TOJRAS The Online Journal of Recreation and Sports 15(4), 2026
ISSN: 2146-9598 Research Article

Dalgaların Peşinde: Su Sporlarında Akış ile İyi Oluşun Dansı

In Pursuit of Waves: The Dance of Flow with Well-Being in Water Sports

*Elvan Deniz YUMUK [1], Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ [2], Onur CEYHAN [3], Esra UYSAL [4]

[1] Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye / deniz.yumuk@alanya.edu.tr / 0000-0002-8531-9509
[2] Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye / hamdi.gungormus@alanya.edu.tr / 0000-0003-4663-3869
[3] Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye / onur.ceyhan@alanya.edu.tr / 0009-0006-7397-8941
[4] Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye / 210603035@ogr.alanya.edu.tr / 0009-0001-7690-2938
* Corresponding author

Özet: Bu çalışma, su sporlarına katılan bireylerde rekreasyonel akış deneyimi, heyecan arayışı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 176 gönüllü birey (88 kadın, 88 erkek) katılmıştır. Katılımcılar Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Heyecan Arayışı Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Bu çalışmada değişkenler arası ilişkiler t-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizleriyle incelenmiş, aracılık etkileri Hayes'in (2018) PROCESS makrosu (Model 4) ile 10.000 bootstrap örneklemesi kullanılarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular, erkek katılımcıların heyecan arayışı düzeylerinin daha yüksek olduğunu, üniversite mezunları, yüksek refah düzeyine sahip ve tam zamanlı çalışan bireylerin öznel iyi oluşlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Aracılık analizleri sonucunda, rekreasyonel akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve heyecan arayışı aracılığıyla dolaylı etkileri olduğu belirlenmiştir. Heyecan arayışının aracılık etkisi düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur. Bulgular, su sporları katılımının psikolojik iyi oluşu destekleyici etkisini ortaya koymakta ve düzenli katılımın önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel akış, öznel iyi oluş, heyecan arayışı, su sporları.

Abstract: *This study aimed to examine the relationships among recreational flow experience, sensation seeking, and subjective well-being in individuals participating in water sports. A total of 176 voluntary participants (88 females and 88 males) took part in the study. Participants completed the Recreational Flow Experience Scale, the Subjective Well-Being Scale, and the Sensation Seeking Scale. In this study, relationships among variables were examined using t-tests, ANOVA, and Pearson correlation analysis, and mediation effects were tested using Hayes's (2018) PROCESS macro (Model 4) with 10,000 bootstrap samples. The findings indicated that male participants reported higher levels of sensation seeking, while university graduates, individuals with higher income levels, and full-time employees demonstrated significantly higher levels of subjective well-being. Mediation analyses revealed that recreational flow experience had both direct and indirect effects on subjective well-being through sensation seeking. The mediating effect of sensation seeking was found to be significant at a low level. These findings highlight the supportive role of water sports participation in promoting psychological well-being and emphasize the importance of regular and sustained engagement.*

Keywords: *Recreational flow, subjective well-being, sensation seeking, water sports.*

Received: 11.06.2026 / Accepted: 21.09.2026 / Published: 30.10.2026

https://doi.org/10.22282/tojras.1893477

Citation: *Yumuk, E. D., Güngörmüş, H. A., Ceyhan, O., & Uysal, E. (2026). Dalgaların peşinde: Su sporlarında akış ile iyi oluşun dansı. The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 15 (4), 576-587.*

GİRİŞ

Su sporları su üzerinde, su içinde ve su altında gerçekleşen bireysel ve takım tabanlı faaliyetleri kapsayan, denge, konsantrasyon, risk yönetimi ve fiziksel performans gibi çok sayıda becerinin entegrasyonunu gerektiren kompleks etkinliklerdir (Collins ve Kay, 2014). Bu sporlar katılımcıların fiziksel kapasitelerinin yanı sıra psikolojik profillerini de önemli ölçüde etkilemektedir (Gibson, 1998; Godbey vd., 2005). Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve serbest zamana sahip olma durumu gibi demografik faktörler, bu deneyimlerin çeşitliliğini etkilemektedir. Su sporları yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmayıp, bireylerin psikolojik, duygusal ve sosyal iyi oluşlarına katkı sunan çok boyutlu rekreasyonel etkinlikler arasında yer almaktadır (Ewert ve Hollenhorst, 1997; Kelly, 2012). Özellikle dalış, kano ve sörf gibi doğa temelli su sporları bireylerin dikkatlerini tamamen etkinliğe yönelttikleri, zaman algılarının değiştiği ve içsel motivasyonla hareket ettikleri özgün deneyimler sunmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Dilmaç ve Tezcan, 2024). Bu durum, bireylerin akış deneyimi yaşamasını mümkün kılar. Akış, bireyin yetenekleri ile karşılaştığı zorluk düzeyi arasında bir denge oluştuğunda ortaya çıkan optimal bir deneyim durumu olup, etkinlikten alınan doyumun ve katılım motivasyonunun temel belirleyicilerinden biridir (Csikszentmihalyi, 1997; Jackson ve Eklund, 2004).

Günümüzde kentleşmenin hızlanması, doğadan uzak yaşam tarzları ve teknolojik bağımlılık gibi unsurlar, bireylerin doğayla yeniden bağ kurabilecekleri ve zihinsel yenilenme sağlayabilecekleri deneyimlere olan ihtiyacını artırmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1989). Bu bağlamda su sporları hem fiziksel hareketlilik hem de duyusal uyarım yoluyla bireylere psikolojik esenlik sağlayan bir ortam sunmaktadır (Caltabiano, 1995; Godbey, 2009). Doğayla iç içe olma, bedensel aktivite ve sosyal etkileşimin birleşimi, su sporu katılımcılarının yalnızca fiziksel değil, bilişsel ve duygusal düzeyde de yenilenmelerine imkân tanımaktadır.

Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki olumlu etkileri, son yıllarda yapılan birçok çalışmada vurgulanmıştır (Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamdan duyduğu memnuniyet ve olumlu duyguların, olumsuz duygulara oranla baskın olmasıyla karakterize edilen çok boyutlu bir kavramdır. Düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle doğa temelli katılımların, öznel iyi oluş üzerinde anlamlı artışlar yarattığına yönelik bulgular, bu tür etkinliklerin psikolojik faydalarını ortaya koymaktadır (Biddle ve Mutrie, 2007; Pretty vd., 2005). Su sporları, bu olumlu etkiyi hem fiziksel zorlanma hem de çevresel bağlam (örneğin su, doğa, açık hava) aracılığıyla derinleştirmektedir (Brymer ve Schweitzer, 2013).

Özellikle ekstrem veya macera temelli su sporlarına katılan bireyler, yüksek uyarılma düzeyi ve risk içeren durumlara yönelik pozitif tutum sergileyen kişiler olma eğilimindedir (Brymer ve Oades, 2009). Bu bireylerin katılım motivasyonları genellikle heyecan arayışı ile ilişkilidir. Zuckerman (1979) tarafından tanımlanan heyecan arayışı, bireyin yeni, yoğun ve riskli deneyimlere karşı duyduğu eğilimi ifade eder. Bu bağlamda su sporları gibi uyarıcı ve doğaya dayalı rekreasyonel etkinlikler, heyecan arayan bireyler için tatmin edici bir katılım ortamı sunar (Pomfret, 2006; Slanger ve Rudestam, 1997). Zira bu özellik, bireylerin etkinliğe daha sık katılmasını ve etkinlik sırasında

daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşamasını da beraberinde getirmektedir (Jack ve Ronan, 1998; Roberti, 2004).

