



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Rekreatif Amaçlı Çeşitli Sportif Etkinliklere Katılan Bireylerde Rekreasyonel Akış Deneyimi İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki The Relationship Between Recreational Flow Experience and Personality Traits in Individuals Participating in Various Sportive Activities for Recreational Purposes

Halil İbrahim GENÇ[⊛]ABCDE

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Sakarya, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5177-0580>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

⊛ Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Halil İbrahim GENÇ, halilgenc@subu.edu.tr

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,
Var/Yes

Özet

Bu araştırmada rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasında ilişkinin olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve düzenli olarak egzersiz yapan yaşları 18 ile 40 ($X_{yaş}26,43\pm6,31$) arasında değişen 141'i kadın 154'ü erkek olmak üzere toplam 295 sağlıklı birey gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmada veriler, Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen "Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği", John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Evinç (2004) tarafından yapılan "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizlerinde Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde rekreatif akış deneyimleri ile dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve öz denetim arasında pozitif yönde düşük düzeyde; deneyime açıklıkla ise pozitif yönde orta düzeyde; rekreatif akış deneyimleri ile nevrozite arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklığın rekreatif akış deneyimi üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak beş faktör kişiliğin rekreatif akış deneyimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Sportif etkinlik, rekreatif akış deneyimi, kişilik.*

Abstract

In this study, it was aimed to determine whether there is a relationship between recreational flow experience and personality traits in individuals participating in various sportive activities for recreational purposes. The research was carried out using the relational survey model. A total of 295 healthy individuals, 141 women and 154 men, aged between 18 and 40 ($X_{26,43\pm6,31}$), who were selected by convenience sampling method and exercised regularly, participated in the study voluntarily. The data were obtained by using 'Recreational Flow Experience Scale' developed by Ayhan, Eskiler and Soyer (2020) 'Five Factor Personality Scale' developed by John, Donahue and Kentle (1991) and adapted into Turkish by Evinç (2004) and 'Personal Information Form'. Pearson correlation and regression techniques were used in the statistical analyses of the data. When the research findings were analysed, it was determined that there were significant relationships between recreational flow experiences and extraversion, agreeableness and self-control at a low level in the positive direction and openness to experience at a moderate level in the positive direction; and there were significant relationships between recreational flow experiences and neuroticism at a low level in the negative direction. In addition, it was determined that openness to experience, one of the five-factor personality traits, had a positive and significant predictive power on recreational flow experience. As a result, it was revealed that five-factor personality has a significant effect on recreational flow experience.

Key Words: *Sporting activity, recreation, flow experience, personality.*

Extended Summary

Introduction and Aim: One of the topics within positive psychology is the concept of 'flow experience'. The flow experience developed by Maslow is based on self-awareness, self-realisation and high performance (Maslow, 1971). Flow experience is known as giving one's full attention to the activity in which one participates, concentrating completely and cutting off contact with the outside. This provides a balance between the difficulty of the activity and the skills required to complete the activity (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016). The flow experience is defined as a holistic feeling that people experience when they give their full attention and focus to their work (Csikszentmihalyi, 1977), an intrinsically enjoyable state (Privette & Bundrick, 1987), and an optimal experience arising from the individual's perception of the challenges and abilities encountered (Ellis et al., 1994).

McCrae and Costa (1989) defined personality as an ongoing, emotional, motivational and experiential form of communication with other people in the environment that explains the behaviour of the person in various situations. It can be said that with various studies conducted over time, scientists have developed the five-factor personality model in order to define personality. This model is based on the characteristics and adjectives that people use to define themselves and others use to measure personality (Doğan, 2013). According to Atkinson et al. (2006), the discovery and validation of the model is considered as a major breakthrough in personality psychology. The Big Five has been confirmed in the literature as extraversion, agreeableness, self-control, neuroticism and openness to experience (McCrae & Costa, 1985, 1987, 1989, 1997, 2004, 2008; Costa et al., 1991; McCrae & John, 1992; McCrae et al., 2005; Goldberg, 1990, 1992).

