel aktiviteleri deneyimleyen kadınların erkekler göre daha fazla mutlu olduğu bulunmuştur. Literatürde cinsiyet ve mutluluk farklılıklarına bakıldığında kadınlar lehine<sup>43</sup> ve erkekler lehine anlamlı farklılık tespit eden çalışmalar varken<sup>44,45,46</sup>; cinsiyetler arasında farklılık tespit edilmeyen çalışmalar olduğu da görülmüştür<sup>47,48,49</sup>. Çalışma özelinde, kadınlar lehine oluşan farklılığın sebepleri olarak kadın fizyolojisi gösterilebilir. Duygu durumundan sorumlu limbik sistemin kadınlarda daha duyarlı olması, gönüllü olarak katılım gösterilen faaliyetten daha fazla mutlu ayrılmalarına sebep olarak gösterilebilir<sup>50</sup>. Dahası, mutluluk gibi pozitif kavramlarla ilişkilendirilen dopaminin fazla salgılanmasının östrojene bağlı olabileceği öne sürülmektedir<sup>50</sup>. Ancak farklılık bulunmayan ya da erkekler lehine fark bulan çalışmalar açısından bakıldığında mutluluğun yalnızca anatomik özelliklere göre açıklanamayacağı psikolojik ve sosyolojik faktörlerden de etkilenebileceği söylenebilir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre RAD puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın kaynağına bakıldığında beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreatif bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreatif bölümlerinin uygulama ders içeriklerinin ve etkinlik içeriğine sahip derslerinin diğer bölümlere göre fazla olması ve öğrencilerin hali hazırda eğitim sürecinde çeşitli aktiviteleri deneyimleme imkanları olduğu için akış deneyimle hallerinin artmış olabileceği söylenebilir. Ayrıca, akış durumlarının rekreatif ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin lehine sonuçlanmasının sebebi olarak spor yöneticiliği bölümüne göre daha fazla sayıda uygulamalı derslerinin olması gösterebilir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre mutlulukları karşılaştırıldığında antrenörlük ve rekreatif bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlara



göre, antrenörlük ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim görenlerin puanları, spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde fazladır. Rekreasyon bölümünün çeşitli uygulamalı ders sayı ve içerikleri ile antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerin, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi özelinde, kendi branşlarında eğitim görmeleri, mutluluk düzeylerinin yükselmesine sebep olmuş olabilir.

Katılımcıların akış deneyimlerinin ve mutluluk düzeylerinin boş zaman sürelerine göre farklılaşmadığı aynı zamanda aylık fiziksel aktiviteye katılım sıklığının da mutluluk üzerinde bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Ancak fiziksel aktiviteye aylık katılım sıklığı 5 kez ve üzeri olanların mutluluk düzeyi ortalama puanı diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Süre ile akış deneyimi arasında farklılık bulamayan çalışmalar<sup>22</sup> olduğu gibi, süre arttıkça akış deneyimine ilişkin tutumların arttığını gösteren<sup>42</sup> çalışmalar da vardır. Akış kuramına göre, ilgili aktivitede zaman geçtikçe kişinin becerisi de gelişmektedir<sup>37</sup>. Ancak aktivite katılımları kesitsel bir zamanda gerçekleştiğinden mutluluk üzerindeki etkisini belirlemek zor olabilir<sup>51</sup>. Katılım sıklığı ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu<sup>15,52</sup> ve serbest zaman doyumunu arttıkça mutluluğun da arttığı bilinmektedir<sup>53</sup>. Bireylerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları süre ve sıklık artışında öz yeterlik, akış ve zihinsel dayanıklılık önemli motivasyon kaynaklarıdır<sup>54</sup>.

Katılımcıların fiziksel aktiviteye aylık katılım sıklıklarına göre rekreatif akış deneyimi puanlarının anlamlı bir farklılık sergilediği tespit edilmiştir. Bir ayda fiziksel aktiviteye katılım sıklığı 5 kez ve üzeri olan öğrencilerin 4 kez ve daha az katılım gösterenlerden daha fazla rekreatif akış deneyimi yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bir ay içerisinde fiziksel aktivitelere 1 kez katılan bireylerde akış hali en az görülmüştür. Aktivitelere düzenli aralıklarla ve sıklıkla katılım göstermenin akış deneyimi gibi olumlu duygular yaşamayı pozitif yönde etkilediği ve içsel motivasyonu arttırdığı bilinmektedir<sup>55</sup>. Dahası etkinliklere daha fazla katılım gösteren, aktif olan ve grup olarak katılan kişilerin akış deneyimini daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir<sup>15,56,57,58</sup>. Akış hali için aktiviteye katılan bireylerin keyif alması, kendini vermesi ve içsel motivasyonu olması gerekmektedir. Birden fazla etkinliğe gönüllü katılan bireylerde bu durum daha fazla görülmektedir. Ne kadar fazla rekreasyon faaliyetlerine katılım olursa, o kadar yüksek düzeyde akış hali yaşanmaktadır<sup>59</sup>. Bunun yanında akış ve katılım sıklığı arasında farklılığa rastlamayan çalışmalar da mevcuttur<sup>22</sup>. Katılım sıklığının düzenli ve yakın aralıklarla olması sonuçları etkileyen önemli bir unsur olabilir.