Akış deneyiminin, yalnızca bir etkinlikten alınan anlık tatmini değil, aynı zamanda bireyin uzun vadeli öznel iyi oluş düzeyini de artırabileceği literatürde gösterilmektedir (Asakawa, 2004). Bu üç kavram öznel iyi oluş, heyecan arayışı ve akış deneyimi bir araya geldiğinde, bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal alanlarda bütünsel bir doyum yaşamasına zemin hazırlayabilir. Literatür incelendiğinde, bireylerin açık alanlarda macera aramasının akış ve iyi oluşu desteklediği görülmektedir (Ekinci ve Gürbüz, 2025). Ancak mevcut literatürde, bu üç kavramı birlikte ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Var olan araştırmalar genellikle ya fiziksel faydalara ya da yalnızca psikolojik değişkenlere odaklanmıştır (Kyle vd., 2004). Oysa bireyin su sporu deneyimi içsel motivasyon (Ryan ve Deci, 2001), psikolojik ihtiyaçlar (Iso-Ahola, 1999), duygusal eğilimlerin (Stebbins, 2005) ve çevresel faktörlerin (Kaplan ve Kaplan, 1989) etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir süreçtir.

Bununla birlikte, rekreasyonel su sporları bağlamında öznel iyi oluş, akış ve heyecan arayışı arasındaki etkileşimi bütüncül olarak inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır (Tse vd., 2021). Var olan çalışmalar çoğunlukla bu değişkenleri ikili ilişkiler üzerinden ele almakta, ancak üçünün etkileşimsel yapısı derinlemesine analiz edilmemektedir. Bu çalışma, bu açıdan özgün bir araştırma çerçevesi sunmaktadır. Araştırma, Türkiye'de aktif olarak rekreasyonel su sporlarına katılan yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda çalışmanın, yerelde elde edilen bulgularla küresel literatüre katkı sunması hedeflenmektedir.

Rekreasyonel Su Sporları ve İyi Oluş

Öznel iyi oluş bireylerin yaşamdan genel anlamda memnuniyet duymaları, olumlu duyguları yoğun olarak yaşamaları ve olumsuz duyguları minimum düzeyde deneyimlemeleri şeklinde tanımlanmakta ve duygusal refahın önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Diener, 1984; Lyubomirsky vd., 2005; Ryan ve Deci, 2001). Bu doğrultuda, bireylerin serbest zamanlarında yaşadıkları akış deneyimi, öznel iyi oluş düzeylerini artırmakta ve genel psikolojik sağlıklarını desteklemektedir (Howell vd., 2009).

Literatürdeki araştırmalar doğa temelli rekreasyonel aktivitelerin, özellikle su sporlarının, bireylerin stres düzeylerini azalttığını, yaşam doyumunu artırdığını ve genel ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Shanahan vd., 2016; White vd., 2019). Bu etkiler, mavi doğa alanlarıyla kurulan temasın, bilinçli farkındalık yoluyla stresin düzenlenmesine katkı sunması ve bilişsel rahatlama sağlamasıyla ilişkilidir (Oliver vd., 2023). Nitekim, su sporlarının yalnızca fiziksel aktivite boyutuyla değil, doğal ortamın sunduğu yenileyici etkiler aracılığıyla da psikolojik iyilik halini desteklediği bildirilmektedir (Britton vd., 2020). Ayrıca, düzenli olarak su sporlarına katılımın, stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve duygusal düzenleme süreçlerini desteklediği de çeşitli bulgularla ortaya konmuştur (Mutz ve Müller, 2016).

Açık su yüzme gibi aktivitelerde katılımcılar, kontrol hissinin artması ve hareket ile bilinç arasında birleşme hissi yaşayarak psikolojik iyi oluşlarını güçlendirmiştir (Dawe vd., 2025). İyi oluş bireyin yaşamından duyduğu memnuniyetin yanı sıra olumlu duygular yaşama kapasitesiyle tanımlanmakta olup, su temelli rekreasyonel etkinliklerin bu boyutlar üzerindeki olumlu etkileri sistematik derlemeler ve ampirik araştırmalarla desteklenmektedir (Howell vd., 2021). Örneğin vahşi açık su yüzme katılımcıların özerklik ve yeterlik duygularını güçlendirmekte bu durum ruh sağlığı göstergelerinde anlamlı iyileşmelerle sonuçlanmaktadır (Groeneveld vd., 2025). Bunun yanında, su sporlarına dayalı rekreasyonel faaliyetler, sosyal etkileşimi teşvik etmekte ve topluluk desteği yoluyla bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktadır (Bratman vd., 2012; Pretty vd., 2005). Dolayısıyla, su sporlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal boyutlarda da kendini göstermektedir.

Heyecan Arayışı ve Rekreasyonel Su Sporları

Heyecan arayışı, bireyin yeni, karmaşık ve yoğun duyusal deneyimlere yönelme eğilimi ile bu deneyimler uğruna belirli düzeyde risk almayı göze alma isteği olarak tanımlanmaktadır (Zuckerman, 2007). Bu kişilik özelliği, özellikle doğa temelli ve fiziksel olarak zorlayıcı rekreasyonel etkinliklerde belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Buckley, 2023). Heyecan arayışının özellikle ekstrem ve macera sporlarına katılım kararında belirleyici rol oynadığı çeşitli çalışmalarda vurgulanmıştır (Buckley, 2012; Celsi vd., 1993). Risk temelli rekreasyon aktivitelerinde heyecan arayışının, akış deneyimini tetikleyerek bireyin duygusal tatminini ve psikolojik iyi oluşunu desteklediği gösterilmiştir (Houge Mackenzie ve Brymer, 2020; Kerr ve Houge Mackenzie, 2012). Özellikle risk içeren aktivitelerde, tehlike algısıyla kontrol algısının dengelenmesi, akış deneyiminin yoğunluğunu artırmakta ve öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Bakker vd., 2011; Brymer ve Schweitzer, 2013).

Su sporları belirsizlik, fiziksel zorluk ve yüksek duyusal uyarım barındırması bakımından, bu tür deneyimleri arayan bireyler için özel bir cazibe sunmaktadır. Dalış, sörf, rafting, yelken ve açık su yüzme gibi aktiviteler, sadece geçici bir heyecan sağlamaktan öte, bireyin öz-yeterlik algısını, özgüvenini ve benlik farkındalığını artırarak psikolojik gelişime de katkıda bulunur (Houge Mackenzie ve Hodge, 2020; Overbury vd., 2023). Zhang vd. (2023) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada, orta ve ileri düzeyde yüzen katılımcıların yüksek düzeyde heyecan arayışına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, su sporlarına yönelimin sadece fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda bireysel kişilik özellikleriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, açık su yüzmenin bireylerde özerklik ve yeterlik duygularını artırarak öznel iyi oluşa olumlu katkı sağladığı da ortaya konmuştur (Overbury vd., 2023).

Heyecan arayışının sadece risk alma dürtüsüyle değil, aynı zamanda öğrenme, yenilik ve gelişim arzusuyla da ilişkili olduğu yönündeki bulgular dikkat çekicidir. Chen vd. (2022)'nin mobil öğrenme teknolojileri aracılığıyla yürüttükleri çalışmada, bireylerin su sporlarına ilişkin bilgi ve beceri düzeylerinin artırılmasının, bu sporların algılanan faydası üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmüştür. Bu da heyecan arayışının bilişsel temelli bir yönelime de sahip olduğunu göstermektedir. Fitzpatrick ve Scott'un (2022) bulgularına göre ise, su sporlarına daha sık katılan heyecan arayıcı bireylerde anksiyete düzeyinin azaldığı, özsaygı ve mutluluk düzeylerinin ise anlamlı biçimde arttığı

gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, heyecan arayışı güdüsünün yalnızca duyusal tatminle sınırlı olmadığını, bilişsel, duygusal ve sosyal düzeyde geniş kapsamlı psikolojik faydalar sunduğunu göstermektedir. Ayrıca, bir diğer çalışmada heyecan arayan katılımcıların su sporlarına ne kadar sık katılırsa kaygının o oranda azaldığını göstermiştir. Benzer şekilde mutluluğun daha fazla deneyimlendikçe arttığı gözlemlenmiştir (Fitzpatrick ve Scott, 2022).

