



Article Info/Makale Bilgisi

✓Received/Geliş:09.05.2019 ✓Accepted/Kabul:05.09.2019

DOI: 10.30794/pausbed.562564

Araştırma Makalesi/ Research Article

Turan, N. (2019). "Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması" *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 37, Denizli, s. 181-199.

AKIŞ DENEYİMİ ÜZERİNE GENEL BİR LİTERATÜR TARAMASI

Nuran TURAN*

Özet

Akış deneyiminin kökeni 1960'larda Maslow'un doruk deneyim (peak experience) çalışmalarına dayanmaktadır ve 1970'lerde Csikszentmihalyi tarafından geliştirilmiş ve kavramsallaştırılmıştır. Güncel olarak da, pozitif psikoloji içinde yer alan bir araştırma alanıdır. Akış deneyimi aynı zamanda optimum deneyim veya otonelik deneyim olarak da ifade edilmektedir.

Akış deneyimi, uluslararası ve ulusal ölçekte bağımlı ve bağımsız değişken olarak uygulamalı araştırmalarda çalışılmış olmasına rağmen; tanımına ilişkin bir muğlaklık olduğu ve Türkçe literatürde tam olarak karşılığını bulamadığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle bu makalede akış deneyimine ilişkin genel bir literatür taraması yapılarak; akış deneyiminin teorik alt yapısına, tanımlarına, araştırma alanlarına, boyutlarına ve modellerine yer verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; "psikolojik/zihinsel/bilişsel durum, herhangi bir faaliyette bulunma, yoğunlaşma, ilgili faaliyetten keyif alma, kendini verme, zorlukla/zorluklarla mücadele, optimal deneyim, motive olmuş hissetme, hedef, ilgili faaliyet için beceri sahibi olma ve geri bildirim" in akış deneyimi tanımlarında, boyutlarında ve modellerinde en sık kullanılan kavram/ ifadeler olduğu görülmektedir. Araştırma alanlarının ise; spor alanında başladığı oyun, sanat, dans ve müzik, eğitim ve çalışma gibi insan yaşamının pek çok yerinde yaşanabildiği dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, gelecek araştırmalarda akış deneyiminin anlam, etki ile sonuçları örneklem ve alan çeşitliliğinde önerilebilir. Böylece, akış deneyimine ilişkin kaynak, veri ve yöntem çeşitliliği artacak, araştırmalar zenginleşecek, bilimsel çalışmalar için yeni farkındalıklar oluşacaktır.

Anahtar Kelimeler: Akış Deneyimi, Akış Deneyimi Teorisi, Otonelik Deneyim, Optimum Deneyim, Akış Deneyimi Boyutları, Akış Deneyimi Modelleri.

A GENERAL LITERATURE REVIEW ON FLOW EXPERIENCE

Abstract

The origin of the flow experience is based on Maslow's peak experience in the 1960s and was developed and conceptualized by Csikszentmihalyi in the 1970s. Currently, it is a research area within positive psychology. The flow experience is also referred to as the optimal experience or autotelic experience.

Although the flow experience has been studied in applied research as dependent and independent variable at national and international scale; It is noteworthy that there is ambiguity about the definition and the Turkish literature can not find its exact equivalent. Therefore, in this article, a general literature review on the flow experience is made, theoretical background, definitions, research areas, dimensions and models of flow experience. According to the findings "psychological / mental / cognitive state, engaging in any activity, concentration, enjoyment of the activity, self-giving, struggling / struggling, optimal experience, feeling motivated, goal, skills for the relevant activity and feedback flow experience definitions, dimensions and models are the most commonly used concepts / expressions. It is noteworthy the research areas can be experienced in many

*Arş. Gör., Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, KARAMAN. e-posta: nurayturan@yahoo.com (orcid.org/0000-0001-6823-3992)

places of human life such as games, art, dance and music, education and work, which started in the field of sports. As a result, the meaning, effect and results of the flow experience in future research can be suggested in the sample and field diversity. Thus, the diversity of resources, data and methods related to the flow experience will increase, research will be enriched and new awareness will be formed for scientific studies.

Key Words: *Flow Experience, Flow Experience Theory, Autotelic Experience, Optimum Experience, Flow Dimensions, Flow Models.*

“Geçmişini unut, koy bir kenara

Yeni bir sayfa aç, kurtar benliğini dünden

Bugünün çocuğu ol, bütün bilgeliği ve gülümseyişiyle gençliğini.

Şu anı hiç terk etme ne olur, sonsuza uzanan şu günü, terk etme. (Mevlana)”

GİRİŞ

Akış deneyimi araştırmaları 1975’ten bu yana spordan sanata, eğitimden iş ve çalışma yaşamına kadar insan hayatının pek çok alanında ele alınmıştır.

Bir kişinin sahip olduğu becerilerin; bir hedefe yönelik zorlukların üstesinden gelmede yeterli olduğu hissi; kişinin nasıl performans gösterdiğine dair ipuçları sağlayan kurallı bir eylem sistemidir. Bu koşullarda yoğunlaşma o kadar fazladır ki, o anki konuyla ilgisi olmayan bir şey hakkında düşünmek veya herhangi bir problem hakkında endişelenmek gibi bir durum kalmamıştır. Bu anda öz bilinç kaybolur ve zaman duygusu bozulur. Bu tür deneyimleri üretmeyi sağlayan etkinlik kişi için zor ve tehlikeli de olsa, bunu kendi iyiliği için yapmaya istekli olur. Sonucunda ne elde edeceği konusunda çok az endişe duyar. Bu durum, genel olarak akış deneyimini ifade eder (Csikszentmihalyi, 1990).

Akışı deneyimleyen insanlar hem başarılı olacağına inanıp, hem de olası başarısızlığı kabul ettikleri için yaptıkları işten anlam çıkarırlar (Chalofsky, 2013:75-76) ve akışı deneyimleme sırasında zihin tam kapasitede çalışır (De Charms, 1968); ancak bu durum insanların tamamlayabilecekleri net hedeflere sahip faaliyette/faaliyetlerde buldukları zaman mümkündür. Bu iki özellik, tüm unsurların faaliyet ve farkındalık ile daha fazla özdeşleşmesine olanak sağlar. Burada kişinin, faaliyetin tamamlanmasına yönelik ilerlemeye ilişkin anında geri bildirim alması söz konusudur. Öte yandan akış deneyimi, kişinin becerisinin tam olarak ilgili faaliyette yararlı, bu becerinin faaliyetin taleplerine eşit, içsel motivasyonun en üst düzeyde, kişinin kendi bilincini ve zamansal farkındalığını yitirdiği, tam kontrol, zahmetsizlik ve o anki durumla ilgili tam bir dikkat topluşımı olduğu zaman ortaya çıkar (<https://dictionary.apa.org/>, 7.11.2018).

Akış deneyimine ilişkin çok fazla tanım olmasına rağmen, işlevselleştirilmesinde bazı problemler vardır. Bu durum, akış deneyiminin doğası gereği geçici olmasından, akış deneyimini anlık değerlendirme veya akış deneyimini yakalama zorluğundan kaynaklanmaktadır. Bu yüzden akış deneyiminin boyutları ve kavramın kendisi arasında ayırım yapmak zordur (Rodríguez-Sánchez, Schaufeli, Salanova, Cifre ve Sonnenschein, 2011: 76).

Akış deneyiminin niteliği, oluşumu, etkileri ve sonuçları üzerine ulusal ve uluslararası literatürde farklı çalışmalar mevcuttur. Ancak, bu çalışmalar arasında genel bir literatür taraması olmayışının, akış deneyimi araştırmaları için bir eksiklik olduğu söylenebilir. Böylece, bu eksiklik göz önünde bulundurularak, akış deneyimi ile ilgili bir literatür taraması yapılmış ve kavramsal bir çerçeve oluşturulmaya çalışılmıştır. Makalede, öncelikle akış deneyiminin teorik alt yapısı ile tanımlarına yer verilerek, literatürden ulaşılabilen tanımlar bir tabloda sınıflanmıştır. Ardından akış deneyiminin araştırma alanları, boyutları ve modellerine değinilmiş, son olarak genel bir değerlendirme yapılarak önerilere yer verilmiştir. Böylece, bu makalenin Türkçe literatürde muğlak olduğu kadar, güncel ve gelişime açık olan akış deneyimi için ülkemizde gelecek nicel ve nitel araştırmalar için kaynak; uluslararası alan içinse farkındalık oluşturmada önemli olduğu düşünülmektedir.

1. TEORİK ALT YAPISI

Csikszentmihalyi ile başlayan akış deneyimi araştırmaları, Maslow'un doruk deneyim ve bu deneyimin bilinç, mutluluk, ilham ve yaratıcılık üzerindeki etkileriyle ilgili araştırmaların ortak noktası olarak ortaya çıkmıştır. Ancak, doruk deneyim ve akış deneyimi arasında farklılıklar vardır. Maslow, doruk deneyimi kişinin kendini gerçekleştirme ve bireysel aşkınlık aracı olarak görürken; Csikszentmihalyi akış deneyimini sosyal ve evrimsel etkilerini öne sürerek daha geniş bir açıdan ele alır (Bernard, 2009: 8).