Individuals with higher levels of extraversion are easy to contact, like to be with other people and are compassionate (Benet-Martinez & John, 1998; Somer et al., 2002). Meekness dimension includes helpfulness, forgiveness, kindness, tolerance, respect and flexibility (Bacanlı et al., 2009). Self-control dimension consists of adjectives such as discipline, conscience, responsibility, order, attention and care. People with high responsibility, i.e. self-control, are considered to be people who are prone to success, make decisions, make plans and think before taking action (Bacanlı et al., 2009; Costa & McCrae, 1995). Neuroticism includes personality traits such as depression and sadness, irritability, anxiety, frequent emotional ups and downs, restlessness and impatience (Bacanlı et al., 2009; Benet-Martinez & John, 1998). Openness to experience sub-dimension consists of personality traits such as interest, curiosity, openness to innovation, independence, creativity and openness to change. Individuals who are very open to experience are considered to be adventurous, artistic and productive individuals who like to generate new ideas (Benet-Martinez & John, 1998; Costa & McCrae, 1995; Somer et al., 2002).

Material & Method:

Research Model: In this research, in which the existence of the relationship between recreational flow experience and personality traits in individuals participating in various sportive activities for recreational purposes was investigated, the relational survey model was preferred. The research model in question is "conducted to determine the relationships between two or more variables and to obtain clues about cause and effect" (Büyüköztürk ve diğ., 2023, p.16).

Research Group: A total of 295 healthy individuals, 141 women and 154 men, aged between 18 and 40 [$X_{yaş}26,43±6,31$] years, who were selected by convenience sampling method and who exercised regularly, voluntarily participated in the study.

Data Collection Tools: The data were obtained by using 'Recreational Flow Experience Scale' developed by Ayhan, Eskiler and Soyer (2020), 'Five Factor Personality Scale' developed by John, Donahue and Kentle (1991) and adapted into Turkish by Evinç (2004) and 'Personal Information Form'. Detailed explanations about the measurement tools are given below.

Data Collection: Ethics committee permission was obtained before collecting the data in the study. After obtaining the aforementioned permissions, the researcher collected data from individuals participating in various sports activities for recreational purposes in Sakarya province by face-to-face survey technique.

Analysing the Data: The data obtained from the participants were transferred to the SPSS environment with the help of Excel by making numerical coding. In order to decide on the analyses to be applied, normality analysis (skewness and kurtosis) was performed on the data. The results of the normality analysis indicated that the data could be analysed with parametric tests (-2....+2; George ve Mallery, 2019). In addition, Cronbach Alpha values of the data collection tools were examined and it was accepted that

these values were at a reliable level (Karagöz, 2017, p.26). Pearson correlation and regression analyses were used in statistical analyses.

Result and Discussion: As a result of the findings obtained in the research, it was determined that there were positive low-level significant relationships between the recreational flow experiences of the participants and the dimensions of personality; extroversion, softness and self-control. While there is a positive and moderately significant relationship between the openness to experience dimension of personality and recreational flow experience, there is a negative and low level significant relationship between the neuroticism dimension and recreational flow experience. In addition, it was revealed that openness to experience among personality traits significantly predicted the recreational flow experience. Since intellectual personalities who are open to learning new things can pay more attention to the activity they are doing, their flow experiences may be high and they will lose themselves in the flow and actually find themselves again, it can be said that the reason why there is a positive medium level significant relationship between the recreational flow experiences of individuals with openness to experience and openness to experience predicts recreational flow experience. Moreover, it is possible to say that openness to experience personality trait positively predicts recreational flow experience because individuals who are open to learning new things can give all their attention to their work in the flow, and the holistic feeling they will experience when they focus on it can lead them to the activity they have done more.