Rekreasyonel Akış ve Su Sporları

Akış bireyin bir etkinliğe derinlemesine odaklandığı, zaman algısını yitirdiği ve performansla öz-farkındalığın bütünleştiği psikolojik bir deneyimdir (Goddard vd., 2023; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Bu deneyim, bireyin beceri düzeyi ile zorluk arasındaki dengede ortaya çıkar ve özellikle doğa temelli sporlar gibi yüksek dikkat gerektiren durumlarda yoğun şekilde yaşanabilir. Su sporlarında yaşanan akış deneyimi hem anlık motivasyonu hem de uzun dönemli katılımı desteklemekte, bireyin etkinliğe yeniden katılma niyetini artırmaktadır (Ahn ve Song, 2024; Bayram vd., 2025). Akış deneyimi, optimal deneyim kuramı çerçevesinde bireylerin motivasyon, performans ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileriyle dikkat çekmektedir (Delle Fave vd., 2011; Fullagar ve Kelloway, 2009).

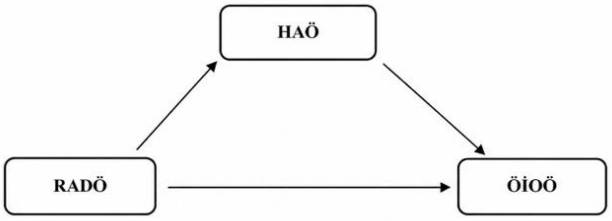
Su sporları, bireyin anı bütünüyle yaşamasına olanak tanıyan ve katılımcılar tarafından sıklıkla rapor edilen yüksek düzeyde bir akış deneyimi sunmaktadır. Ding vd. (2023), Tayvan'daki çalışmasında akış düzeyi ile yeniden katılım niyeti arasında anlamlı pozitif ilişki bulmuştur. Bu durum su sporlarının hem anlık motivasyonu hem de uzun vadeli bağlılığı desteklediğini göstermektedir. Bu araştırmada katılımcılar, etkinlik sırasında zaman kaybı, yoğun dikkat ve öz-yeterlik hissi gibi akış bileşenlerini belirgin şekilde yaşamıştır. Benzer şekilde, Liu vd. (2025) Çin merkezli açık su yüzme ve dalış aktivitelerinde katılımcıların "zamanın akışkan hale gelmesi", "hareket ve bilinç birleşmesi" ve "kontrol hissinin artması" gibi akış ögeleri bildirdiğini ortaya koymuştur. Bu deneyimler katılımcıların stres regülasyonu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemiş ve akışın terapötik potansiyeline işaret etmiştir. Ayrıca ekstrem rekreasyonel spor katılımcılarında akış ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiş; akışın katılımcıda yarattığı dönüşümlerin duygusal, bilişsel ve motivasyonel alanlara yayıldığı vurgulanmıştır (Boudreau vd., 2020; Elmahdy vd., 2024). Bu çerçevede, su sporlarındaki akış deneyimi yalnızca bireysel motivasyonu artırmakla kalmaz, aynı zamanda tekrar katılma isteğini, ruhsal iyilik halini ve uzun süreli bağlılığı da besleyen güçlü psikolojik bir süreç olarak tanımlanabilir.

Bu araştırmanın temel gerekçesi akış deneyimi, heyecan arayışı ve öznel iyi oluşun etkileşimsel yapısını su sporları bağlamında ampirik olarak inceleyen çalışma sayısının sınırlı olmasıdır. Spor ve turizm sektörü açısından su sporlarının hem ekonomik katkı potansiyeli hem de katılımcıların psikolojik iyilik halleri açısından sağladığı faydalar dikkate alındığında, bu alanın bilimsel açıdan daha derinlemesine araştırılması gerekmektedir (Gibson, 2004; Higham ve Hinch, 2009; Hudson, 2000). Akış deneyimi ve heyecan arayışının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin ortaya konulması hem bireysel refah programlarının tasarımı hem de turizm pazarlama stratejileri açısından uygulamaya yönelik önemli çıkarımlar sağlayabilir (Buckley, 2018; Pomfret, 2006).

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür (Creswell, 2014). Çalışmada, akış deneyimi, heyecan arayışı ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla regresyon temelli aracılık analizi ve korelasyon analizleri uygulanmıştır (Hair vd., 2019; Kline, 2016).

Modelde akış deneyimi bağımsız değişken, öznel iyi oluş bağımlı değişken ve heyecan arayışı aracı değişken olarak ele alınmıştır.



Şekil 1. Araştırma modeli
HAÖ Heyecan Arayışı Ölçeği, *RADÖ* Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği, *ÖİOÖ* Öznel İyi Oluş Ölçeği

Araştırmanın Amacı: Bu çalışma, su sporlarına katılan bireylerde rekreasyonel akış deneyimi, heyecan arayışı ve öznel iyi oluş arasındaki yapısal ilişkileri ortaya koymayı; rekreasyonel akışın öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisini ve bu ilişkide heyecan arayışının olası aracılık rolünü test etmeyi amaçlamıştır. Ayrıca, söz konusu değişkenlerin cinsiyet, eğitim düzeyi, refah seviyesi ve çalışma durumu gibi sosyo-demografik faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi de araştırmanın alt amaçları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın araştırma modeline yönelik hipotezleri aşağıdaki gibidir.

H1: Rekreasyonel akış deneyimi, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır.

H2: Rekreasyonel akış deneyimi, heyecan arayışını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır.

H3: Heyecan arayışı, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır.

H4: Heyecan arayışı, rekreasyonel akış deneyimi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmektedir.

Araştırma Grubu: Araştırma evrenini, su sporları ile ilgilenen bireyler oluştururken; çalışma grubunu ise kolayda örneklem metodu ile seçilen 88 kadın (Ort.yaş=25,94±9,15) ve 88 erkek (Ort.yaş=28,61±11,16) olmak üzere toplam 176 (Ort.yaş=27,28±10,27) gönüllü birey oluşturmuştur. Katılımcılar; yüzme, sörf, dalış, kano ve yelken gibi farklı su sporları disiplinlerinden oluşmaktadır.

Verilerin Toplama Araçları

Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ): Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından rekreasyonel akış deneyimini ölçmek amacıyla geliştirilmiş ölçek tek boyut ve 9 ifadeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle katılmıyorum- Kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik

ve güvenilirlik çalışmaları Türk örneklemi üzerinde tamamlanmış olup, doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir.

Heyecan Arayışı Ölçeği (HAÖ): Hoyle vd., (2002) tarafından geliştirilmiş ve Çelik ve Turan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li Likert tipi (1= kesinlikle katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) sekiz maddeden oluşan ölçeğin Türkçe versiyonu tek boyutludur ve ters kodlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar heyecan arayışı düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise heyecan arayışı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİOÖ): Ölçek Kırmızıer (2018) tarafından geliştirilmiştir ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan bir madde bulunmamaktadır. Tek boyuttan oluşan ölçek 5'li Likert tipindedir. (1) hiç ve (5) çok şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek ortalama puanlar, yüksek bir öznel iyi oluş seviyesine işaret etmektedir.

Verilerin Analizi: Ana analizlere geçmeden önce, Rekreasyonel Akış Deneyimi (RADÖ), Heyecan Arayışı (HAÖ) ve Öznel İyi Oluş (ÖİOÖ) değişkenlerine ilişkin normallik varsayımı değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±1 sınırları içinde kalması (Kline, 2016; West vd., 1995) normal dağılım varsayımının karşılandığını ve parametrik analizlerin uygulanabilir olduğunu göstermiştir.

Betimleyici istatistikler kapsamında ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak verilerin genel dağılım profili sunulmuştur. Betimsel istatistiklerin hesaplanmasının ardından grup farklılıklarını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır (Field, 2018). Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu yöntem, sürekli değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri değerlendirmede uygun ve sosyal bilimler alanında sıklıkla tercih edilen bir tekniktir (Cohen vd., 2014). Araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğüne ilişkin post-hoc güç analizi, Monte Carlo simülasyon yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Simülasyon bulgularına göre, RADÖ'nün HAÖ üzerindeki doğrudan etkisi için güç değeri %94, HAÖ'nün ÖİOÖ üzerindeki etkisi için güç değeri %90, dolaylı yol (RADÖ → HAÖ → ÖİOÖ) için ise yaklaşık %70 olarak hesaplanmıştır. Bu oran, bootstrapping yöntemlerinin sağladığı duyarlılık ile değerlendirildiğinde, özellikle dolaylı etkinin güvenilir bir biçimde saptanması için yeterli kabul edilmektedir (Hayes, 2018). Bu bağlamda, araştırma örneklemi yöntemsel ve istatistiksel açıdan anlamlı bulgular üretmek için yeterlidir.