Tüm bulgulardan hareketle, rekreatif akışta olmanın/kalmanın ve mutlu olmanın çeşitli değişkenlerle etkilendiği; akış deneyimi ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu ve akış halinde olmanın mutluluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalar açısından değerlendirildiğinde akış halinin nitel yöntemlerle ele alındığı, farklı psikolojik boyutlarla ilişkilendirildiği, ciddi serbest zaman perspektifi ile ele alındığı çalışmalar yapılabileceği söylenebilir.

## KAYNAKLAR

1. Csikszentmihalyi M., Asakawa K. (2016). Universal and cultural dimensions of optimal experiences. *Japanese Psychological Research*. 58(1), 4-13.
2. Erdem D., Yaylı A. (2022). Rekreatif bağlamında Csikszentmihalyi'nin akış teorisine kuramsal bir bakış. *Journal of Recreation and Tourism Research*. 9(4), 98-113.
3. Fullagar CJ., Knight PA., Sovern HS. (2012). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*. 62(2), 236-259.
4. Collins AL., 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, 703-719.
5. Argan M., Tokay Argan M., Dursun MT. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *Health Sciences*. 7(4), 49-59.
6. Ayhan C., Eskiler E., Soyer F. (2020). Rekreatif katılımıcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*. 17(4), 1297-1311.
7. Decloe, Melissa D., Andrew TK., Mark EH. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity, *Journal of Leisure Research*. 41(1), 73-91.
8. Wöran B., Arnberger A. (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience, *Leisure Sciences*. 34(2), 95-114.
9. Yıldız, A. (2021). Spor bilimleri öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsizliklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
10. Yetim G., Hastürk G., Argan M. (2020). Retro temelli ramazan etkinlikleri: nostalji eğilimi, akış deneyimi, etkinlik tatmini, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(3), 781-791.
11. Özdemir Ş. (2019). Büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatminin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
12. Özdemir Y., Koruklu N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(1), 190- 210.
13. Rheinberg F., Engeser S. (2018). Intrinsic motivation and flow. Heckhausen J., Heckhausen H. (editör). *Motivation and action*. Springer. Germany, 579-578.
14. Orhun BN., Gülcan B. (2022). Turizm ve Rekreatif Akış Deneyiminin Bibliyometrik Analizi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*. 5(3), 959-970.
15. Ayhan C. (2022). Serbest zaman ilgilenimi, rekreatif akış deneyimi, rekreatif fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi. Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
16. Demirel M., Varol F., Bozoğlu MS., Alper K., Aksu HS. (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9, 54-66.
17. Karasar N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi. 34. Baskı. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara. 114-115.