1. GİRİŞ

Akış deneyimi, insanların bütün dikkatlerini işlerine verdiklerinde ve odaklandıklarında yaşadıkları bütünsel bir hissiyat (Csikszentmihalyi, 1977), özünde keyif verici bir durum (Privette ve Bundrick, 1987) ve karşılaşılmış zorluk ve yeteneklere ilişkili bireyin algısından kaynaklı optimal bir deneyim olarak tanımlanır (Ellis ve diğ., 1994). Maslow tarafından geliştirilmiş olan akış deneyimi; bireyin kendisinin farkına varıp, kendini gerçekleştirme ve yüksek performansına dayanmaktadır (Maslow, 1971). Akış deneyimi kişilerin katılım gösterdiği aktiviteye bütün dikkatini vermesi, tamamen konsantre olması ve dışarı ile temasını kesmesi olarak bilindiğinden; etkinliğin zorluğu ile etkinliği tamamlamak için gereken beceriler arasında denge sağlar (Csikszentmihalyi ve Asakawa, 2016).

Kişinin sergilediği performans ve tecrübe çoğu zaman kişi tam olarak kendini yapmakta olduğu etkinliğin içerisine bıraktığı zaman gelişmektedir (Jackson, 1992). Benzer olarak, kişinin katılım gösterdiği aktiviteye tamamen odaklandığı, çevresel faktörlerin ve düşüncelerin elendiği, net amaçların olduğu, ve kişinin doğası gereği, pozitif fayda sağlayan bir optimal tecrübedir (Csikszentmihalyi, 1990). Akış içerisinde kalmak; kişinin kendisinin içinde bulunduğu etkinlikte görevine ısrarla yönlendirmesi, zaman ve benliğini kaybettiği, fiil ve bilincin bütünleştiği bir deneyim sunar (Fullagar ve diğ., 2012). Nitekim akış deneyiminin içerisinde olan kişiler aktiviteden, dolayısıyla yaşamlarından daha çok zevk alır ve içlerinde bu deneyimi de tekrardan yaşama isteği duyarlar (Csikszentmihalyi ve Asakawa 2016). Akış deneyimini etkileyebilecek etmenlerden birisinin de kişilik olduğu söylenebilir.

Kişilik, kişinin doğumundan itibaren sahip olduğu ve zamanla çeşitli deneyimler sonucunda da kazandığı şahsi nitelikleri şeklinde belirtilebilir. McCrae ve Costa (1989) kişiliği, kişinin çeşitli durumlardaki davranışını açıklayan, devam eden, çevresindeki diğer kişilerle duygusal, motivasyonel ve deneyimsel bir iletişim biçimi olarak tanımlamışlardır. Zamanla yapılan çeşitli çalışmalar ile bilim insanları kişiliği tanımlamak amacıyla beş faktör kişilik modelini geliştirdikleri ve bu model, kişilerin kendilerini tanımlamak için ve başkalarının kişiliği ölçmek için kullandıkları özellik ve sıfatlara dayanmaktadır (Doğan, 2013). Atkinson ve diğerlerine (2006) göre modelin keşfi ve doğrulanması kişilik psikolojisinde büyük bir atılım olarak nitelendirilmektedir. Büyük beşli sırasıyla; dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, nevroz ve deneyime açıklık şeklinde literatürde onaylanmıştır (McCrae ve Costa, 1985, 1987, 1989, 1997, 2004, 2008; Costa ve diğ., 1991; McCrae ve John, 1992; McCrae ve diğ., 2005; Goldberg, 1990, 1992).

Modeldeki ilk kavram dışadönüklük; konuşkan, sıcakkanlı, coşkulu, daha pozitif ve girişken gibi özelliklerden oluşmaktadır. Dışadönüklük düzeyi daha yüksek olan bireyler, kolaylıkla kontak kurabilen, diğer insanlarla birlikte olmayı seven ve şefkatli kişiliklerdir. Ayrıca dışadönüklük seviyesi yüksek kişilerin ödüle karşı duyarlı olabildikleri tanımlanmıştır (Lucas ve diğ., 1998). Dışadönüklüğü düşük olan bireyler, yani içe dönük, sosyal etkileşimi sevmeyen, insanlarla mesafeli, genellikle sessiz, çekingen ve içine kapanık kişiler olarak değerlendirilmektedir (Benet-Martinez ve John, 1998; Somer ve diğ., 2002). Yumuşak başlılık boyutu ise yardımseverlik, affedicilik, nezaket, hoşgörü, saygı ve esnekliktir (Bacanlı ve