1980'li ve 1990'lı yıllarda akış deneyimi araştırmaları daha da yaygınlaşmıştır. Optimal performans ve deneyimlerle ilgilenen, özellikle okul ve iş dünyası gibi yerlerde mutluluk, memnuniyet, motivasyon gibi pozitif deneyimleri vurgulayan araştırmacılar, bu dönemlerde akış deneyimini incelemeye başlamışlardır (Tandon, 2017:91). Ancak, daha önce belirtildiği gibi bu dönemlerin öncesi motivasyon teorilerine dayanmaktadır. Başka bir ifadeyle, akış deneyimi varlığını motivasyon alanındaki araştırmalara borçludur (Kefor, 2015: 19) ve çıkış noktası Maslow'un doruk deneyim çalışmalarıdır. Sonuçta, motivasyon teorileri çerçevesinde yapılan gözlem, görüşme ve araştırmalar akış deneyimi için önemli bir kaynak oluşturur (Csikszentmihalyi, 1988). Örneğin, motivasyonla ilgili araştırmaları ele alan bir çalışmada motivasyon teorileri haritası oluşturulmuştur (Eccles ve Wigfield, 2002). Bu harita, başarı beklentilerine; görev değerlerine ve göreve katılımın nedenlerine (Kefor, 2015:18); beklenti ve görev değerlerini bütünleştirmeye; motivasyon ve bilişi bütünleştirmeye odaklanan teoriler olarak motivasyon teorilerini dört kategoriye ayırmıştır. Akış deneyimi, görev değerlerine odaklanan ikinci ana teori içinde yer alan ve bu teoriden türetilen, faaliyete katılımın öncülü olarak içsel bir motivasyondur (Eccles ve Wigfield, 2002).

Akış deneyimi, motivasyon teorilerinin yanı sıra pozitif psikoloji içinde de önemli bir yere sahiptir (Kefor, 2015:19). Pozitif psikoloji geçmiş için esenlik, memnuniyet; gelecek için umut, iyimserlik; şimdiki zaman için *akış deneyimi* ve mutluluk konularına odaklanan öznel deneyimlerle ilgili bir alandır. Böylece, akış deneyimi pozitif psikolojinin bir alt bölümü olarak ortaya çıkmıştır (Alex Linley ve diğerleri, 2006: 5) ve bu alanda uygulamalı ve teorik araştırmalarda önemli bir odak noktası olmuştur. Halen günümüzde, duygusal, motivasyonel, bilişsel ve fizyolojik boyutlarıyla anlaşılacak üzere çalışmalar devam etmektedir (Freire, 2011:55) ve pozitif psikolojiyi temsil eden deneysel bir yaklaşım olarak görülmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

2. AKIŞ DENEYİMİ TANIMI

Akış deneyimi, içerik olarak meşguliyet ve bağlılık (engagement), katılım (involvement), tutku (passion), gelişim gösterme ve başarılı (thriving), içsel motivasyon (intrinsic motivation) ve doruk deneyim (peak experience) gibi konu ve kavramlarla benzerlik göstermektedir (Aleksić, 2016: 56). Aynı zamanda, kendini verme ya da dalma (absorption) (Demerouti ve diğerleri, 2012: 558), yoğunlaşma (concentration) (Ghani ve Deshpande, 1994: 381) ve belli bir alanda olma (in-the-zone) (Jackson, 2000) ile yakın ilişkilidir.

1970'lerde Csikszentmihalyi ile başlayan çalışmalar günümüzde de devam etmektedir ve günümüze kadar akış deneyimine yönelik pek çok farklı tanım ortaya atılmıştır. Bu nedenle, bu makalede ulaşılabilen tanımları bir araya getirmenin akış deneyiminin literatür taraması için sağlıklı bir altyapı sağlayacağı düşünülmüştür. Literatürden ulaşılabilen akış deneyimi tanımlarına Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1: Literatürde yer alan akış tanımları

Devamlı ve zahmetsizce üretme ya da ilerleme (Oxford Dictionaries). E.T. 12.02.2018
Sürekli ve zahmetsizce üretilip akan fikir/ler, sürekli ilerleme (Dictionary.com). E.T. 27.07.2018
Spor yapmak, beste yapmak ya da yaratıcı bir metin yazmak gibi keyifli bir etkinlikte yoğun katılımdan kaynaklanan optimal deneyim durumu (APA Dictionary of Psychology). E.T. 07.11.2018
Ototelik deneyim; kendine özgü ve amaçlı bir deneyim; kişinin bir aktivite/göreve tamamen katıldığında hissettiği bütünsel deneyim; odaklanma bilincinin daralması, konuyla ilgili algı ve düşüncelerin filtrelenerek, öz bilinç kaybıyla açık hedeflere ve belirsiz geri bildirimlere yanıt vererek çevre üzerinde kontrol duygusunun olduğu durum (Csikszentmihalyi,1975)
Kişinin bir deneyime bütünüyle dalıp gitmesi (Csikszentmihalyi,1977)
Gerektiğinde mücadele etmenin sürdürülmesine yardımcı olan zorlu faaliyetler sırasındaki fonksiyonel deneyim (Lazarus ve diğerleri, 2013:189)
Doruk deneyim ve doruk performansın her ikisinin de optimum seviyede olduğu zamanlarda ortaya çıkan durum (Privette, 1983:1361)
Kişinin içinde bulunduğu faaliyete ilişkin zihinsel durum; bir faaliyetin algılanan zorluk ve mücadele gerekleri ile kişinin algılanan yetkinliklerinin eşleştiği durum (Csikszentmihalyi,1988)
Belli bir zihin durumu; bir aktivitede mutlak olarak bir şeyle meşgul olma; kendini verme ya da dalma anlamına gelen odaklanmış yoğunlaşma (Csikszentmihalyi, 1990:4)
Bir faaliyet sırasında deneyimlenen, maksimum iyimserlik ve memnuniyetin psikolojik hali; durumun kontrolü ve duruma en yüksek düzeyde katılımın, odaklanmış dikkatin, içsel motivasyonun varlığı; can sıkıntısı ve kaygının olmaması, zaman algısının değişmesi ve kendini yargısal gözlemlemenin yokluğu ile karakterize edilen göreve kendini verme/dalma durumu (Csikszentmihalyi, 1990)
Sıradan deneyimi aşan, katılım ve bağlılık duygusu sağlayan genel bir kendini verme/dalma durumu (Celsi ve diğerleri, 1993:11)
Sürece ilişkin eğlence, keyif ve mutluluk hissinin ötesinde tam bir tatmin duygusuna yol açan bireysel bir deneyim (Clarke ve Haworth, 1994)
İşlerin neredeyse otomatik ve zahmetsizce ilerlediği, son derece odaklanmış sonuçlara sahip olma hissi (Csikszentmihalyi, 1996: 110)
Bilişsel olarak kişinin eş zamanlı verimli, motive olmuş ve mutlu hissettiği psikolojik durum (Moneta ve Csikszentmihalyi,1996:277)
İçgüdüsel olarak keyifli olan, öz-bilinç kaybına ve kendini güçlendirmeye eşlik eden durum(Hoffman ve Novak, 1996:57)
Zahmetsiz yoğunlaşma ve keyif durumu (Finding Flow, Psychology Today)
Faaliyet hiçbir sonuca sahip olmasa bile; yalnızca bu faaliyet uğruna, bu faaliyette bulunmaya değer son derece çekici ve keyifli bir deneyim (Csikszentmihalyi, 1999: 824)
Bir kişinin becerilerinin nasıl performans gösterdiğine dair ipuçları sağlayan, hedefe yönelik ve kurallara bağlı bir eylem sisteminde eldeki zorluklarla mücadele etmek için yeterli olduğu duygusu (Bryce ve Haworth, 2000:198)
Özel bir çaba olmaksızın kendiliğinden gelişen kişiye özel kontrol hissi veren; bu sırada kişinin amaçlarının net olduğu ve performansına dair geri bildirim aldığı; bu koşullar içinde dışarı nasıl yansıdığına ilişkin endişesi ve başkaları tarafından değerlendirilme korkusunun düşük olduğu; zamanın olduğundan hızlı geçtiği hissinin yaşanabildiği; son derece keyifli bir deneyim ve kişiyi olumlu etkileyen, kişiye yüksek performans sağlayan zihinsel durum; kişinin bir aktivitede/durumda tam anlamıyla bağlılık ve katılımla hareket ettiğinde hissettiği bütünsel deneyim ya da başka hiçbir şeyin önemli olmadığı bir etkinliğe dâhil olduğu durumda yaşadığı deneyim; bu deneyim öyle eğlencelidir ki; kişi bu deneyimi yaşama pahasına büyük bir zahmete/maliyete bile katlanır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002)
Kişinin bir görev veya amaca derinden odaklanıp, bu noktada zamanın ve başarısızlık endişesinin kaybolacağı kadar tutkuyla bu görev/amaç dışında hiçbir şeyi göremeyecek kadar yoğunlaşması durumu, zahmetsiz bilgi işleme (Dietrich, 2004:746)
Kişinin keyif ve mutluluğun yüksek düzeyini deneyimlediği, motivasyonunun yüksek olduğu; derinden ilgi ve bilişsel olarak verimli hissettiği zihinsel durum (Boyle ve diğerleri, 2012:779)
Kişinin bilişsel olarak verimli, derinden etkilenmiş ve yüksek motivasyon hissettiği, aynı zamanda keyifli yüksek düzeyde yaşadığı ideal zihin durumu (Asakawa, 2004:124)
Bir durumun arzu edilen amaçlara doğru hareket ettirilmesi için faaliyetle ilgili bilgi ve becerilerin otomatik olarak uygulanması ile durumun farkındalığını zamansal olarak birleştirme deneyimi (Quinn, 2005:615)