Aracılık analizleri, Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS PROCESS makrosunun Model 4 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek amacıyla 10000 bootstrap örneklemesi ile güven aralıkları hesaplanmıştır. Bootstrap analizine ek olarak aracılık etkisinin anlamlılığını doğrulamak amacıyla Sobel testi (Sobel, 1982) uygulanmıştır (MacKinnon vd., 2007).

Ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirlikleri Cronbach alfa katsayılarıyla değerlendirilmiştir. 0,70 ve üzerindeki alfa değerleri kabul edilebilir güvenilirlik düzeyi olarak kabul edilmiştir (Hair, vd., 2019; Nunnally ve Bernstein, 1994). Ayrıca ortalama açıklanan varyans (AVE) değerlerinin 0,50'nin üzerinde ve bileşik güvenirlik (CR) değerlerinin 0,85'i aşması, yapısal geçerlilik açısından yeterli düzeyde yakınsak geçerlilik sağlandığını göstermektedir (Fornell ve Larcker, 1981).

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular istatistiksel analizler doğrultusunda sunulmuş ve ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler ayrıntılı biçimde açıklanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	88	50,0
	Erkek	88	50,0
Medeni Durum	Evli	20	11,4
	Bekar	156	88,6
Eğitim Durumu	Lise	94	53,4
	Üniversite	82	46,6
Refah Düzeyi	Kötü	52	29,5
	Normal	81	46,0
	İyi	43	24,5
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	74	42,0
	Yarı Zamanlı Çalışıyor	38	21,6
	Tam Zamanlı Çalışıyor	64	36,4
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 saat	21	11,9
	6-10 saat	48	27,3
	11-15 saat	27	15,3
	16 saat ve üzeri	80	45,5
Serbest Zamanı Değerlendirme Güçlük Çekme Durumu	Her zaman	28	15,9
	Bazen	92	52,3
	Hiçbir zaman	56	31,8
Etkinliğe Katılım Sıklığı	Ayda 2-3 kez	86	48,9
	6 ayda 2-3 kez	40	22,7
	Yılda 2-3 kez	50	28,4
Etkinliğe Katılım Şekli	Bireysel	86	48,9
	Arkadaş Grubu	90	51,1

Katılımcılar cinsiyetleri eşit, çoğunluğu bekar (%88,6), lise mezunu (%53,4), kendini normal refah düzeyinde değerlendiren (%46,0), çalışmayan (%42,0), haftalık 16 saat ve üzeri serbest zamana sahip olan (%45,5), serbest zamanı değerlendirmede bazen güçlük çeken (%52,3), ayda 2-3 kez etkinliğe katılan (%48,9) ve arkadaş grubu ile katılım sağlayan (%51,1) bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler ve güvenirlik analizleri

Ölçek	Ort.	Ss.	Çarp.	Bas.	C. Alpha	AVE	CR
RADÖ	5,62	1,31	-0,99	0,54	0,95	0,73	0,96
ÖİOÖ	3,63	0,76	-0,27	-0,31	0,85	0,53	0,89
HAÖ	3,48	0,81	-0,01	-0,64	0,79	0,52	0,90

HAÖ Heyecan Arayışı Ölçeği, *RADÖ* Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği, *ÖİOÖ* Öznel İyi Oluş Ölçeği

Betimleyici istatistikler doğrultusunda, Rekreasyonel Akış Deneyimi, Heyecan Arayışı ve Öznel İyi Oluş ölçeklerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Elde edilen yüksek ortalama puanlar, katılımcıların su sporu etkinlikleri süresince genel olarak güçlü akış deneyimleri yaşadıklarını ve yüksek düzeyde öznel iyi oluş bildirdiklerini göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı ve parametrik analizlerin uygulanabilir olduğu görülmüştür. Ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri Cronbach's alpha katsayılarıyla değerlendirilmiş ve tüm ölçeklerin 0,70 eşik değerini aşarak tatmin edici iç tutarlılık sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, her bir yapıya ait Bileşik Güvenirlik (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değerleri önerilen eşik değerlerin üzerinde bulunmuş, böylece kullanılan ölçüm araçlarının yapı geçerliklerinin de sağlandığı doğrulanmıştır. Bu bulgular, kullanılan ölçeklerin araştırmada hedeflenen teorik boyutları etkili biçimde ölçtüğünü ve geçerli sonuçlar sunduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Demografik değişkenlere göre HAÖ ve ÖİOÖ puanlarının dağılımı (T testi)

Değişken	Grup	N	Ort.	Ss.	t	p
HAÖ	Kadın	88	3,35	0,51	-2,14	0,03
	Erkek	88	3,60	0,61		
ÖİOÖ	Lise	94	3,49	0,71	-2,58	0,01
	Üniversite	82	3,78	0,80		

HAÖ Heyecan Arayışı Ölçeği, *ÖİOÖ* Öznel İyi Oluş Ölçeği

T testi analiz sonuçlarına göre, Heyecan Arayışı Ölçeği toplam ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği ve farklılığın "erkek" katılımcılar lehine olduğu (t=-2,14, p=0,03) belirlenmiştir. Ayrıca Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam ortalama puanlarının ise eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği ve farklılığın "üniversite eğitimi almış" katılımcılar lehine (t=-2,58, p=0,01) olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Demografik değişkenlere göre ÖİOÖ ve HAÖ puanlarının dağılımı (ANOVA)

Değişken	Grup	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Refah Düzeyi (ÖİOÖ)	[1]Kötü	52	3,23	0,79	13,54	<0,001	1<2, 1<3
	[2]Normal	81	3,59	0,63			
	[3]İyi	43	3,98	0,77			
Çalışma Durumu (ÖİOÖ)	[1]Çalışmıyor	74	3,45	0,76	5,15	0,007	1<3
	[2]Yarı Zamanlı	35	3,59	0,79			
	[3]Tam Zamanlı	64	3,85	0,70			
Çalışma Durumu (HAÖ)	[1]Çalışmıyor	74	3,25	0,79	5,48	0,005	1<3
	[2]Yarı Zamanlı	35	3,59	0,76			
	[3]Tam Zamanlı	64	3,67	0,79			
Haftalık Serbest Zaman (ÖİOÖ)	[1]1-5 saat	21	3,22	0,65	4,03	0,008	1<4
	[2]6-10 saat	43	3,56	0,76			
	[3]11-15 saat	27	3,51	0,68			
	[4]≥ 16 saat	80	3,81	0,78			
SZD Güçlük Çekme Durumu (ÖİOÖ)	[1]Her zaman	28	3,10	0,67	13,73	<0,001	1<3, 1<2, 2<3
	[2]Bazen	92	3,58	0,69			
	[3]Hiçbir zaman	56	3,96	0,76			

ÖİOÖ Öznel İyi Oluş Ölçeği, HAÖ Heyecan Arayışı Ölçeği, SZD Serbest Zamanı Değerlendirme

ANOVA bulguları incelendiğinde, refah düzeyi kötü olan bireylerin, refah düzeyi normal ve iyi refah düzeyine sahip bireylere göre Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam ortalama puanları anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur (F=13,54; p<0,001). Bu bulgu, bireylerin ekonomik ve yaşam koşullarının öznel iyi oluş üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Çalışma durumu açısından değerlendirildiğinde ise, tam zamanlı çalışan bireylerin Öznel İyi Oluş Ölçeği (F=5,15; p=0,007) ve Heyecan Arayışı Ölçeği toplam ortalama puanları (F=5,48; p=0,005) çalışmayan bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Bu sonuçlar, istihdam durumunun bireylerin hem öznel iyi oluş hem heyecan arayışı düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre; haftalık ≥ 16 saat serbest zamana sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri, haftalık 1-5 saat serbest zamana sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (F=4,03; p=0,008). Bu bulgu, bireylerin kendilerine ayırdıkları serbest zaman arttıkça öznel iyi oluşlarının da arttığını göstermektedir.