diğ., 2009). Son derece uyumlu kişiler, diğer insanları seven, yetenekli ve şefkatli bireyler olarak kabul edilmektedir (Somer ve diğ., 2002). Düşük yumuşak başlılık tutumuna sahip kişiler kaba, kibirli, inatçı, rekabet seviyeleri yüksek, tutarsız ve anlaşması zor kişiler olarak görülmektedir. Öz denetim boyutu; disiplin, vicdan, sorumluluk, düzen, dikkat ve özen gibi sıfatlardan oluşur. Sorumluluğu yani öz denetimi yüksek kişiler, başarıya eğilimli, karar veren, plan yapan ve harekete geçmeden önce düşünen kişiler olarak kabul edilir. Öz denetim seviyesi düşük olan kişilerin örgütsüz, disiplinsiz, tembelliğe yatkın ve görev duygusundan yoksun olduğu düşünülmektedir (Bacanlı ve diğ., 2009; McCrae ve Costa, 2004; Costa ve McCrae, 1995). Nevrotiklik; depresyon ve üzüntü, sinirlilik, kaygı, sık duygusal iniş çıkışlar, huzursuzluk ve sabırsızlık gibi kişilik özelliklerini içerir (Bacanlı ve diğ., 2009; Benet-Martinez ve John, 1998). Nevrotikliğin boyutu aynı zamanda duygusal dengesizlik olarak da adlandırılmaktadır. Nevrotiklik düzeyi yüksek olan kişiler kaygılı, güvensiz, öfkeli ve kırgın bireyler olarak kabul edilir. Düşük nevrotikliğe sahip kişilerin rahat oldukları, duygusal açıdan dengeli oldukları, stresli durumlarda sakin kalabildikleri, kolay sinirlenmedikleri, özgüvenlerinin yüksek olduğu ve olumlu duygular yaşama eğiliminde oldukları söylenmektedir (Costa ve McCrae, 1995; Somer ve diğ., 2002). Deneyime açıklık alt boyutu; ilgi, merak, yeniliğe açıklık, bağımsızlık, yaratıcılık ve değişime açıklık gibi kişilik özelliklerinden oluşmaktadır. Deneyime çok açık olan bireyler, yeni fikirler üretmekten hoşlanan, maceracı, sanatsal ve üretken bireyler olarak kabul edilmektedir. Deneyime açıklığı düşük olan bireyler muhafazakâr, geleneksel, esnek olmayan ve yeniliğe kapalı olarak tanımlanmaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998; Costa ve McCrae, 1995; Somer ve diğ., 2002). Çeşitli amaçlarla farklı rekreatif etkinliklere katılan bireylerde, yapmış oldukları etkinlik esnasında ve sonrasında sürekliliklerini, neden tercih ettiklerini anlayabilmek adına bireylerin kişilik özelliklerini tanımlayabilmek ve ona göre hareket edip akış deneyimleri arasındaki ilişkinin anlamlandırılması önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırmada rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasında ilişkinin olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında test edilen hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H-1: Rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-2: Rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde kişilik özellikleri akış deneyiminin anlamlı yordayıcısıdır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin varlığının araştırıldığı bu araştırmada ilişki tarama modeli tercih edilmiştir. Söz konusu araştırma modeli, "iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılmaktadır" (Büyükoztürk ve diğ., 2023, s.16).

Araştırma Grubu

Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve düzenli olarak egzersiz yapan yaşları 18 ile 40 arasında değişen 141'i kadın 154'ü erkek olmak üzere toplam 295 sağlıklı birey gönüllü olarak katılmışlardır. Bu örnekleme yöntemi "hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yolu" (Karagöz, 2017, s. 66) şeklinde ifade edilmiştir. Örneklem grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%	\bar{X} yaş
Kadın	141	47,8	
Erkek	154	52,2	
Egzersiz Katılma Sıklığı	n	%	
1-2 gün	114	38,6	
3-4 gün	111	37,6	
5 gün ve üzeri	70	23,7	26,43±6,31
Egzersiz Türü	n	%	
Kapalı Alan Egzersizleri	147	49,8	
Açık Alan Egzersizleri	148	50,2	
Toplam	295	100,0	