Yoğunlaşma, odaklanmış dikkat, pozitif ruh hali, açık hedefler, öz bilinç kaybı ve içsel motivasyon ile karakterize edilen; kişinin eş zamanlı olarak elindeki göreve derinden ve aktif bir biçimde heyecanla ve rahat katılması; görev için yüksek bir zorluk algılaması ve bu zorlukla mücadele etmede kişisel becerilerinin yeterli olduğunu düşünmesi; sonunda kişinin işe adapte olup meşgul olduğunu, psikolojik olarak uyarıldığını, keyif aldığını ve özerklik hissettiğini belirttiği durum (Delle Fave ve Massimini:382)
Kişinin elindeki faaliyete kendini verirken alakasız düşünce ve algıların elenmesi durumu (Rha ve diğerleri, 2005:50)
Psikolojik motivasyon teorisi; içsel keyif, zamanın durmuş görünmesi ve kişinin kendilik algısını kaybetmesi (Blood, 2006:8-9)
İçsel bir motivasyon (Liao, 2006:47)
Zihin ve beden en iyi performansı yaratacak şekilde anlık psikolojik durumu (Hefferon ve Ollis, 2006:141)
Başka hiçbir şeyin önemli olmadığı bir etkinlikte kişinin yoğunlaşmış olarak yer aldığı zihin durumu (Mauno ve diğerleri, 2007)
Optimal performans duygu durumu (Aşçı ve diğerleri, 2007)
Gerçekten tatmin edici bir deneyim oluşturan bilinç durumu (Csikszentmihalyi, 2008)
Kişinin zorlayıcı, kontrol edilebilir, içsel olarak motive edici bir faaliyete girdiğinde ortaya çıkan durum; pozitif psikoloji içinde merkezi bir konu olarak öznel deneyim (Kawabata ve diğerleri, 2008:466)
Kişinin bir aktiviteye tamamen kendini verdiği ve yoğun olarak yaşadığı bilinç durumu (Bakker, 2008: 400)
İyilik hali (Deci ve Ryan, 2008:1)
Belirli bir anda belirli bir zamanda ve belirli bir yoğunluk seviyesinde mevcut olan ve belirli bir aktiviteyi gerçekleştirirken zihnin psikolojik olarak yaşadığı geçici durum (Fullagar ve Kelloway, 2009:597)
Kişinin günlük yaşamında ve gelecek yaşamı için nasıl hissettiğini, düşündüğünü ve davrandığını biçimlendiren temel ve dinamik bir faktör (Asakawa, 2010:207)
Kişinin kendini iyi hissettiren ve motive eden aktiviteleri, aktivite uğruna yapmaya yönelten deneyim (Rodríguez Sánchez, 2009:13)
Optimal deneyim, bilişsel, motivasyonel ve duygusal bileşenlerin tutarlı ve eklemlenmiş bir biçimde bütünleşmesiyle var olan pozitif ve karmaşık bir durum; kişinin kaynaklarını yönlendirmesine ve becerisini geliştirmesine yardımcı olan, zahmetsiz konsantrasyon ve içsel motivasyon yoluyla anlamlı faaliyetlere bağlılığını ya da katılımını kolaylaştıran, böylece kişi ve grupların refahını artırmaya yönelik her türlü müdahale (Delle Fave, 2009)
İçsel olarak motive edici, gerçekleştirildiğinde keyif veren ve dolayısıyla kişiyi derin bir katılım/bağlılık ve yoğun mutluluk ile kişisel memnuniyet duygularına götüren durum (Pekrun ve diğerleri, 2010:531)
Kişinin bir aktivitedeki değeri gördüğü, açık hedeflere sahip ve beceri ile zorlukların birbirine uygun olduğu, eylemden derhal geri bildirim aldığı zaman faaliyet çıktıları üzerinde kontrole sahip olduğunda artması beklenen yoğun katılım durumu (Schmidt, 2010:605)
Eldeki göreve tam olarak kendini verme ile karakterize edilen optimal deneyim durumu; kişinin hem zamanın hem de benliğinin izini kaybettiği bütünleşme ve farkındalık hali (Norman, 2010:35)
Kişinin bir göreve tamamen kendini verdiği zihin hali; zihnin faaliyetin çekim alanına alındığı, deneyimin canlandırıcı olduğu durum (Rodríguez-Sánchez ve diğerleri, 2011:75)
Yoğun bir odaklanma, kontrol, ilgi ve beceri-zorluk dengesi ile karakterize edilen, daha iyi performans sağlayan optimum deneyim (Mirlohi ve diğerleri, 2011: 251)
Yüksek zorluk ve beceriler ile eldeki göreve kendini verme arasında genel olarak algılanan bir denge olduğunda ortaya çıkan en uygun psikolojik durum (Jeong, 2012:12)
Aktif görev performansı sırasında ortaya çıkan keyif, dikkat toplama ve düşük öz-farkındalık deneyimi; kişinin işinin özellikleri, hisleri, motifleri ve arzuları hakkında bilinçli bilgi deneyiminin düşük olması durumu (Ullén ve diğerleri, 2012)
İçsel olarak motive olmuş faaliyetler yapma deneyimi ve bazı şeyleri yapmaktan sadece keyif alındığı için deneyimleme; dikkatin faaliyete zahmetsizce odaklanması, zamanın uçar gibi görünmesi (Schafer, 2013: 3-4)
Dikkat dağıtıcı olmayan, çarpık bir zaman algısı olan; faaliyetin, farkındalığın ve faaliyet performansının birleştirildiği, eldeki görev üzerinde özel ve odaklanmış bir yoğunlaşma (Fullagar ve diğerleri, 2013:237)
Kişinin kendini yaptığı şeyin komutasında hissettiği ve bunu çaba harcamadan elinden gelenin en iyisini yaptığı durum (Goleman, 2013)
Yüksek zorluklar ve yüksek beceri kullanımı içeren durumlarda ortaya çıkabilen keyif ve içsel motivasyon (Fagerlind ve diğerleri, 2013)
Kişinin bir hedefe ulaşmak ya da bir zorlukla mücadele etmek için temel yeteneklerini tam olarak kullanabildiğinde ortaya çıkan durum (Cranston ve Keller, 2013)
Psikolojik bir durum (Obadā, 2013:550)

Olumlu duygusal deneyim, girişkenlik ve heyecan arama gibi dışa dönüklük özelliklerinin bir çoğunu temsil eden durum (Ross ve Keiser, 2014:3-8)
belli bir alanda (in-the-zone) bulunma hissi ve bu alanda bulunma hissindeki süreklilik, kişinin bir bilgisayar oyunu oynamak gibi günlük işlerde sıkça karşılaştığı alanlarda olma duygularını incelemek için bir paradigma (Kennedy ve diğerleri, 2014: 49)
Kişi tam bir katılım ya da bağlılıkla hareket ettiğinde ortaya çıkan bütünsel deneyim (Yoshida, 2014:81)
Genellikle en uygun performansa bağlı olumlu psikolojik durum (Panebianco-Warrens, 2014: 58)
Herhangi bir faaliyette tam ve odaklanmış motivasyonu, başarıyı güvence altına almak için duygu kontrolünün doruğunu temsil eden tutum (Nešić ve diğerleri, 2014: 144)
Kişinin kendini tamamen aktiviteye kaptırmış, aktivitenin içine çekilmiş hissettiği optimal deneyim durumu (Nah ve diğerleri, 2014:84)
Hoş bir durum, hedeflerin peşinde koşarak anlam bulma, yansıtıcı farkındalık olmadan ilerleyen bir zihinsel içerikte kendini verme (Lambert ve diğerleri, 2015: 313)
Normal hayatı daha tatmin edici kılan olumlu bir psikoloji hareketi (Kasa ve Hassan, 2015: 101)
Kişinin bir göreve tam olarak kendini vermesiyle sonuçlanan ve bu görevin zorluklarıyla optimal bir şekilde mücadele edebildiği hoş bir durum (Kuhlkamp, 2015:2)
Bir kişinin bir durumla ilgili zorluklar ile bu zorlukların taleplerini karşılayabilme ve başarma yetenekleri arasında denge sağlandığında ortaya çıkan olumlu psikolojik durum (Beard, 2015:353)
Enerjili yoğunlaşma, optimal keyif, tam katılım ya da bağlılık ve içsel ilgi alanlarına sahip bir aktiviteye dalmış kişinin psikolojik zihinsel durumu, genellikle kişinin bu aktiviteye odaklanmış, motive olmuş, pozitif, enerjik ve eldeki göreviyle uyumlu olması (Bonaiuto ve diğerleri, 2016:1)
Bir aktivite deneyiminin göze çarpan bazı özelliklerinin mutluluk ve esenlik açısından önemli olması (Xu ve diğerleri, 2016:1703)
Önemli bir psikolojik kapasite; kişinin en rahat, mutlu, tatmin olmuş hissettiği an ve bu anda insanlarda görülen olumlu durum (Vorkapić, 2016)
Çekirdek pozitif psikoloji kavramı, zirve deneyim (Rich, 2016:7)
Performans bölümünden performans bölümüne, yani kişiler ve günler içinde önemli ölçüde dalgalanan doruk deneyim (Bakker ve Woerkom, 2017)
Kişinin bir aktiviteye tamamen kendini verdiğinde hissedeceği son derece keyifli bir durum (Harris ve diğerleri, 2017)
Yüksek performans, güven, odaklanma, kolaylık ve otomatiklik düzeyleri ile ilişkilendirilen bir etkinlikte yoğun katılım durumu (Fullagar ve Delle Fave, 2017: 107)
İnsanların kendilerini iyi hissetmelerini ve motive olmalarını sağlayan herhangi bir faaliyeti gerçekleştirirken yaşanan deneyim; eldeki işle tamamen meşgul olma, dışarıdaki endişe ve kaygı tarafından sınırlandırılmama deneyimi; zahmetsiz dikkat, tam olarak kendini verme ve odaklanmış enerji için eğlenceli bir durum (Tandon, 2017: 90)
Bir faaliyeti gerçekleştiren kişinin enerjik bir biçimde odaklanma, tam katılım/bağlılık ve aktivite sürecinde keyif alma duygusuna tamamen daldırıldığı operasyonun zihinsel hali (http://blogs.ridleycollege.com/blog/2017/04/26/adding-flow-to-a-positivite-education/ , 28.09.2018)
Bir aktiviteye neşeli bir biçimde kendini verme, kişinin bir işi herhangi bir dışsal ödül için değil; içten gelen bir dürtü ile yapması durumu (Rheinberg ve Engeser, 2018:579)
Optimal insan deneyiminin bilişsel modeli (Šimleša ve diğerleri, 2018:235)
Şimdiki anda yoğun olarak kendini verme ve bağlanma ve katılım hali (Little, 2019)