Ayrıca serbest zamanı değerlendirme güçlüğü açısından, serbest zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri, her zaman güçlük çeken ve bazen güçlük çeken bireylere göre anlamlı şekilde yüksektir (F=13,73; p<0,001). Bu bulgu, serbest zamanı etkin değerlendirme becerisinin öznel iyi oluş üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları

	RADÖ	ÖİOÖ	HAÖ
RADÖ	1	0,36**	0,26**
ÖİOÖ	0,36**	1	0,31**
HAÖ	0,26**	0,31**	1

Not: ** p<0,01 düzeyinde anlamlı korelasyon (2 yönlü). *HAÖ* Heyecan Arayışı Ölçeği, *RADÖ* Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği, *ÖİOÖ* Öznel İyi Oluş Ölçeği

Korelasyon analizi bulguları, ölçekler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğunu göstermiştir. Rekreasyonel akış deneyimi ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde (r=0,36; p<0,01), rekreasyonel akış deneyimi ile heyecan arayışı arasında ise düşük düzeyde anlamlı (r=0,26; p<0,01) ilişki olduğu ve öznel iyi oluş ile heyecan arayışı arasında da anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (r=0,31; p<0,01). Bu bulgular, rekreasyonel akış deneyiminin hem doğrudan hem de heyecan arayışı yoluyla öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 6. Aracılık analizi sonuçları (PROCESS Model 4)

Yol	β	Ss	LLCI	ULCI
RADÖ → HAÖ (a)	0,26	0,04	0,07	0,25
HAÖ → ÖİOÖ (b)	0,23	0,07	0,08	0,35
RADÖ → ÖİOÖ (c')	0,30	0,04	0,09	0,26
RADÖ → HAÖ → ÖİOÖ (dolaylı etki, a×b)	0,06	0,02	0,01	0,12

Örneklem Genişliği: N = 176. Dolaylı etki, yanlılık düzeltilmiş (bias-corrected) %95 güven aralıklarıyla birlikte, 10.000 bootstrap örneklemi kullanılarak istatistiksel olarak tahmin edilmiştir. Toplam etki (c) = 0,36. HAÖ Heyecan Arayışı Ölçeği, RADÖ Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği, ÖİOÖ Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aracılık analizi, Hayes'in PROCESS makrosunun Model 4 seçeneği kullanılarak ve 10.000 yanlılık düzeltilmiş bootstrap örneklemesi ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, Rekreasyonel Akış Deneyiminin (RADÖ), Heyecan Arayışını (HAÖ) anlamlı ve pozitif düzeyde yordadığını göstermiştir (β = 0,26, SE = 0,04, %95 GA [0,07, 0,25]). Bu bulgu, akış yaşayarak rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin aynı zamanda daha yoğun bir şekilde yenilik ve uyarılma arayışında olduklarını göstermektedir.

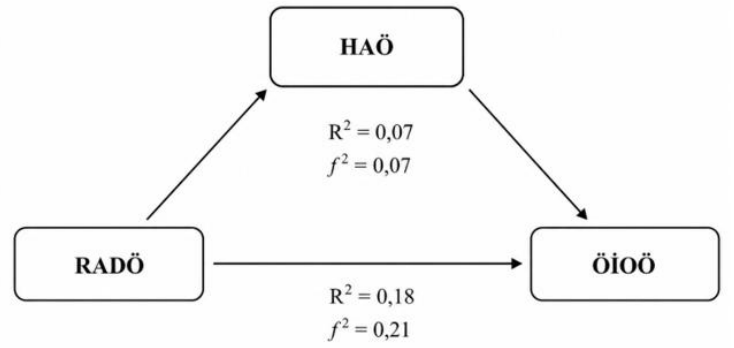
Modelin ikinci yolunda, HAÖ'nün, Öznel İyi Oluşu (ÖİOÖ) anlamlı bir biçimde yordadığı görülmüştür (β = 0,23, SE = 0,07, %95 GA [0,08, 0,35]). Bu durum, heyecan ve uyarılma arayışının öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bu tür içsel motivasyonel kaynakların psikolojik esenliğe katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Aracı değişken modele eklendiğinde, RADÖ'nün ÖİOÖ üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı kalmaya devam etmiştir (β = 0,30, SE = 0,04, %95 GA [0,09, 0,26]). Bu bulgu, aracılık etkisinin kısmi olduğunu ve rekreasyonel akışın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin yalnızca HAÖ aracılığıyla değil, doğrudan da gerçekleştiğini göstermektedir.

RADÖ, HAÖ ve ÖİOÖ yolundaki dolaylı etki de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (β = 0,06, BootSE = 0,02, %95 GA [0,01, 0,12]). Güven aralığının sıfırı içermemesi, HAÖ'nün bu ilişkide anlamlı bir aracı değişken olduğunu ampirik olarak doğrulamaktadır.

Bu bulgular, rekreasyonel akış deneyiminin öznel iyi oluşa yalnızca doğrudan katkı yapmakla kalmayıp, heyecan arayışını artırma yoluyla da dolaylı bir katkı sunduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, akış yaşayan bireyler daha fazla yenilik ve uyarım arayışında bulunmakta; bu artan heyecan arayışı ise öznel iyi oluşlarını yükseltmektedir. Böylece model, rekreasyonel akışın iyi oluş üzerindeki etkilerinin çok boyutlu bir yapıda ele alınması gerektiğini ortaya koymakta ve HAÖ'nün bu süreçteki kısmi aracı rolünü ampirik olarak doğrulamaktadır.

Ayrıca Sobel testi sonuçlarına göre, aracılık etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir (Z=2,78; p=0,005). Bu sonuç, Heyecan Arayışının Rekreasyonel Akış Deneyimi ile Öznel İyi Oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini ve dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde gerçekleştiğini doğrulamaktadır. Sobel testi ile elde edilen bu bulgu, bootstrap analizleriyle ulaşılan sonuçları da desteklemekte ve modelin aracılık mekanizmasının sağlamlığını göstermektedir.



Şekil 2. Regresyon yollarına ait etki büyüklükleri (R^2 ve f^2)
HAÖ Heyecan Arayışı Ölçeği, *RADÖ* Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği, *ÖİOÖ* Öznel İyi Oluş Ölçeği

Şekil 2, aracılık modelinde yer alan RADÖ, HAÖ değişkeninin varyansının %7'sini açıklamaktadır (R^2 = 0,07). Bu varyans Cohen (1988) kriterlerine göre küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir (f^2 = 0,07). Rekreasyonel akış deneyiminin heyecan arayışı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ancak sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu durum, RADÖ'nün bireylerin uyarılma ve yenilik arama eğilimlerini etkileyebildiğini ancak heyecan arayışı üzerinde başka bireysel ya da bağlamsal faktörlerin de etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Diğer yandan, RADÖ ve HAÖ birlikte, ÖİOÖ değişkeninin varyansının %18'ini açıklamaktadır (R^2 = 0,18). Cohen (1988) kriterlerine göre orta düzeyde bir etki büyüklüğünü ifade etmektedir (f^2 = 0,21). Bu bulgular hem akış deneyimi hem de heyecan arayışının öznel iyi oluş üzerinde anlamlı ve pratik açıdan önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Hipotez sonuçları

Hipotez	İlgili Yol	β	SE/BootSE	%95 GA	Sonuç
H1	RADÖ → ÖİOÖ (c')	0,30	0,04	[0,09; 0,26]	Desteklendi
H2	RADÖ → HAÖ (a)	0,26	0,04	[0,07; 0,25]	Desteklendi
H3	HAÖ → ÖİOÖ (b)	0,23	0,07	[0,08; 0,35]	Desteklendi
H4	RADÖ → HAÖ → ÖİOÖ (dolaylı etki)	0,06	0,02 (BootSE)	[0,01; 0,12]	Desteklendi (kısmi aracılık)

HAÖ Heyecan Arayışı Ölçeği, *RADÖ* Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği, *ÖİOÖ* Öznel İyi Oluş Ölçeği

TARTIŞMA

Bu çalışma kapsamında katılımcıların demografik değişkenleri doğrultusunda rekreasyonel akış deneyimi, öznel iyi oluş ve heyecan arayışı düzeylerinde anlamlı farklılıkların varlığı incelenmiş; ayrıca rekreasyonel akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde heyecan arayışının olası aracılık rolü değerlendirilmiştir. Literatürde sıklıkla vurgulandığı üzere, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yalnızca bireysel deneyim ve algılardan değil; aynı zamanda, demografik özellikler ve kişilik eğilimlerinden de etkilenmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; Diener vd., 1999; Zuckerman, 1994). Bu bağlamda, elde edilen bulguların mevcut kuramsal yaklaşımlar ve önceki araştırma sonuçları ışığında ele alınması hem literatüre katkı sunmakta hem de uygulayıcılar açısından önemli öneriler sağlamaktadır.