Tablo 1'deki sonuçlara göre katılımcıların %47,8'inin (n=141) kadın,%52,2'sinin (n=154) erkek olduğu; %38,6'sının (n=114) 1-2 gün egzersiz yaptığı %37,6'sının (n=111) 3- 4 gün egzersiz yaptığı, %23,7'sinin (n=70) 5 gün ve üzerinde egzersiz yaptığı; %49,8'inin (n=147) kapalı alan egzersizleri, %50,2'sinin (n=148) açık alan egzersizleri yaptığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamaları 26,43±6,31 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen "Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği", John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Evinç (2004) tarafından yapılan "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı açıklamalar aşağıda verilmiştir.

Kişisel bilgi formu: Katılımcılara ilişkin bazı demografik özellikleri belirlemek amacıyla örnekleme yer alan bireylere içerisinde cinsiyet, yaş, rekreatif egzersize katılma sıklığı ve egzersiz türünden oluşan dört adet soru sorulmuştur.

Akış Deneyimi Ölçeği: Katılımcıların rekreatif etkinliklerde algıladıkları akış deneyimlerinin belirlenmesi için Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 9 maddeden oluşan 7'li likert [(1) Kesinlikle katılmıyorum,, (7) Kesinlikle katılıyorum] tipinde bir ölçektir ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek ortalama değer rekreatif akış deneyiminin yüksek yaşandığı, düşük ortalama değer ise rekreatif akış deneyiminin düşük yaşandığı anlamına gelmektedir. Mevcut araştırmada rekreatif akış deneyimi ölçeği için Cronbach's α katsayısı ,931 tespit edilmiştir.

Beş faktör kişilik ölçeği: Araştırmada kapsamında tercih edilen "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı 44 madde ve 5'li likert tipinden meydana gelmektedir. Kişiliğin beş büyük özelliği olan dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, nevroitiklik ve deneyime açıklık boyutlarından oluşan ölçme aracının Türkçe uyarlaması ise Evinç (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçekte ilgili faktörde yüksek puan almak bahsi geçen kişilik özelliğinin baskın olduğunu göstermektedir. Yapılan mevcut araştırmada ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı dışa dönüklük için .712; yumuşak başlılık için .617; öz denetim için .701; nevroitiklik için .764, ve deneyime açıklık için .723 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler toplanmadan önce Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesinden [E-26428519-050.99-92549] etik kurul izni alınmıştır. Söz konusu izinlerin alınmasının ardından Sakarya ilinde rekreatif amaçlı çeşitli spor etkinliklerine katılan bireylerden yüz yüze anket tekniği ile verilerin toplanması araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler sayısal kodlamalar yapılarak excel yardımıyla SPSS ortamına aktarılmıştır. Uygulanacak analizlere karar vermek adına verilere normallik analizi (çarpıklık ve basıklık) yapılmıştır. Normallik analizin sonuçları verilerin (-2....+2; George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) parametrik testler ile çözümlenebileceğini işaret etmiştir. Ayrıca veri toplama araçlarına ilişkin cronbach alpha değerlerine bakılmış ve söz konusu değerlerin güvenilir düzeyde (Karagöz, 2017, s.26) olduğu kabul edilmiştir. İstatistiksel çözümlenmelerde pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların rekreatif akış deneyimleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki sonuçları

	Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Öz Denetim	Nevrotiklik	Deneyime Açıklık
RAD	,230**	,223**	,215**	-,125*	,357**
p	,000	,000	,000	,031	,000