Kaynak: Literatür taramasına dayalı olarak araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Tablo 1’de yer alan tanımlar incelendiğinde, akış deneyimine ilişkin dikkat çeken hususlardan biri akış deneyiminin sıklıkla durum/psikolojik durum olarak belirtilmiş olmasıdır. Tanımlar incelendiğinde 48 tanımda akış deneyiminin psikolojik/zihinsel/bilişsel bir durum olarak değerlendirildiği görülmektedir. Durum bağlamında akış deneyimi, belirli zaman ve yoğunluk seviyesinde mevcut olan ve belli bir aktiviteyi gerçekleştirirken deneyimlenen geçici bir psikolojik ruh halidir (Fullagar ve Kelloway, 2009: 595). Özellik bağlamında ise; bazı kişileri ototelik kişilik açısından ele alarak, duruma bakılmaksızın bir aktiviteyi deneyimlemeye daha yatkın hale getiren psikolojik özellikler (Csikszentmihalyi, 1990) olarak tanımlanır. Bunun yanında, akış deneyiminin hem durum hem de özellik olduğunu kabul eden çalışmalar da vardır (Jackson ve diğerleri, 1998).

Tablo 1'deki tanımlarda; 1975-2018 yılları arasında, 40 yılı aşkın bir süredir, akış deneyimi üzerine çalışmaların artarak devam ettiği; özellikle 2000'li yıllarda daha da artış gösterdiği görülmektedir. Sözlük tanımları hariç, 78 farklı akış deneyimi tanımının 63'ünü 2000-2018 yılları arasındaki araştırmalar oluşturmaktadır. Örneğin bir araştırmada, 2000-2014 yılları arasında akışla ilgili yayınlanan 3886 makale (Ittersum, 2015:3) olduğu belirtilmiştir. 2000'li yıllardaki akış deneyimi araştırmalarının artış ve çeşitlilik gösterdiği, güncel bir araştırma alanı olarak akış deneyimine ilişkin devam eden çalışmalarla karşılaşmanın mümkün olduğunu söylenebilir.

Tanımlarda her bir araştırmacının akış deneyimi tanımında üzerinde durduğu, odaklandığı, öne çıkardığı ya da vurguladığı unsur farklılık göstermektedir. Bazı tanımlarda daha çok "amaç/hedef, görev veya aktivitenin varlığı ve bunlara yoğun bir katılımı çaba harcamadan, zahmetsizce kendini verme, yoğunlaşma, odaklanma ve odaklanmış bir bilinç haline sahip olma" gibi durumların öne çıktığı görülmektedir (Csikszentmihalyi, 1975, 1990, 1996, 1997; Dietrich 2004; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005; Quinn, 2005; Bakker, 2008; Fullagar ve Kelloway, 2009; Schaffer, 2013; Fullagar ve diğer araştırmacılar, 2013; Goleman, 2013; Bonaiuto ve diğer araştırmacılar, 2016; Harris ve diğer araştırmacılar, 2017). Bazı çalışmalarda da "motive olma, yüksek motivasyona sahip olma, eğlenme ve keyif alma, mutlu olma hissi, psikolojik iyilik hali, iyimserlik" gibi durumların daha çok vurgulandığı göze çarpmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Clarke ve Hawort, 1994; Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996; Hoffman ve Novak, 1996; Boyle ve diğer araştırmacılar, 2004; Asakawa, 2004; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005; Kawabata ve diğer araştırmacılar, 2008; Schaffer, 2013; Bonaiuto ve diğer araştırmacılar, 2016). Hoffman ve diğer araştırmacılar (1996) ise; akış deneyimini içsel keyif ve öz-bilinç kaybı olarak akış deneyimlerinin kendisi; kendi kendini güçlendirme ile etkileşimin kolaylaştırdığı tepkilerin kesintisiz dizisi gibi davranışsal özellikler ve beceri / zorluk dengesi, odaklanmış dikkat gibi akış deneyiminin öncülleri açısından tanımlar (Hoffman ve Novak, 1996).

Tanımlarda dikkat çeken bir başka husus ise; çoğu akış deneyimi tanımının üç ortak unsuru olduğudur. Bunlar; bir aktiviteye tamamen kendini verme, gerekli olduğunun farkına varmadan en üst düzeyde keyif alma ve içsel motivasyondur (Csikszentmihalyi, 1997; Larson ve Richards, 1994; Bakker, 2008). Çünkü, akış deneyimi yaşayan kişi yaptığı faaliyete tamamen yoğunlaşmış olduğundan, zaman algılarının kaybolduğunu ifade eder. Faaliyet deneyimi o kadar keyiflidir ki; bu kişi aktiviteye devam etmek için içsel olarak motive olur, aktivite kendi içinde ödüllendirici bir hâl alır. Bu yüzden, insanlar akış deneyimi yaşadıklarında mevcut aktiviteyi doğal bir keyfi deneyimleme amacı ile gerçekleştirir (Deci ve Ryan, 2000). Böylece, bu aktivite kişinin net ve uyumlu hedeflere odaklanmasını ve anında geri bildirim almasını sağlar (Csikszentmihalyi, 1997:2).

Tablo 1'de yer alan akış deneyimi tanımlarına yönelik genel bir değerlendirme yapmak gerekirse, kavram üzerine henüz bir fikir birliği olmamasına rağmen; çoğu araştırmacının tanımında en sık kullandığı kavram/ ifadelerin benzer ya da aynı olduğu görülmektedir. Bu ifadelerin akış deneyimi kavramını tanımlayan, kapsayan, açıklayan, kısaca kavramsal açıklık sağlayacak ifadeler olduğu söylenebilir. Bu ifade/kavramlar; "psikolojik/ zihinsel/bilişsel durum, deneyim, herhangi bir faaliyette ya da aktivitede bulunma, yoğun katılım ve yoğunlaşma, ilgili faaliyetten keyif alma, kendini verme/dalma, zorlukla/zorluklarla mücadele, optimal deneyim, motive olmuş hissetme, hedef, ilgili faaliyet için beceri sahibi olma, tatmin olmuş hissetme ve geri bildirim" olarak dikkat çekmektedir.

3. AKIŞ DENEYİMİNİN ARAŞTIRMA ALANLARI

Akış deneyimi; ilk olarak ressamlar, kaya tırmanışçıları, dansçılar ve müzisyenler arasında ilgili faaliyet ya da görevleri yerine getirirken ne hissettiklerini anlamak için çalışılmıştır (Fullagar ve Kelloway, 2009: 595). İlerleyen zamanlarda bu çalışmalar sporda, oyunda, ciddi serbest zamanda, sanatta, dans ve müzikte, eğitimde, çalışma yaşamında işte yaşanan keyifli deneyimlere odaklanmıştır. Bu araştırma alanları ve içerikleri aşağıdaki gibidir:

Spor: Akış deneyimi, karmaşık ve çok disiplinli sosyal bir alan olan spor ile yakından ilişkilidir (Swann ve diğerleri, 2018:51) ve bu alanda ilk çalışmalar 1992 yılında başlamıştır. Spor, hem zihinsel hem de fiziksel zorluk ve mücadele ortaya çıkararak akış deneyimi yaşanmasına zengin fırsatlar sunar (Swann,2016). Sporda akış deneyimi ve yüksek performans arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu (Swann ve diğerler, 2017: 392) ortaya çıkmıştır. Akış deneyimi yaşayan sporcuların tam olarak ne yaptıklarına odaklandıkları (<https://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/sports-emotions/sports-psychology-flow/>, 25.09.2018) ve hedeflerini başarılı bir şekilde

uygulamak için gerekli algılamaların daha da yoğunlaştığı, bu durumun netlik duygusuna yol açtığı sonuçları elde edilmiştir. Zihnin bu hali akış deneyimini temsil etmektedir.

Oyun: Akış deneyimi araştırmalarının odaklandığı alanlardan bir diğeri oyundur. Bu alanda ağırlıklı olarak sanal (Perttula ve diğerleri, 2017: 57) ve eğitici-öğretici (Lee ve Kwon, 2005; Kiili, 2005) oyunlarda akış deneyimi üzerine çalışılmıştır. Eğitici oyunlar oynayan grupla yapılan bir araştırmada, grup üyelerine içinde buldukları durum hakkında sorular yöneltilmiş ve hemen hemen tüm oyuncular zaman çarpıtması yaşadıklarını ve dikkatlerini eldeki işe odaklamayı başarabildiklerini, bunun da keyif duygusuyla sonuçlandığını ifade etmişlerdir (Kiili, 2005: 192-193). Ayrıca; oyun oynayanlar kadar, oyunu tasarlayanlar da akış deneyimi yaşamaktadır. Örneğin Rollings ve Adams, "Tetris Trance" adlı bir oyunu tasarladıkları sırada zaman duygularını kaybetmiş ve tüm oyun alanına bir bütün olarak konsantre olmuşlardır (Rollings ve Adams, 2003). Öte yandan oyunda akış deneyimi, gelecekte oyun oynama niyetinin en önemli belirleyicilerinden biridir (Hsu ve Lu, 2004: 862).