Araştırma bulguları, heyecan arayışı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığını ve erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha yüksek heyecan arayışı düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Bu sonuç, heyecan arayışının biyolojik, evrimsel ve sosyo-kültürel temellerine işaret eden önceki çalışmalarla tutarlıdır (Cross vd., 2013; Roberti, 2004; Zuckerman, 1994). Zuckerman'ın (1994) biyopsikososyal kuramına göre heyecan arayışı, merkezi sinir sistemi uyarılabilirliği, dopaminerjik aktivite ve hormonal düzeyler gibi biyolojik faktörlerle ilişkilidir. Cross ve arkadaşlarının (2013) meta-analizi ise cinsiyetler arası heyecan arayışı farklılıklarının erkekler lehine anlamlı ve tutarlı olduğunu ortaya koymaktadır. Roberti (2004) ise bu farklılıkların biyolojik faktörlerin yanı sıra sosyokültürel normların etkisiyle pekiştiğini vurgulamaktadır. Ek olarak, erkek bireylerin risk alma ve yeni deneyim arayışında daha yüksek motivasyon sergiledikleri çeşitli ampirik bulgularla da desteklenmiştir (Harris vd., 2006).

Araştırmada ayrıca, öznel iyi oluş puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği; üniversite mezunlarının lise mezunlarına kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgu, eğitim düzeyinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki koruyucu ve geliştirici etkisine ilişkin önceki çalışmalarla uyumludur (Diener vd., 1999; Lyubomirsky vd., 2005; Mirowsky ve Ross, 2003). Eğitim, bireylerin bilişsel kapasitelerini artırmanın yanı sıra, ekonomik kaynaklara erişim ve yaşam zorluklarıyla başa çıkma becerilerini de desteklemektedir (Cutler ve Lleras-Muney, 2006; OECD, 2013).

Bulgular aynı zamanda kültürel bağlam içerisinde de değerlendirilmelidir. Heyecan arayışı ve öznel iyi oluş, bireylerin sosyokültürel değerleri, normları ve yaşam tarzlarıyla etkileşim halinde biçimlenmektedir (Hofstede, 2001; Triandis, 1995). Dolayısıyla mevcut bulguların Türkiye örneklemi bağlamında yorumlanması, kültürel farklılıkları dikkate alan çok boyutlu yaklaşımların geliştirilmesini de gerekli kılmaktadır.

Refah düzeyine ilişkin bulgular, ekonomik kaynakların su sporlarına aktif olarak katılım ve bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Düşük refah düzeyine sahip bireylerin hem su sporlarına katılım hem de yaşam doyumu açısından dezavantajlı konumda oldukları söylenebilir. Su sporlarının ekipman, ulaşım ve üyelik gibi ek maliyetler içermesi ekonomik kaynakların önemini daha da artırmaktadır (Diener vd., 2010; Kahneman ve Deaton, 2010). Maddi kısıtlılık yalnızca katılımı sınırlamakla kalmayıp, psikolojik iyi oluş üzerinde de olumsuz etkiler doğurmaktadır (Diener vd., 1999).

Çalışma durumu değişkenine ilişkin bulgular ise su sporları bağlamında dikkat çekici sonuçlar ortaya koymuştur. Tam zamanlı çalışan bireylerin hem öznel iyi oluş hem de heyecan arayışı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İstihdamın sağladığı düzenli gelir ve psikososyal destekler bireylerin su sporlarına katılım olanaklarını artırmaktadır. Yani fiziksel aktivite ve rekreasyonel akış deneyimi yoluyla yaşam doyumunu güçlendirmektedir (Paul ve Moser, 2009; Warr, 2007).

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, serbest zamanı değerlendirme güçlüğü ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkidir. Su sporları gibi özel donanım ve planlama gerektiren aktiviteler, serbest zamanın yönetimi ve organizasyonu açısından daha karmaşık yapılara sahiptir. Serbest zamanını etkili bir şekilde planlayamayan ve yapılandıramayan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı biçimde daha

düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, serbest zaman yönetiminin yalnızca zaman miktarına değil, bireylerin zamanı anlamlı ve doyurucu şekilde değerlendirme kapasitesine bağlı olduğunu göstermektedir (Iwasaki, 2007; Newman vd., 2014; Pressman vd., 2009). Su sporları özelinde değerlendirildiğinde; eğitim, planlama becerileri ve sosyal destek eksikliği, serbest zamanın etkili değerlendirilmesini zorlaştırmakta ve psikolojik doyumu sınırlandırmaktadır (Iso-Ahola, 1999; Kleiber vd., 2002).

Bu çalışmada test edilen yapısal model, rekreasyonel akış deneyimi, heyecan arayışı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkisel mekanizmaları su sporlarıyla ilgilenen bireyler bağlamında inceleyerek literatüre özgün katkılar sunmuştur. Bulgular, akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerinde hem doğrudan hem de heyecan arayışı aracılığıyla dolaylı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Su sporları, yüksek beceri ve çevresel risk bileşenleri nedeniyle akış deneyimi yaşamanın oldukça elverişli olduğu rekreatif faaliyetler arasında yer almakta; bu nedenle bu çalışma grubunun psikolojik deneyimlerinin araştırılması literatüre önemli katkılar sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Fullagar ve Jones, 2003; Houge Mackenzie ve Brymer, 2020).

Heyecan arayışının kısmi aracılık rolü, su sporları bağlamında optimal deneyimlerin kişilik temelli eğilimlerle nasıl şekillendiğine ilişkin önemli bulgular ortaya koymaktadır. Yüksek heyecan arayışı düzeyine sahip bireylerin, uyarıcı ve risk içeren çevresel koşullarda daha sık akış deneyimine girdikleri ve bunun öznel iyi oluşlarını desteklediği görülmüştür (Cross vd., 2013; Roberti, 2004; Zuckerman, 1994).

Bununla birlikte, elde edilen bulguların değerlendirilmesinde örneklem yapısına ilişkin bağlamsal sınırlamalar dikkate alınmalıdır. Su sporlarıyla aktif olarak uğraşan bireylere erişim; faaliyetlerin doğası gereği coğrafi, mevsimsel ve lojistik güçlükler nedeniyle sınırlı olabilmektedir. Bu nedenle çalışmada geniş nüfus temsiliyeti yerine, erişimi sınırlı ve özgün bir çalışma grubuyla veri toplanmıştır. Aslında bu durum, araştırmanın özgün katkısını güçlendirmekte; çünkü su sporları gibi yüksek uyarıcı rekreasyonel aktiviteler, genel popülasyon içinde görece az temsil edilen gruplardır ve literatürde genellikle yeterince çalışılmamaktadır (Brymer ve Schweitzer, 2013; Houge Mackenzie ve Brymer, 2020).

Dolayısıyla çalışmanın model bulguları, genel popülasyon yerine su sporlarına katılan bireylerin psikolojik iyi oluş süreçlerine ilişkin açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır. Bu yaklaşım, literatürde "hedef grup temelli modelleme" olarak adlandırılmakta ve son yıllarda metodolojik olarak artan biçimde kabul görmektedir (Hayes, 2018; Preacher ve Hayes, 2008).