* $p<.05$; ** $p<.01$

Tablo 2' deki "Pearson korelasyon" analizi sonucunda katılımcıların rekreatif akış deneyimleri ile dışa dönüklük ($r=,230$; $p=000$), yumuşak başlılık ($r=,223$; $p=000$), öz denetim ($r=,215$; $p=000$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde deneyime açıklıkla ($r=,357$; $p=000$) ise pozitif yönde orta düzeyde; rekreatif akış deneyimleri ile nevroitiklik ($r=-,125$; $p=031$) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Rekreatif akış deneyiminin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	1,500	,847	---	1,771	,078
Dışa Dönüklük	,168	,126	,090	1,335	,183
Yumuşak Başlılık	,096	,135	,049	,714	,476
Öz Denetim	,152	,134	,077	1,140	,255
Nevrotiklik	,054	,121	,029	,445	,657
Deneyime Açıklık	,712	,145	,293	4,918	,000*
R= ,39	R ² _{adj} = ,14		F(5,289) = 10,141	p= ,000	
Bağımlı değişken=Rekreatif Akış Deneyimi				Yöntem: Enter	

Tablo 3'de rekreatif akış deneyiminin yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise deneyime açıklığın ($\beta=,293$; $t=4,918$; $p=,030$) rekreatif akış deneyimi üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Akış deneyime ilişkin varyansın %14'ü kişilik özellikleri ile açıklanabilir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma kapsamında rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve yorumlanması amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların neticesinde katılımcıların rekreatif akış deneyimleri ile kişiliğin boyutlarından olan; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve öz denetim arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Kişiliğin deneyime açıklık boyutu ile rekreatif akış deneyimi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken, nevroitiklik boyutu ile rekreatif akış deneyimi arasından negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Rekreatif akış deneyiminin yordanmasına ilişkin sonuçlara bakıldığında, rekreatif kişilik özelliklerinden deneyime açıklık boyutunun rekreatif akış deneyimini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Literatürde dışa dönüklük; sıcaklık, dürtü, konsantrasyon, eylem, uyarılma arayışı (McCrae ve Costa, 1985), olumlu duyguları deneyimleme, dürtüsellik, güven ve olumlu sosyal davranış (Chamorro-Premuzic, 2014) ile ilişkilidir. Ayrıca bu bireylerin toplumda arkadaş ve lider olma olasılıkları daha yüksektir (Burke ve diğ., 2006). Sosyal becerilere sahip kişilerin daha mutlu olduğu ve daha başarılı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Argyle ve Lu, 1990; Hooda ve diğ., 2009). Bu bağlamda dışa dönüklüğü yüksek olan kişilerin deneyimledikleri akış içerisinde daha başarılı olacakları ve kendilerini daha çok yaşadıkları deneyime verebilecekleri söylenebilir. Öte yandan yapılan araştırma bulgularının sonuçları dışa dönüklük boyutunda düşük düzeyde anlamlı ilişki içinde olduğu ortaya çıkarmıştır. Bu duruma neden olarak çevresel faktörlerin etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Yumuşak başlılık; sevgiyi, güveni, işbirliğini ve fedakarlığı (McCrae ve Costa, 1989), nezaket ve arkadaş canlısı olmayı (Ciccarelli ve White, 2018) içerir. Yumuşak başlılık; fedakarlık, duyarlılık, güven ve tevazu gibi özellikleri de bünyesinde içerdiği belirtilir (John ve diğ., 2008). Bu minvalde yumuşak başlılığa sahip bireylerin, rekreatif akış deneyimlerinde daha pozitif olduğu yani çevresi ile uyum halinde olan bu bireyler deneyimledikleri akış içerisinde daha pozitif oldukları söylenebilir. Araştırma bulgularının sonuçları ele alındığında yumuşak başlılık ile akış deneyimi arasında benzer olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Bazı işsel ve dışsal faktörlerin yumuşak başlılık üzerindeki olası etkilerinden dolayı, araştırmada elde edilen sonucun ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Bir diğer özellik olan öz denetim ise yönetim becerisi, kararlılık ve sabırla ilgilidir (Chamorro-Premuzic, 2014). Öz denetim; eylem odaklı ve hedef odaklı çalışmayı ve örgütsel motivasyonları gerektirir (Cervone ve Pervin, 2016). Öz denetimi yüksek kişiler ileriye planlar ve diğer bireylere kıyasla daha başarılı odaklı oldukları belirtilir (Burger, 2021). Bu kapsamda çalışkan olmayı ve başarılı olmayı ifade eden bu kişilik özelliğine sahip bireylerin; rekreatif akış deneyimleri ile pozitif yönde ilişkinin varlığı hususunda şunlar söylenebilir. Kendilerinde olan çalışkanlığı ve başarılı olma ihtiyacının onların deneyimledikleri