18. Demirci İ., Ekşi H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 18(29) 303–354.
19. Ak B. (2017). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. İçinde: Ş. Kalaycı (editör). 8. Baskı. Ankara: Dinamik Akademi.
20. Eryılmaz G., Unur K., Akgündüz Y. (2021). How do flow experiences and emotional states of individuals participating in recreational activities affect their self-efficacy perceptions and life satisfaction?. *Journal of Multidisciplinary Academic Tourism*. 6(2), 127-142.
21. Akman E. (2018). Sağlık profesyonellerinde akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerine etkisi: Bir kamu ve özel hastane örneği. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
22. Özcan Ö. (2019). Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
23. Ulu EK. (2022). Aşçılarda akış deneyimi, iş tatmini ve öznel iyi oluş ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İstanbul.
24. Cheng TM., Lu CC. (2015). The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*. 20(1), 1486-1504.
25. Bryce J., Haworth J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*. 21, 249-263.
26. Carpentier J., Mageau GA., Vallerand RJ. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies*. 13(3), 501–518.
27. Clarke GS., Haworth TJ. (1994). Flow experience in the daily lives of sixthform college students. *British Journal of Psychology*. 85(4), 511–523.
28. Ayhan C., Alanoglu Ş. (2023). The effect of recreational flow experience on mental well-being in fitness participants. *Journal of Social Sciences and Education*. 6(2), 346-360.
29. Moutinho HA., Monteiro A., Costa A., Faria L. (2019). The role of emotional intelligence, happiness and flow on academic achievement and subjective wellbeing in the university context. *Revista Iberoamericana De Diagnostico Y Evaluacion-E Avaliacao Psicologica*. 3(52), 99-114.
30. Chen LH., Ye YC., Chen MY., Tung IW. (2010). Alegría! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. *Social Indicators Research*. 99(2), 301-313.
31. Chang LC. (2003). Relationship among demographic variables, flow experience, leisure satisfaction and life satisfaction of elder adults in nursing Home. Master's thesis, National Dong Hwa University. Taiwan.
32. Lo. Yu-Chih. (2017). A study of innovative leisure sports concept - the influence of triathlon leisure fit and flow experience on happiness: flow experience as a mediator. *International Journal of Organizational Innovation*. 10(1), 318-336.
33. Tsaur SH., Yen CH., Hsiao SL. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*. 15(4), 360-374.
34. Sahoo FM., Sahu R. (2009). The role of flow experience in human happiness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 35, 40-47.



35. Aydın İ. (2022). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: Rekreatif koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 13(1), 53-72.
36. Bedir F. (2023). Üç boyutlu bilgisayar oyunlarının rekreatif akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 8(3), 270-279.
37. Kaya B., Metin T., Akoğlan Kozak, M. (2015). Kapalı rekreatif tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*. 2(2), 6-25.
38. Korur E., Alpulu A. (2020). Raketlon sporcularının akış kuramı boyutunda farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(2), 97-105.
39. Sweetser P., Wyeth P. (2005). GameFlow: a model for evaluating player enjoyment in games *Computers in Entertainment*. 3(3), 3-13.
40. Yang JC., Quadir B. (2018). Individual differences in an English learning achievement system: gaming flow experience, gender differences and learning motivation. *Technology, Pedagogy and Education*. 27(3), 351-366.
41. Kul AS., Şebin K., Şebin H., Birinci MC. (2022). Investigation of recreational flow experiences of individuals participating in curling sport. *Anatolia Sport Research*. 3(3), 1-8.
42. Yazıcı M., Recep ÖZ., Yıldızhan YÇ., Sağır M. (2023). Kayak sporuna katılan bireylerin rekreatif akış deneyimlerinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*. 4(1), 34-43.
43. Yıldız Y. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
44. Bağcı R., Uslu S., Sarıçam H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies*. 1(1), 27-34.
45. Doğan E., Yılmaz AK., Kabadayı M., Mayda MH. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 22, 403-411.
46. Güzel GP., Esentaş M., Yavaş TÖ. (2021). Serbest zaman nostaljisinin mutluluk üzerindeki etkisinde demografik değişkenlerin düzenleyici rolü. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1), 1-18.
47. Akyüz H., Yaşartürk F., Karataş İ., Türkmen M. & Zorba E., (2018) Rekreatif bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*. 15(2), 1086-1096.
48. Ardahan F., Lapa TY. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 21(4), 129-136.
49. Serdar E., Donuk, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of Social Sciences*. 28(28), 429-438.
50. Esel E. (2005). Kadın ve erkek beyninin farklılıkları. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 15(3), 138-152.
51. Nawijn J., Veenhoven R. (2011). The effect of leisure activities on life satisfaction: The importance of holiday trips. In *The Human Pursuit of WellBeing*. Springer, Dordrecht. 39-53.
52. Güven Y. (2018). Çalışanların rekreatif etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

53. Durmaz H. (2020). Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Manisa.
54. McNeillie G. (2019). Can dance exergaming impact adolescent girls self-efficacy toward physical activity? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 90(2), 61-61.
55. Havitz ME., Mannell RC. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*. 37(2), 152-177.
56. Duman S., Yurtdaş ŞŞ., Batuhan ORDU. (2022). Sosyal yeterlik ve rekreatif katılım, akış deneyiminin belirleyicileri midir? *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 9(2), 157-172.
57. İkinci E. (2023). Macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini ilişkisi: açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
58. Emir E., Yıldız K. (2023). Merak ve keşfetme ile durumsal içsel motivasyonun rekreatif akış deneyimini yordayıcı etkisi: Doğa sporcuları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 6(3), 703-714.
59. Chang, Hsuan Hsuan (2016). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*. 59(2), 1-16.