Sonuç

Sonuç olarak, bu araştırmanın temel bulgusu, su sporlarına katılan bireylerde rekreasyonel akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerinde hem doğrudan hem de heyecan arayışı aracılığıyla dolaylı bir etkiye sahip olduğunu; heyecan arayışının bu ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini ortaya koymasıdır. Bu bulgu, akış deneyiminin su sporları bağlamında öznel iyi oluşu güçlendiren temel bir mekanizma olduğunu, heyecan arayışının ise bu etkiyi kısmen açıklayan tamamlayıcı bir yol işlevi gördüğünü göstermektedir. Bu çerçevede çalışma, rekreasyonel akış deneyimi, heyecan arayışı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri bütüncül bir yapısal model içerisinde test ederek, özellikle su sporlarıyla uğraşan bireyler bağlamında iyi oluş literatürüne önemli katkılar sunmaktadır. Bulgular, optimal deneyimlerin kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş üzerindeki etkileşimsel işleyişini açıklayan özgün bir çerçeve ortaya koymakta ve erişimi sınırlı niş çalışma gruplarında modelleme yapılmasının önemini vurgulamaktadır. Bu araştırma, literatürde sıklıkla ayrı ayrı ele alınan akış, heyecan arayışı ve iyi oluş kavramlarını davranışsal ve kişilik temelli bütünleşik bir sistem içinde değerlendiren nadir çalışmalardan biri olma özelliğini taşımaktadır. Bu bütüncül yaklaşım ise, kuramsal modelleme ve uygulamaya dönük müdahale stratejileri açısından yeni araştırma fırsatları sunmaktadır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma önemli teorik ve pratik katkılar sunmakla birlikte bazı sınırlılıklar da barındırmaktadır. İlk olarak, çalışma grubu su sporlarıyla aktif şekilde ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Su sporları katılımcılarına erişim; faaliyetlerin doğası gereği coğrafi, mevsimsel ve lojistik sınırlamalarla kısıtlanmakta ve genel popülasyonda bu tür etkinliklere katılım oranı oldukça sınırlı kalmaktadır. Bu nedenle çalışmada geniş temsili bir örneklem yerine, erişimi daha güç ve özgün bir çalışma grubundan veri toplanmıştır. Nitekim macera temelli ve yüksek uyarıcı doğa sporlarıyla ilgilenen katılımcılara ulaşmak, literatürde de sıkça metodolojik bir güçlük olarak tanımlanmaktadır (Brymer ve Schweitzer, 2013; Houge Mackenzie ve Brymer, 2020). Bununla birlikte, bu tür niş grupların incelenmesi, literatürdeki önemli boşlukların giderilmesi ve özgün katkıların sunulması açısından kıymetli bir fırsat sunmaktadır.

İkinci olarak, araştırma kesitsel veri yapısına dayandığı için, elde edilen bulguların nedensel ilişkiler olarak yorumlanmasında dikkatli olunması gerekmektedir. Akış deneyimi, heyecan arayışı ve öznel iyi oluş gibi psikolojik süreçler zaman içerisinde dinamik ve karşılıklı etkileşim içerisinde gelişebilmektedir. Gelecek çalışmalarda boylamsal ve deneysel araştırma tasarımlarının tercih edilerek modelin nedensel yapısının daha güçlü biçimde test edilmesi önerilmektedir (Hayes, 2018; Preacher ve Hayes, 2008).

Son olarak, çalışmada öz-bildirim temelli veri toplama araçlarının kullanılması, sosyal istenirlik ve bilişsel yanlılık kaynaklı ölçüm hatası riskini beraberinde getirebilir. İlerleyen araştırmalarda biyofizyolojik göstergeler, davranışsal gözlemler ve çoklu veri kaynaklarının bir arada kullanılması, modelin geçerlik ve güvenilirliğini daha da güçlendirecektir.

Tüm bu sınırlılıklarına rağmen, su sporları gibi erişimi sınırlı ve özgün faaliyet gruplarında yürütülen bu tür kapsamlı psikolojik modelleme çalışmalarının, literatürdeki önemli kuramsal ve uygulamalı boşlukları doldurduğu ve optimal deneyim ile kişilik dinamiklerini bütüncül biçimde ele alan yeni açılımlar sunduğu değerlendirilmektedir.

Etik Metni: *Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Söz konusu araştırma için 12.03.2025 tarihli ve 2025/17 karar sayısı ile Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.*

Çıkar Çatışması: *Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.*

Yazar Katkı Oranı: *Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.*

Kaynaklar

Ahn, B. W., & Song, W. I. (2024). Effect of outdoor leisure participants on leisure identity, leisure flow, leisure satisfaction, and re-participation intention. *Societies, 14*(2), 17. https://doi.org/10.3390/soc14020017.

Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, *5*(2), 123–154. https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89

Bayram, A., Yalcin, I., Sahin, E., Ekinci, N. E., Talaghir, L. G., & Iconomescu, T. M. (2025). The role of recreational flow experience and well-being on re-participation intention: recreational sport participants. *Frontiers in Psychology, 16*, 1574337. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574337

Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.

Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, *46*, 101611. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101611.

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1249*(1), 118-136. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x.

Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., & Carlin, C. (2020). Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, *35*(1), 50-69. https://doi.org/10.1093/heapro/day103.

Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme Sports: A Positive Transformation in Courage and Humility. Journal of Humanistic Psychology, 49(1), 114-126. https://doi.org/10.1177/0022167808326199.

Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, *18*(4), 477–487. https://doi.org/10.1177/1359105312446770.

Buckley, R. (2023). Nature sports, health and ageing: The value of euphoria. In *Nature Sports* (pp. 94-111). Routledge. https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1483734.

Caltabiano, M. L. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. Loisir et Société / Society and Leisure, 18(1), 33–51.

Chen, K. C., Lou, S. J., & Tsai, C. C. (2022). Applications of mobile learning on college students' water leisure sports in the post-pandemic era. Frontiers in Psychology, 13, 1011551. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1011551.

Cheng, T. M., & Lu, C. C. (2015). The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. Asia Pacific Journal of Tourism Research, 20(sup1), 1486-1504.

Collins, M., & Kay, T. (2014). *Sport and Social Exclusion*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203859728

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life.* Basic Books.

Dawe, H., Ruiz, M. C., & Devonport, T. J. (2025). It's in the water: A qualitative exploration of the perceived effects of outdoor open water swimming on swimmers' psychological well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, *79*, 102838. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102838.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.

Ding, Z., Li, C.-P., Lin, H.-H., Hung, S.-T., Tseng, C.-H., & Hsu, C.-H. (2023). Exploring the flow experience and re-experience intention of students participating in water sports from the perspective of regional tourism and leisure environment suitability. Sustainability, 15(19), 14614. https://doi.org/10.3390/su151914614.

Ekinci, E., & Gürbüz, B. (2025). Outdoor Adventure Recreation: The Mediating Role of Flow Experience in the Relationship Between Adventure Behavior Seeking and Leisure Satisfaction. Sportive, 8(2), 168-193. https://doi.org/10.53025/sportive.1698950

Elmahdy, Y. M., Orams, M., & Mykletun, R. J. (2024). Exploring the personal benefits of surfing: insights from cold-water surfers in Jæren, Norway. *Frontiers in Sustainable Tourism*, *3*, 1286424. https://doi.org/10.3389/frsut.2024.1286424.

Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1997). Adventure recreation and its implications for wilderness. International Journal of Wilderness, 3(2), 21–26.

Fitzpatrick, L., & Scott, C. (2022). Gender differences in relationships between frequency of water sports engagement, self-esteem, anxiety, and happiness. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24645.93922.

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39–50. https://doi.org/10.1177/002224378101800104.

Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science, 18*(3), 233–239. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x.

Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 82(3), 595–615. https://doi.org/10.1348/096317908X357903.

Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship. Resources for the Future. https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1408694.

Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American journal of preventive medicine*, *28*(2), 150-158. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.027

Goddard, S. G., Stevens, C. J., Jackman, P. C., & Swann, C. (2023). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International review of sport and exercise psychology*, *16*(1), 657-692. https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1923055.

Groeneveld, M. G., et al. (2025). The psychological benefits of open-water (wild) swimming. *Journal of Environmental Psychology*, in press. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102558.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.

Houge Mackenzie, S., & Hodge, K. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leisure Studies*, *39*(1), 26-40. https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1577478.

Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and individual differences*, *51*(2), 166-171.https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037.

Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), Leisure studies: Prospects for the twenty-first century (pp. 35–51). State College, PA: Venture Publishing.