Ciddi Serbest Zaman: Serbest zaman bağlamında akış deneyiminin yetişkinlerin günlük yaşamlarına nasıl etkisi olduğunu araştıran bir çalışmada bu kişilerin, serbest zamanlarında akış yaşamadıkları görülmüştür. Çünkü serbest zaman dahi olsa akış deneyimi herhangi bir yerdeki çeşitli aktivitelere bağlıdır. Bu nedenle, önemli olan insanların serbest zamanlarını nasıl geçirdikleridir (Heo ve diğerleri, 2010:3). Bu serbest zaman "ciddi serbest zaman" olarak adlandırılan bir zamandır. Ciddi serbest zaman; genel olarak kişilerin; kendilerini, özel yeteneklerini, bilgilerini ve deneyimlerini ifade etme üzerine odaklanmış bir zaman dilimidir. Bu zaman diliminde, faaliyette bulunanlar önemli ve ilgi çekici bulduğu amatör, hobi veya gönüllü bir etkinliği sistematik olarak takip eder (Stebbins, 1982).

Sanat: Optimal dikkat ve katılımın psikolojik durumunu tanımlayan akış deneyimi, sanatta da yaşanabilir. Sanat ve akış deneyiminin ortak noktası yaratıcılık ve iyilik hali olduğu için, akış deneyiminin sanat araştırmaları ve uygulamalarına etkileri vardır (Chilton, 2013:64). Sanatta akış deneyiminin ortaya çıkışı ise; başarı, kontrol ve özerklik duygularına bağlıdır (Reynolds ve Prior, 2006: 255).

Müzik ve Dans: Akış deneyimine giden koşullardan biri de eldeki göreve tamamen kendini vermektir (Wilson, 2016) ve müzik içeren bir etkinlik sırasında kendini verme doğal olarak gerçekleşir. Öte yandan, konsantrasyon, eylem ve farkındalığın birleşmesi, zamanın çarpıtılması ve içsel keyfi hissetme müzik ve dans için oldukça olağan bir durumdur. Çünkü; müzik insanların içsel motivasyonunu devam ettirir (Chirico ve diğerleri, 2015). Benzer şekilde, dansa akış deneyimi yaşanırken göreve tam olarak kendini verme, beceri-zorluk eşleşmesi ve otomatik deneyim boyutları gerçekleşir (Hefferon ve Ollis, 2006: 141). Bu bağlamda müzik ve dans ile akış deneyimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

Eğitim: Akış deneyimi, doğası gereği öğrenme ile ilişkilidir. Yeni bir beceri öğrenirken, temel bir görevi üstlenmenin zorluğu, öğrenmenin başlangıç seviyesini aşabilir ve bu nedenle bunaltıcı olabilir (Shernoff ve Csikszentmihaly, 2009: 133). Bu konudaki bir araştırma, öğrencilerin akademik görevlerde bulduklarında ve öznel öğrenme deneyimlerine sahip olduklarında akış deneyimi yaşadıklarını, yaşanan bu deneyimi sürdürmek istedikleri için de görevlerine bağlılıklarını sürdürmeye motive oldukları sonucunu ortaya koymuştur (Schmidt,2010: 607). Eğitim alanındaki başka çalışmalar da; akış deneyiminin öğrenme üzerindeki etkilerine ve sürdürülebilirliğine (Kiili ve diğerleri, 2012: 89), eğitimde öğretme etkinliğine ve öğrenci performansının iyileştirilmesine (Giasiranis ve Sofos, 2017) odaklanmıştır.

Çalışmada (İşte): Akış deneyimi ve çalışma arasındaki ilişki ilk kez 1989 yılında ele alınmıştır. Araştırmacılar, çalışma ortamında akış deneyiminin serbest zamana nazaran üç kat daha fazla gerçekleştiğini belirtmişlerdir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989: 815). Bu düşünce yapısının dayanak noktası, insanların çalışmayı bir sanat ya da oyun gibi görürse yaşamlarının daha iyi olacağı düşüncesidir (Csikszentmihalyi ve Lebud, 2017: 355). Çünkü çalışma, günlük hayatta bir oyun gibi yapılandırılmıştır. Çalışma ortamında da oyun gibi net hedefler, anında geri bildirimler vardır. Eğer çalışanlar becerilerini kullanabilirse ve işin zorlukları becerilerine uygun ise; çalışmada akış deneyimi yaşamaları mümkündür (Lebud, 2017: 356). Ayrıca, çalışma yaşamında yaşanan akış deneyimi insanların hayatlarının diğer bölümlerine de olumlu etki edecektir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989: 815).

4. AKIŞ DENEYİMİNİN BOYUTLARI

Akış deneyimini araştırma, ölçme ve işlevselleştirmenin zor ve karmaşık olduğu bilinmektedir (Failo ve diğerleri, 2013: 1114; Ghani ve Deshpande, 2010). Bu zorluk ve karmaşada ölçüm yapabilmek için alandaki araştırmacılar çeşitli sayılarda boyutlar öne sürmüş ve kullanmışlardır (Ho ve Kuo, 2010:25). Ölçüme yönelik görüşler hem tek ve hem de çok boyutlu olmasına rağmen (Hoffman ve Novak, 2009:26); genellikle çok boyutlu ölçülmüştür (Failo ve diğerleri, 2013: 1114).

Akış deneyiminin boyutlarıyla ilgili çalışmalar; akış deneyiminin oluşumunu, gelişimini ve etkileşimini net olarak ortaya koyabilmeye odaklanmıştır (Csikszentmihalyi, 2000). Akış deneyiminin, bir ya da daha fazla boyutunun ortaya çıkmasında izlenen yöntem ise; insanlara yaptıkları iş, spor ya da oynadıkları oyuna devam ederken tekrar ne zaman keyif aldıkları ve iyice eğlendikleri sorulduğunda genel olarak bahsettikleri konuların sınıflanmasıdır (Jackson ve Marsh, 1996:17). Örneğin; Hindu yogacılar, motosiklet yarışı yapan Japon gençler, Amerikalı cerrahlar ve basketbolcular, Avustralyalı denizciler ve Navajo çobanları, paten kayanlar ve satranç ustaları bu aktivitelerde ya da görevlerde bulunurken hissettikleri şeylerle ilgili benzer ifadeler kullanmışlardır. Böylece bu tür araştırmaların sonucu, akış deneyiminin genel boyutlarının belirlenmesine olanak sağlamıştır (Csikszentmihalyi, 1993:179)

İlk olarak akış deneyimi için “kontrol, dikkat, merak ve içsel ilgi” olarak dört boyut belirlenmiştir (Csikszentmihalyi 1975). İlerleyen yıllarda bu konudaki çalışmalar genişletilerek yeni boyutlar eklenmiştir. 1993 yılında sekiz, 2000 yılında dokuz boyut öne sürülerek boyut sayısı artırılmış ve ilerleyen yıllarda dokuz boyut, akış deneyiminin temel boyutları olarak kabul görmüş, geçerlilik güvenilirliği farklı çalışmalarda test edilmiştir (Jackson ve Marsh, 1996:17). Bahsi geçen dokuz boyut “zorluk ve beceri arasındaki denge, faaliyet ve farkındalığın birleşimi, açık hedefler, derhal geribildirim, toplam yoğunlaşma, kontrol hissi, öz bilinç kaybı, zaman dönüşümü ve ototelik deneyimdir” (Csikszentmihalyi, 2000).

1975 yılında Csikszentmihalyi ile başlayan çalışmalara, ilerleyen yıllarda farklı araştırmacılar yeni boyutlar eklemiştir. Özellikle 90’lı yıllarda nitel ve nicel araştırmalar aracılığıyla akış deneyiminin bazı kilit unsurları tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi,1990). 1992 yılında Trevino ve Webster “kontrolde hissetmek, bir aktiviteye dikkatle odaklanmak, meraklı hissetmek, içsel olarak ilgili olmak” (Trevino ve Webster, 1992: 539); 1996’da Hoffman ve Novak “beceri ve kontrol, mücadele ve uyarılma, etkileşim ve anda bulunma, dikkat” (Hoffman ve Novak, 2009: 26) olarak dörder boyutlu ele almışlardır. 2005 yılında Wu ve Chang “keyif ve zaman çarpıtması” (Wu ve Chang, 2005: 937) olarak iki; 2005 ve 2008 yıllarında Bakker “dalma, keyif ve içsel motivasyon” (Bakker, 2005: 26; Bakker, 2008: 401) olarak üç boyutlu bir sınıflama yapmıştır. Akış deneyiminin, en çok kabul görmüş dokuz boyutu aşağıda ele alınmıştır.

4. 1. Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge

Akış deneyiminin, ilk boyutu olarak bilinen zorluklar ve beceriler arasındaki denge, bir faaliyeti gerçekleştirmek için gerekli beceriler ile bu faaliyetin zorlukları arasındaki uyumu ifade eder (Aubé ve diğerleri, 2014: 121) ve bu boyutta kişisel beceriler yapılan işin zorluğuna oldukça uygun olmalıdır (Kelly, 2017:499). Çünkü; zorluklar ve beceriler bir denge noktasında olduğunda, insanlar her şeyin kontrol altında olduğu konusunda kendilerinden emin ve kendilerini zorluklarla mücadele edebilir hissederler (Engeser ve Rheinberg, 2008: 158). Bu noktada, zorluklar-beceriler arasındaki dengenin; bir faaliyette akış deneyimi yaşanmasının zor ya da kolay olması ile ilgili olmadığı; kişinin becerilerinin bu faaliyetin gerektirdiği mücadeleyi (zor ya da kolay) karşılaması ile ilgili olduğu söylenebilir. Aynı şekilde, faaliyetin de kişinin beceri gereklerini karşılaması ile akış deneyimi yaşanır.