akış içerisinde olaya kendilerini daha çok vermeleri, sürekliliği sağlamayı ve akış içerisinde haz almayı sağlayabilecekleri şeklinde düşünülebilir. Bu sebeplerden ötürü düşük düzeyde de olsa katılımcıların öz denetim boyutları ile akış deneyimleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu söylenebilir.

Rekreatif akış deneyimi ile negatif düzeyde anlamlı ilişkisi olan nevrozizm boyutu ise depresif davranış, kaygı ve duygusal iniş çıkışlar gibi semptomları içerir. Ayrıca nevrozizmi yüksek olan kişilerin dengesiz, kaygılı, öfkeli ve hassas oldukları söylenmektedir. Nevrozizm düzeyi düşük olan kişilerin sakin ve dengeli oldukları, stresli durumlarda sakin kalabildikleri, kolay sinirlenmedikleri, özgüvenlerinin yüksek olduğu ve olumlu duyguları deneyimleme konusunda güçlü oldukları söylenmektedir (Bacanlı ve diğ., 2009; Benet-Martinez ve John, 1998; Costa ve McCrae, 1995; Somer ve diğ., 2002). Buna göre, nevrozik kişilik niteliğine sahip kişiler hayata bakışları daha çok olumsuzluk üzerine kurulu olması onların yapmış oldukları etkinliklerde keyif alma, beğenme ve mutlu olma gibi olgulardan mahrum bırakabileceği için akış deneyimlerinin de bu durumdan negatif yönde etkilenmesine sebep olarak belirtilebilir.

Deneyime açıklık boyutu ise duygu derinliği, düşünme (McCree ve Costa, 1989), sorular, akıl yürütme, anlam, anlayış (John ve Srivastava, 1999), analiz, ilgi değişikliği olan (Somer ve diğ., 2002) dürüst ve özgür ruhlu görülürken (Barrick ve Mount, 1991) aynı zamanda merak etmeyi seven ve çeşitliliği tercih eden kişiler olarak tanımlanırlar (Tan ve diğ., 2018). Yeni şeyler öğrenmeye açık, entelektüel kişilikler dikkatlerini daha çok yapmış oldukları etkinliğe verebilecekleri söylenebilir. Bundan dolayı akış deneyimlerinin yüksek olabileceği ve kendilerini akış içerisinde kaybedip aslında yeniden bulacakları için deneyime açıklık özelliği olan bireylerin rekreatif akış deneyimleri arasında pozitif orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğunu söylenebilir. Aynı şekilde deneyime açıklığın rekreatif akış deneyimini olumlu yönde yordamasının nedeni olarak ifade edilebilir. Dahası yeni şeyler öğrenmeye açık olan bireylerin akış içerisinde bütün dikkatlerini işlerine verebildiklerini, odaklandıklarında yaşayacakları bütünsel hissiyatın onları daha çok yapmış oldukları etkinliğe sevk edebilecek olmasından dolayı deneyime açıklık kişilik özelliğinin rekreatif akış deneyimini pozitif yönde yordadığını söyleyebilmek mümkündür. Araştırma sonucunu destekler nitelikte Şenel (2023) trekkinge katılan bireylerde kişilik ile akış deneyimi ilişkisini ele almış ve araştırma raporlarında deneyime açıklığın akış deneyimi yaşadığını savunmuştur. Ek olarak araştırma neticesi ile benzerlik gösteren ve Şen'in (2021) yapmış olduğu çalışmada, akış deneyimi ve kişilik özellikleri incelenmiş, dışa dönüklük, duygusal denge, deneyimlere açıklık, öz denetim ve yumuşak başlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine başka bir çalışmada Yaşın (2016) dışa dönüklük ve yumuşak başlılığın akış deneyimini olumlu yönde etkilediğini rapor etmiştir.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma Sakarya ilinde düzenli olarak egzersiz yapan 18-40 yaş arasındaki bireyler ve çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Öneriler;