Jack, S. J., & Ronan, K. R. (1998). Sensation seeking among high- and low-risk sports participants. Personality and Individual Differences, 25(6), 1063–1083.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Fitness Information Technology.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kelly, J. R. (2012). *Leisure*. Macmillan.

Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics, 38*(1), 52–54. https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52.

Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, *141*(2), 364.

Kyle, G. T., Graefe, A. R., Manning, R. E., & Bacon, J. (2004). Effects of place attachment on users' perceptions of social and environmental conditions in a natural setting. Journal of Environmental Psychology, 24(2), 213–225. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2003.12.006.

Liu, X., Qin, H., & Zhang, H. (2025). Exploring the psychological impacts of water-based outdoor physical activities on university students: A qualitative interview study. Scientific Reports, 15, 20298. https://doi.org/10.1038/s41598-025-04894-5.

Matsumoto, H., Sato, S., Asada, A., & Chiashi, K. (2018). Exploring the relationship among leisure engagement, affective and cognitive leisure involvement, and subjective happiness: A mediating role of leisure satisfaction. *World Leisure Journal*, *60*(2), 111-126. https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1444669.

Mutz, M., & Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of adolescence*, *49*, 105-114. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & G. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 239-263). Dordrecht: Springer Netherlands.

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, *15*(3), 555–578. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Oliver, D. M., et al. (2023). Self-reported benefits and risks of open water swimming to health, wellbeing and the environment. *PLOS ONE, 18*(8), e0290834. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290834.

Overbury, K., Conroy, B. W., & Marks, E. (2023). Swimming in nature: A scoping review of the mental health and wellbeing benefits of open water swimming. *Journal of Environmental Psychology*, *90*, 102073. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102073.

Pandey, P., & Tripathi, M. K. (2024). Impact of risk-taking behavior on mental well-being and mindfulness of college students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, *2*(May).

Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. Tourism Management, 27(1), 113–123. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2004.08.003.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879–891. https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319–337. https://doi.org/10.1080/09603120500155963.

Roberti, J. W. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*, *38*(3), 256–279. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00067-9.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52(1), 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141.

Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. A. (2016). Health benefits from nature experiences depend on dose. Scientific Reports, 6, 28551. https://doi.org/10.1038/srep28551.

Slanger, E., & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy. Journal of Research in Personality, 31(3), 355–374. https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2193.

Son, J., Yarnal, C., & Kerstetter, D. (2010). Engendering social capital through a leisure club for middle-aged and older women: Implications for individual and community health and well-being. *Leisure studies, 29*(1), 67-83. https://doi.org/10.1080/02614360903242578.

Stebbins, R. A. (2005). Project-based leisure: Theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies, 24*(1), 1–11. https://doi.org/10.1080/0261436042000300446.

Stebbins, R. A. (2005). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers.

Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Living well by "flowing'well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, *16*(3), 310-321. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Bell, S., Elliott, L. R., Gascon, M., Gualdi, S., Mancini, L., Nieuwenhuijsen, M. J., Sarigiannis, D. A., van den Bosch, M., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports, 9*, 7730. https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3.

Wu, J., Xie, M., Lai, Y., Mao, Y., & Harmat, L. (2021). Flow as a key predictor of subjective well-being among Chinese university students: A chain mediating model. *Frontiers in Psychology, 12*, 743906. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743906.

Yang, M., Chen, L., & Guo, W. (2024). Social participation and subjective well-being among older adults in China: the mediation effect of media use. *Current Psychology*, *43*(22), 20041-20055. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05796-x.

Zhang, H., Yun, L. Z., & Luo, S. (2023). Effects of hazards and sensation-seeking on intermediate swimming college students' hazard perceptions. *Brain and behavior*, *13*(12), e3338. https://doi.org/10.1002/brb3.3338.

Zhang, X., & Warner, M. E. (2023). Linking urban planning, community environment, and physical activity: A socio-ecological approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(*4), 2944. https://doi.org/10.3390/ijerph20042944.

Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Erlbaum

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.

Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior (Vol. 72)*. Washington, DC: American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11555-000.

EXTENDED ABSTRACT

Aim: This study investigated how recreational flow experience relates to subjective well-being among adults participating in recreational water sports, and whether sensation seeking functions as a mediator in this relationship. By testing these variables together within a single model, the study aimed to contribute to a more integrated understanding of psychological processes shaping well-being in water-sport contexts.

Research Problems: The study addressed the following research problems; (1) do recreational flow, sensation seeking, and subjective well-being show significant associations among water-sport participants? (2) does recreational flow predict subjective well-being directly? (3) does sensation seeking mediate the relationship between recreational flow and subjective well-being? (4) do sensation seeking and/or subjective well-being differ across key demographic characteristics (e.g., gender, education, income level, employment status, leisure time characteristics)?

Literature Review: Water sports include activities performed on, in, or under the water and typically require integrated physical and psychological skills such as balance, concentration, and risk management. Nature-based water sports often provide immersive conditions that may facilitate flow, defined as an optimal experiential state emerging when perceived skill and challenge are well matched. Flow is characterized by deep concentration, altered time perception, strong sense of control, and intrinsically rewarding engagement. Previous research indicates that leisure participation, especially in outdoor and nature-based settings, can enhance subjective well-being. "Blue space" exposure and water-based activities have also been linked to stress reduction, emotional regulation, and psychological restoration. Sensation seeking is frequently associated with participation in adventure and high arousal activities and may influence both the likelihood of engaging in water sports and the intensity of optimal experiences such as flow. Although studies have examined flow–well-being and sensation seeking–participation relationships separately, research integrating flow, sensation seeking, and subjective well-being within a single explanatory model in recreational water sport settings remains limited. This gap is important because water sports often combine challenges, uncertainty, and environmental stimulation conditions that may simultaneously activate sensation seeking and support flow experiences that sustain well-being.

Methods: A quantitative, correlational design was used. The sample consisted of 176 adult recreational water-sport participants (88 females, 88 males, overall *M* age = 27.28, *SD* = 10.27). Participants engaged in multiple disciplines such as swimming, surfing, diving, canoeing, and sailing. Data were collected on a voluntary basis using convenience sampling with purposive access to active water-sport participants. Measures included Recreational Flow Experience Scale, Sensation Seeking Scale and Subjective Well-Being Scale. Normality assumptions were evaluated via skewness and kurtosis, indicating suitability for parametric analyses. Descriptive statistics and reliability analyses were computed. Group differences were tested using independent samples t-tests and one-way ANOVA. Associations among variables were examined with Pearson correlations. The hypothesized mediation model treated flow as the independent variable, subjective well-being as the dependent variable, and sensation seeking as the mediator. Mediation was tested using PROCESS Macro (Model 4) with 10,000 bootstrap samples and bias-corrected confidence intervals; the Sobel test was also used to support mediation significance.

Result and Conclusions: Descriptive findings indicated relatively high levels of recreational flow and subjective well-being in the sample. Correlation analyses showed significant positive associations among all key variables: flow was positively related to subjective well-being (moderate association) and sensation seeking (small association), and sensation seeking was positively related to subjective well-being. Group comparisons revealed that males reported higher sensation seeking than females. University graduates reported higher subjective well-being than high school graduates. Subjective well-being was also higher among individuals with higher perceived income, those working full-time, those reporting greater weekly leisure time (≥16 hours), and those who reported no difficulty using their leisure time effectively. Additionally, full-time workers reported higher sensation seeking than non-working participants. Mediation analyses supported the hypothesized model. Recreational flow significantly predicted sensation seeking, and sensation seeking significantly predicted subjective well-being. Importantly, flow retained a significant direct effect on subjective well-being even after including sensation seeking, indicating partial mediation. The indirect effect of flow on subjective

well-being through sensation seeking was statistically significant but small in magnitude, suggesting that sensation seeking explains part of how flow contributes to well-being in recreational water sports. Model effect sizes suggested that flow explained a small portion of variance in sensation seeking, while flow and sensation seeking together explained a meaningful portion of variance in subjective well-being. Overall, the findings highlight that regular and sustained participation in recreational water sports may support psychological well-being, largely through flow experiences, with sensation seeking acting as a modest facilitating pathway.