4.2. Faaliyet ve Farkındalığın Birleşmesi

Faaliyet ve farkındalığın birleşmesi boyutu, insanların neredeyse otomatik olarak sadece yaptıkları bir aktiviteye kendiliğinden odaklanmış olmalarını ve çok derinden dâhil olmalarını ifade eder (Csikszentmihalyi 1996, 1997, 2000). Bu boyutta kişi faaliyete tamamen dalmaya; yani kendini ilgili faaliyete vermeye başlar, ne yapıyor olduğundan ziyade yaptığı şeyle bütünleşir (Procci ve diğerler, 2012: 2309). Başka bir ifadeyle, kişi kendini

faaliyet ve faaliyetin gerektirdiği şeylere odaklar. Bu boyutta kişinin ne yapıyor olduğundan çok, nasıl yapıyor olduğuna odaklandığını söylemek mümkündür.

4.3. Net hedefler

Net hedefler, akış deneyimi için gerekli kabul edilen bir diğer boyuttur. Bu boyutta, kişinin ne yapması gerektiğini bilmesi için, ilgili aktivitenin açık ve net hedeflere sahip olması gerekir (Csikszentmihalyi, 1988). Aktivitedeki hedeflerin açıkça tanımlanmış olması kişiye ne yapacağına yönelik güçlü bir his verir (Jackson ve Marsh, 1996:18). Açık hedeflerin varlığı ise; beceri ve zorlukların eşleşmesine ve niteliğine bağlıdır (Jackson ve Eklund, 2011; Sidorová, 2015: 12). Bu boyutun zorluklar ile beceriler arasındaki dengenin önemini ortaya çıkardığı söylenebilir.

4.4. Anında Geribildirim

Kişinin ne kadar iyi performans gösterdiğini bilmesini sağlamak için hızlı ve açık bir geri bildirim gereklidir (Celsi ve diğerleri, 1993:11). Genel olarak, anında geri bildirim gerçekleştiğinde, faaliyetin kendisinden derhal ve net bir geri bildirim alınır. Sonuç kişinin belirlenen hedefte başarılı ya da başarısız olduğunu bilmesini sağlar (Jackson ve Marsh, 1996:18). Bu boyutta, faaliyetin kendisi özel olarak kişiyi hedeflere doğru ilerleme hakkında bilgilendiren; görevi nasıl başarıyla tamamlayacağını veya bunları yapabilmesi için nasıl uygulanacağını açıklayan net, anlık ve açık geri bildirimler sağlar (Finneran ve Zhang, 2003: 13). Aynı zamanda, anında geri bildirim net hedefler boyutu ile yakından ilişkilidir (Csikszentmihalyi 1996). Böylece, akış deneyimi boyutlarından faaliyet ve farkındalığın birleşmesi- net hedefler- anında geribildirim boyutlarının iç içe bağlantılı olduğu öne sürülebilir. Bu üç boyut, birbirinin sağlamasını yapar.

4.5. Kendini Verme

Kişinin hipnotize edilebilirliğini öngören kişilik özelliklerini tanımlamak için bir ölçeğin geliştirilmesi sırasında, kendini verme (absorption) olarak adlandırılan bir yapı tespit edilmiştir. Kendini verme, bir duruma derinden katılım ya da bağlılık eğilimini temsil eder (Tellegen ve Atkinson, 1974: 268) ve akışın sınırlı ilgi alanındaki yüksek yoğunlaşma derecesi ile karakterize edilir. Bu boyutta, kişi geçmiş veya gelecek hakkında düşünmez sadece mevcut duruma odaklanarak dikkat ve enerjisini sadece elindeki görevi yerine getirmek için kullanır (Maeran ve Cangiana, 2013: 16). Kendini verme boyutunun kişinin faaliyeti benimseyerek ve özümseyerek yapmasını ifade ettiği söylenebilir.

4.6. Kontrol Hissi

Kontrol hissi, zorluklar ve beceriler arasındaki denge gibi akış deneyiminin dengelenmiş bir boyutudur (Singh ve Malik, 2017: 3). Kişi akış deneyimi sırasında zorlukları aşması gereken becerilere sahip olduğu için, kendisinin çevresi üzerinde kontrolde olduğunu hisseder (Rogatko, 2017: 134). Başarısızlık düşüncesi olmadan, yanılmadığı ve güçsüz hissetmediği bir durum yaşar (Procci, 2012: 2307). Fakat; bu boyutta kontrol duygusunun sürdürülmesi sadece kısa bir süre devam eder. Sonrasında kişinin sıkıntıya düşmesini önlemek için yeni zorlukların ortaya çıkması/çıkarılması gerekir (Jackson ve Eklund, 2002). Kontrol hissi boyutunun, kişi tarafından beceriler ve zorluklar dengesinin oluştuğunun algılanması ortaya çıktığı öne sürülebilir.

4.7. Öz Bilinç Kaybı

Öz bilinç kaybı boyutunda kişinin zihni, içinde bulunduğu faaliyete tamamen odaklandığından kişi geçmiş olayları düşünemez ya da gelecekteki faaliyetleri planlayamaz. Fakat, bu durum patolojik bir duyarsızlaşmanın var olduğu anlamına gelmez. Bu boyutta kişi, zorlayıcı bir faaliyette bulunurken, vücudunun her hareketini veya faaliyetin koşullarını tanımlayabilir, faaliyeti bir bütün olarak değerlendirebilir; ancak kim olduğunu merak etmek için herhangi bir psikik enerjiye yatırım yapmaz ve günlük sorunlara endişelenmeyi bırakır (Sidorová, 2015: 15). Bu boyutun kişinin kendini tamamen içinde bulunduğu faaliyete verdiğinde ortaya çıktığı, faaliyet gereklerinin dışındaki durumları düşünmediği söylenebilir.

4.8. Zaman Çarpıtması

Zaman çarpıtması, büyük bir hızla ya da aşırı yavaşlık ile geçtiği görülen, değişen bilinç durumlarında deneyimlenen bir tür algısal dönüşümü (<https://dictionary.apa.org/time-distortion>, 08.09.2018), akış deneyimi yaşanırken zamanın normalden daha hızlı geçtiği hissini (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009:90) ifade eder. Akış deneyimi, potansiyel olarak zaman çarpıtmasına neden olabilir ve zamanı öznel hale getirebilir. Bu durum kişi için ilgi çekici ve keyifli olduğunda, zamanın geçişi fark edilmez (Arnould ve Price,1993: 36-39) ve zaman dönüşümünün son seçeneği olan zamanın durduğu hissi gerçekleşir (Jackson ve Eklund, 2004: 29). Bu boyutta, zaman algısının öznelleştiği ve kişinin zamanın olduğundan hızlı geçtiği hissine sahip olduğu söylenebilir.

4.9. Ototelik Deneyim

Kendine has amaca sahip olma anlamına gelen ototelik (otomatik - öz, telos - hedef) deneyim, kişinin faaliyetin nihai sonucuna ya da herhangi bir dışsal ödülüne göre; faaliyet sürecine daha fazla odaklandığını gösterir (Csikszentmihalyi, 1988). Ototelik deneyim, faaliyeti içsel olarak motive edebilen ve ödüllendiren, olumlu bir etkinin uyarılmış halidir (Manzano ve diğerleri, 2010: 301) ve önceki sekiz boyutta ortaya çıkar. Bu her bir boyutu kapsar ve kendine has bir faaliyete atıfta bulunur. Kişi gelecekteki bazı faydaların beklentisiyle değil, sadece o andaki faaliyeti yapmanın kendisi için ödüllendirici bir durum olduğu için bu faaliyette bulunur (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Bu boyutun, daha önceki sekiz boyutun her birinde gözlenebildiği söylenebilir.

5. AKIŞ DENEYİMİ MODELLERİ

Akış deneyimi modelleri, akışın deneyiminin tanımları ile ölçüm yöntemlerine ilişkindir. Bu modeller akışın nedenlerini, etkilerini ve bağlantılarını inceler (Novak ve Hoffman, 1997: 7-8). Akış deneyimi modelleri aşağıdaki gibidir:

5.1. Kavramsal Model: Bu model internet ortamındaki kullanıcılar arasında akış deneyimini araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada ortaya konulmuştur (Hoffman ve Novak, 1996: 52-57). Modelin temel özellikleri; akışın yüksek beceriler, zorluklar, telebulunma (sanal ortamda görevin başında olma) ve odaklanmış dikkat ile belirlendiği ve etkileşimle artış göstermesidir (Hoffman ve Novak, 1997: 8).

5.2. Kanal Modelleri: Akış deneyiminin kanal modelleri, “zorluklar ve beceriler arasındaki denge” boyutuna dayanmaktadır (Özkara, 2015: 39). Modeldeki “kanal” ifadesi, akış deneyimi yaşandığı sırada ortaya çıkan endişe, ilgisizlik, can sıkıntısı gibi psikolojik durumlara karşılık gelmektedir. Beceri ve zorluklar arasındaki ilişki ise; belirli bir faaliyetle etkileşimde bulunulduğunda hangi kanala (psikolojik duruma) karşılık geldiğini belirlemek için kullanılır (Lambert ve diğerleri, 2013: 395). Literatürde, “Üç, Dört ve Sekiz Kanal Modeli” olmak üzere üç farklı model mevcuttur. Üç Kanal Modeli’nde; yüksek zorluklar ve düşük beceriler kaygı; yüksek beceriler ve düşük zorluklar sıkıntı olarak tanımlanır (Hoffman ve Novak, 1997: 8). Başka bir ifadeyle, kişinin becerisi görevin zorluğundan düşük ise; kaygının olduğu alan, kişinin becerisi görevin zorluğundan yüksekse; can sıkıntısının olduğu alan ortaya çıkmaktadır. Beceri ve zorlukların dengelendiği bölge ise; akış deneyiminin yaşandığı bölgedir.