- Araştırma nicel desenlerde ele alınmıştır, sonraki çalışmalarda karma araştırma yöntemlerinin kullanılacağı çalışmalar dizayn edilebilir.
- Gelecek çalışmalarda farklı illerin de örnekleme alınacağı kurgular inşa edilebilir.
- Akış deneyimi etkileyebilecek bir diğer unsurlar olan güdülenme ve psikolojik iyi oluşun da inceleneceği araştırmalar planlanabilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: *Yazar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

Finansal destek: *Yazar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreatif Araştırmaları** Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: *Bu çalışma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurul'u onayıyla hazırlanmıştır (Karar sayısı: 19 Oturum no: 34, E-26428519-050.99-92549).*

Bilgilendirilmiş Onam: *Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

7. KAYNAKÇA

- Argyle, M., & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255-1261.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (2006). *Psikolojiye giriş*. Arkadaş Yayınları, Ankara
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreatif katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta- analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729.
- Burger, J. M. (2021). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (7. Baskı). (Çev. Ed. Erguvan-Sarioğlu, İ.D.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burke, R. J., Matthiesen, S. B., & Pallesen, S. (2006). Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1223-1233.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (20203). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (34. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi- kuram ve araştırma*. (Çev. Ed. Baloğlu, M.) (12. Basımdan çeviri). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). *Kişilik ve bireysel farklılıklar*. (Çev. Bıçakçı, B.). İstanbul: Ticaret Üniversitesi Yayınları.
- Ciccarelli, S. K. & White, J. N. (2018). *Psikoloji: Bir keşif gezintisi*. (3. Basımdan Çeviri) (Çev. Edt. Şahin, D. N.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898.
- Csikszentmihalyi M., & Asakawa K. (2016). Universal and cultural dimensions of optimal experiences. *Japanese Psychological Research*. 58(1), 4-13.
- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond boredom and anxiety*. (Second Printing). San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*, New York: Harper and Row.
- Doğan, T. (2013). The five factor personality traits and subjective well-being. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of leisure research*, 26(4), 337-356.
- Evinç, G. Ş. (2004). *Maternal personality characteristics, affective state, and psychopathology in relation to children's attention deficit and hyperactivity disorder and comorbid symptoms*. (Master Thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü. Ankara.
- Fullagar C. J., Knight P. A., & Sovern H. S. (2012). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*. 62(2), 236-259.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26.
- Hooda, D., Sharma, N. R., & Yadava, A. (2009). Social intelligence as a predictor of positive psychological health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 143-150.
- Jackson, S. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow in elite figure skaters||, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4 (2), 161-180.

- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. (1991). *The Big-Five inventory. Technical report, institute for personality and social research*. Berkeley, CA: University of California.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102-138). New York, NY: Guilford Press.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). Guilford Press.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (1998). *Cross-cultural evidence for the fundamental features of extroversion: the case against sociability*. U.S: University of Illinois at Urbana-Champaign
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature* (Vol. 19711). New York: Viking Press.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57(1), 17-40.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO FiveFactor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 587-596
- McCrae, R. R., & Costa, Jr, P. T., & Martin, T. A. (2005). The NEO-PI-3: A more readable revised NEO personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 261-270.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 159-181). New York, NY: Guilford Press
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1987). Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65(1), 315-332.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerinin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.
- Şen, E. (2021). *Algılanan liderlik tarzları ve kişilik yapılarının iş akış deneyimine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenel, E. (2023). *Özel ilgi turizmi kapsamında trekkinge katılan bireylerin kişilik özelliklerinin çevre kimliği ve akış deneyimine etkisi*. (Doktora Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tan, W. K., Hsiao, Y. J., Tseng, S. F., & Chan, C. L. (2018). Smartphone application personality and its relationship to personalities of smartphone users and social capital accrued through use of smartphone social applications. *Telematics and Informatics*, 35(1), 255-266.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri*. (Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.