Dört Kanal Modeli, dörtlü model ya da kadran modeli (Moneta, 2012: 32-33) olarak da bilinir. Modele göre; akış deneyiminin yüksek beceriler ve yüksek zorlukların bulunduğu alanda yaşanmasının mümkün olduğu; düşük beceriler ve düşük zorlukların bulunduğu alanda ise; ilgisizliğin yaşandığı ifade edilmektedir (Hoffman ve Novak, 1997: 9). Dört Kanal Modeli; “1) Zorluklar ve beceriler kişiye uygun ise; akış, 2) Zorluklar kişinin becerilerinin üzerinde ise; kaygı, 3) Kişinin becerileri zorlukların üzerinde ise; can sıkıntısı, 4) Zorluklar ve becerilerin her ikisi de kişinin seviyesinin altında ise; ilgisizlik” oluşması şeklinde dört akış kanalını işlevsel hale getirmektedir (Jones ve diğerleri, 2003: 19). *Sekiz Kanal Modeli*, Akış Deneyiminin Dalgalanma Modeli ya da Deneyim Dalgalanma Modeli olarak da bilinen (Ellis ve diğerleri, 1994) ve Dört Kanal Modelinin doğal bir uzantısı olarak orta düzeyde beceri ve zorluk seviyesine izin veren; ayrıca dört ilave kanalı belirleyen üçüncü bir kanal modelidir. Modelin boyutları “uyarılma, akış, kontrol, can sıkıntısı, rahatlama, ilgisizlik, endişe ve kaygı” olarak belirlenmiştir (Carli ve diğerleri, 1988). Bu modelin iddiasına göre; zorluklar-beceriler dengesi boyutunun koşullarını karşılamak için, kişi öznel olarak algılanan beceriler ile zorluklar arasında bir denge hisseder. Bu noktada, psikolojik bir durum olarak

optimal bir uyarılma ihtiyacı oluşur; aksi durumda ise, endişe ya da sıkıntı hislerinin ortaya çıkar (Sidorová, 2015: 10).

5.3. Nedensel Modeller: Akış deneyimi için üçüncü bir yaklaşım sağlayan bu model, Kavramsal Modele benzer ve hipotez kurulmuş ilişkilerin büyüklüğü ile yönelimlerini deneysel bir şekilde test eder. Literatürde sunulan üç nedensel model mevcuttur (Novak ve Hoffman, 1997:8). Keyif ve yoğunlaşmayı akış yaşamada işlevsel hale getiren kontrol ve zorlukların, akış deneyimini açıkladığını belirten *Birinci Modeldir* (Ghani ve diğerleri, 1991:232). Zorlukların yanı sıra becerileri de kapsayan ve becerilerin akış deneyimi yaşamada denetleyici olduğu ve zorluklar ve becerilerin her ikisi de yüksek olduğunda akış deneyiminin meydana geldiğini, beceriler ve zorlukların bağımsız olarak akışa katkıda bulunduğunu iddia eden *İkinci Modeldir* (Ghani ve Deshpande, 1994). Kontrol, dikkat odağı, merak ve içsel ilgiyi ele alan, becerileri ölçen; fakat zorlukların ölçümüne yer verilmeyen, zorluklar yerine; görevi yerine getirme kolaylığını, akış deneyimi arasında aracı bir değişken olarak tanımlayan model ise; Üçüncü Modeldir. (Novak ve Hoffman, 1997:8)

5.4.Regresyon Modeli: Bazı araştırmacılar Dört ve Sekiz Kanal Modelinin akış deneyimine yönelik tahminleri test etmede yeterli olmadığını iddia ederek, bu modeli geliştirmişlerdir. Bu modelin, zorluklar ve beceriler dengesinin önemli olup olmadığını anlamak; Deneyim Örnekleme Yöntemi (Experience Sampling Method-ESM) verilerini kullanarak tahmin edilen öznel bir deneyim modeli tanımlamak ve zorluklar ile becerilerin optimum oranını, zorluk- beceri dengesinin öznel deneyimler üzerindeki etkisinin kişiler arasında ne ölçüde değiştiğini belirleme olmak üzere üç amacı vardır (Moneta, 2012: 36-37).

5.5. Bileşen Çözümleme Modeli: Akış deneyiminin genel olarak kabul görmüş dokuz boyutunu açıklayan bir modeldir ve çok yönlü bir yapı olarak akış deneyimini temsil eder (Moneta, 2012: 36-37).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan literatür taraması sonucunda kökenini motivasyon teorilerinden alan ve beslenen, pozitif psikoloji alanında gelişim gösteren akış deneyiminin oldukça kapsamlı ve çok boyutlu olduğu görülmektedir. Bunun yanında, pek çok farklı akış deneyimi tanımlarında, bazı ifade ya da kavram kullanımlarının ortak olduğu dikkat çekmektedir. Bu ifadeler “psikolojik/zihinsel/bilişsel durum, deneyim, herhangi bir faaliyette ya da aktivitede bulunma, yoğun katılım ya da bağlılık ve yoğunlaşma, ilgili faaliyetten keyif alma, kendini verme/dalma, zorlukla/zorluklarla mücadele, optimal deneyim, motive olmuş hissetme, hedef, ilgili faaliyet için beceri sahibi olma, tatmin olmuş hissetme ve geri bildirim” olarak öne çıkmaktadır.

Akış deneyimi araştırmalarının, spor alanında başladığı; oyun, sanat, dans ve müzik, eğitim ve çalışma gibi insan yaşamının pek çok yerinde yaşanabildiği görülmektedir. Örneğin, çalışmanın bir oyun gibi algılanırsa akış deneyimi araştırmalarının çalışma yaşamını da kapsayabileceği öngörülmüştür. Böylece, bu alanda ile çalışmada akış deneyimi araştırmaları başlamıştır. Benzer şekilde, eğitim alanında öğrencilerin akademik başarısını arttırmak; dans, sanat ve müzikte yaratıcılık için için akış deneyiminin etkisi yönelik yeni çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Böylece, akış deneyimi araştırmalarının insanı ilgilendiren çeşitli alanlarda uygulanabileceğini söylemek mümkündür.

Akış deneyimi boyutlarının birbirini tamamlayıcı ve destekleyici, akış deneyimini inşa eden unsurlar olduğu görülmektedir. Öne çıkan akış deneyimi boyutları “zorluklar ve beceriler arasındaki denge, ototelik deneyim, zaman çarpıtması, kontrol hissi, kendini verme, anında geribildirim, net hedefler, faaliyet ve farkındalığın birleşmesi” olarak belirginlik kazanmıştır. Bu boyutlar akış deneyiminin nasıl ortaya çıktığını yansıtmaktadır. Bu bağlamda, akış deneyimi yaşanması bahsi geçen dokuz boyut arasında bir öncelik ya da önem sıralaması olup olmadığına yönelik araştırmalar yapılabilir. Bunun yanında, akış deneyiminin yaşanabilmesinde bu boyutların etkisinin nasıl olduğu, her birinin akış deneyimi yaşanması için gerekliliği tartışılabilir. Ayrıca, bu dokuz boyutun spor, sanat, müzik, serbest zamanda ya da çalışma yaşamında nasıl işler olduğunu ortaya koymak üzere araştırmalar yapılabilir.

Akış deneyimi modellerini ele almak gerekirse, bu modellerin akış deneyiminin anlaşılabilirliği için bir dayanak olduğu söylenebilir. Oluşturulan modellerin; akış deneyiminin kavramsal tanımı ve nasıl yaşadığına ilişkin olduğu

görülmektedir. Akış deneyimindeki psikolojik süreç ve durumları sınıflayabilmek için özellikle kanal modellerinin yol gösterici olduğu söylenebilir. Bu noktada, akış deneyimi modellerinin araştırmalarda analiz edilmesi ve uygulanması önerilebilir.

Akış deneyimine ilişkin yapılan bu genel literatür taraması sadece teorik alt yapısı, tanımı, araştırma alanı, boyut ve modeller çerçevesinde ele alınmıştır. Bu durum araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Bu nedenle gelecekte nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı uygulamalı araştırmalar, organizasyon içinde uygulanabilir eğitimler tasarlanabilir. Ayrıca, yine literatür taraması bağlamında eleştirel akış deneyimine yaklaşım içeren bir çalışma yapılabilir. Kısaca, yapılan bu araştırma yalnızca literatür taramasına yönelik olması nedeniyle bir takım sınırlılıklara sahiptir.

Genel bir değerlendirme yapmak gerekirse motivasyon ve pozitif psikolojinin bir çıktısı olarak akış deneyimi, insanı ilgilendiren çoğu alanda irdelebilir. Böylece, akış deneyimine yönelik gelecek araştırmalarda anlam, etki ve sonuçlarının örneklem ve alan çeşitliliğinde araştırılması, projeler geliştirilmesi önerilebilir. Bu sayede akış deneyimine ilişkin kaynak, veri ve yöntem çeşitliliği artacak, araştırmalar zenginleşecek, bilimsel çalışmalar için yeni farkındalıklar oluşacaktır. Kısaca gelecekte ilgili araştırmalar, özellikle de uygulamalı araştırmalar için, önemli bir kaynak sağlanacağı öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adding Flow to a Positive Education. (28.09.2018) <http://blogs.ridleycollege.com/blog/2017/04/26/adding-flow-to-a-positive-education/>.
- Aleksić, D. (2016). *The Negative Aspects of Flow: Examining Relationships Between Flow and Unethical Behavior*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ljubljane.
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). "Positive Psychology: Past, Present, And (Possible) Future", *The Journal of Positive Psychology*, 1/1, 3 - 16.
- APA Dictionary of Psychology. (7.11.2018). <https://dictionary.apa.org/>.
- Arnould, E.J. ve Price, L.L. (1993). "River Magic: Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter". *Journal of Consumer Research*, 20, 39-68.
- Asakawa, K. (2004). "Flow Experience And Autotelic Personality in Japanese College Students: How Do They Experience Challenges In Daily Life?", *Journal of Happiness Studies*, 5,123-154.
- Asakawa, K. (2010). "Flow experience, culture and well-being: How do autotelic japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?", *Journal of Happiness Studies*, 11/2, 205-223.
- Aşçı, F.H., Çağlar, E. Eklund, R.C. Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). "Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarılma Çalışması", *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18/4, 182-196.
- Aubé, C., Brunelle, E. ve Rousseau, V. (2014). Flow Experience and Team Performance: The Role of Team Goal Commitment and Information Exchange. *Motivation and Emotion*, 38/1, 120-130.
- Gebrekidon, D. A. ve Awuah, G. B. (2002). "Interorganizational Cooperation: A New View of Strategic Alliances: The Case of Swedish Firms in International Market", *Industrial Marketing Management*, 31/8, 679-693.
- Bakker, A.B. (2005). "Flow Emong Music Teachers and Their Students: The Crossover of Peak Experiences", *Journal of Vocational Behavior*, 66/1, 26-44.
- Bakker, A.B. (2008). "The Work Related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the WOLF", *Journal of Vocational Behavior*, 72/3, 400-414.
- Bakker, A.B. ve Woerkom, M. V. (2017). "Flow at Work: A Self-Determination Perspective", *Occupational Health Science*, 1/1, 1-2.
- Beard, K.S. (2015). "Theoretically Speaking: An Interview With Mihaly Csikszentmihalyi on Flow Theory Development and Its Usefulness In Addressing Contemporary Challenges in Education", *Education Psychology Review*, 27, 353-364.
- Bernard, R. (2009). "Music Making, Transcendence, Flow, and Music Education", *International Journal of Education & the Arts*, 10/14, 1-22.
- Blood, J.A. (2006). "Non-Industrial Textile Production as Optimal Experience: Applicability of The Flow Theory to Clothing and Textiles Subject Matter". (Yayımlanmamış Doktora Tezi). USA: Oregon State University.
- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Cancellieri, U.G. ve Csikszentmihaly, C. (2016). "Optimal Experience and Personal Growth: Flow and the Consolidation of Place Identity", *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12.
- Bryce, J. ve Haworth, J. (2002). "Wellbeing and Flow in Sample of Male and Female Office Workers", *Leisure Studies*, 21, 249 - 263.
- Carli, M., Delle Fave, A. ve Massimini, F. (1988). "The Quality of Experience in the Flow Channels: Comparison of Italian and U.S. Students", *Optimal experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, (Ed: M. Csikszentmihalyi ve I.S. Csikszentmihalyi). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Celsi, R.L. Rose, R.L. ve Leigh, T.W. (1993). "An Exploration of High-Risk Leisure Consumption Through Skydiving", *Journal of Consumer Research*, 20/1, 1-23.
- Chalofsky, N. (2003). "An Emerging Construct for Meaningful Work", *Human Resource Development International*. 6/1, 69-83.
- Chilton, G. (2013). "Art Therapy and Flow: A Review of The Literature and Applications". *Art Therapy*, 30/2, 64-70.

- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A. ve Riva, G. (2015). "When Music "Flows". State and Trait in Musical Performance, Composition and Listening: A Systematic Review", *Frontiers in Psychology*, 6/1, 1-14.
- Cranston, S. ve Keller, S. (2013). Increasing the 'Meaning Quotient' of work. (8.11.2018). <https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work>.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*, New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi M. (1997). "Happiness and Creativity: Going With The Flow", *Special Report on Happiness*, 31/5, 8-12.
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). "Optimal Experience in Work and Leisure", *Journal of Personality and Social Psychology*, 56/5, 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow Consciousness*, New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). "Flow: The Psychology of Optimal Experience", *Journal of Leisure Research*, 24/1, 93-94.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology Of Engagement With Everyday Life*, New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). "Happiness, Flow, and Economic Equality", *American Psychologist*, 55/10, 1163-1164.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial Modern Classics.
- De Charms, R. C. (1968). *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*, New York: Academic Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior", *Psychological Inquiry*, 11/4, 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). "Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction", *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Delle Fave, A. (2009). "Optimal Experience and Meaning: Which Relationship?", *Psychological Topics*, 18/2, 285-302.
- Delle Fave, A. ve Massimini, F. (2005). "The Relevance of Subjective Wellbeing to Social Policies: Optimal Experience and Tailored Intervention", *The Science of Well-being*, (Ed: F.A. Huppert, N. Baylis ve B. Keverne.) Oxford University Press.
- Demerouti, E., Bakker, A.B. ve Fried, Y. (2012). "Work Orientations in the Job Demands-Resources Model", *Journal of Managerial Psychology*, 2/6, 557-575.
- Dictionary.com, (LLC. 6.11.2018). <https://www.dictionary.com/browse/peak-experience>.
- Dietrich, A. (2004). "Neurocognitive Mechanisms Underlying the Experience of Flow", *Conscious and Cognition*, 13/4, 746-761.
- Eccles, J.S. ve Wigfield, A. (2002). "Motivational Beliefs, Values and Goals", *Annual Review Psychology*, 53, 110-125.
- Ellis, G.D., Voelkl, J.D. ve 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.
- Engeser, S. ve Rheinberg, F. (2008). "Flow, Performance and Moderators of Challenge-Skill Balance", *Motivation and Emotion*, 32/3, 158-172.
- Fagerlind, A., Gustavsson, M., Johansson, G. ve Ekberg, K. (2013). "Experience of Work-Related Flow: Does High Decision Latitude Enhance Benefits Gained from Job Resources?", *Journal of Vocational Behavior*, 83, 161-170 .
- Finneran, C. ve Zhang, P. (2003). "A Person-Artifact-Task (Pat) Model of Flow Antecedents in Computer-Mediated Environments", *International Journal of Human-Computer Studies*, 59/4, 475-496.

- Freire T. (2011). "From Flow to Optimal Experience: (Re)Searching The Quality of Subjective Experience Throughout Daily Life", *The Human Pursuit of Well-Being*, (ed: I. Brdar), Springer.
- Fullagar, C. ve Delle Fave, A. (2017). *Flow At Work: Measurement And Implications*. New York: Routledge.
- Fullagar, C.J. ve Kelloway, E. K. (2009). "Flow at Work: An Experience Sampling Approach", *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82/3, 595-615.
- Fullagar, C.J., Knight, P.A. ve Sovern, H.S. (2012). "Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety", *Applied Psychology*, 62/2, 236-259.
- Ghani, J.A. ve Deshpande, S.P. (1994). "Task Characteristics and The Experience of Optimal Flow in Human-Computer Interaction", *The Journal of Psychology-Interdisciplinary and Applied*, 128/4, 382-391.
- Ghani, J.A., Supnick, R. ve Rooney, P.(1991). "The Experience of Flow İn Computer-Mediated and in Face-To-Face Groups", *International Conference on Information Systems. ICIS 1991 Proceedings*, 9, 229- 237.
- Giasiranis, S. ve Sofos, L. (2017). "Flow Experience and Educational Effectiveness of Teaching Informatics Using AR", *Journal of Educational Technology & Society*, 20/4, 8-88.
- Goleman, D. (2013). *How to Achieve a Flow State*. (9.05. 2019).
<https://www.linkedin.com/pulse/20131118133716-117825785-how-to-achieve-a-flow-state>.
- Harris, D. J., Vine, S. J. ve Wilson, M. R. (2017). "Is Flow Really Effortless? The Complex Role of Effortful Attention. Sport", *Exercise and Performance Psychology*, 6/1, 103-114.
- Hefferon, K.M. ve Ollis, S. (2006). "'Just Clicks': An Interpretive Phenomenological Analysis of Professional Dancers' Experience of Flow", *Research in Dance Education*, 7/2, 141-159.
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P.M. ve McCormick, B.P. (2010). "Flow Experience in the Daily Lives of Older Adults: an Analysis of the Interaction Between Flow, Individual Differences, Serious Leisure, Location, and Social Context", *Canadian Journal on Aging*, 1-13.
- Ho, L.A. ve Kuo, T.H. (2010). "How Can One Amplify Tthe Effect of E-Learning? An Examination of High-Tech Employees' Computer Attitude and Flow Experience", *Computers in Human Behavior*, 26, 23-31.
- Hoffman, D.L. ve Novak, T.P. (1996). "Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations", *Journal of Marketing*, 60, 50-68.
- Hoffman, D.L. ve Novak, T.P. (2009). "Flow Online: Lessons Learned And Future Prospects", *Journal of Interactive Marketing*, 23, 23-34.
- Hsu, C. L. ve Lu, H. P. (2004). "Why Do People Play Online Games? An Extended TAM with Social Influences and Flow Experience", *Information & Management*, 41/7, 853-868.
- Sports Psychology Flow. (25.09.2018). <https://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/sports-emotions/sports-psychology-flow/>.
- Ittersum, K.W.V. (2015). *The Distinctiveness of Engagement and Flow at Work*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Manhattan: Kansas State University.
- Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown. WV: Fitness Information Technology.
- Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. (2002). "Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 And Dispositional Flow Scale-2", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24,133-150.
- Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). "Development And Validation of aScale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale", *Journal of Sport and Exercise Psychology*,18,17-35.
- Jackson, S. A. (1996). "Toward a Conceptual Understanding of The flow Experience in Elite Athletes", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67/1, 76-90.
- Jackson, S. A. (2000). *Joy, Fun, and Flow State in Sport. Emotions in Sport*, Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. ve Marsh, H. W. (1998). "Psychological Correlates of Flow in Sport", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20/4, 358-378.

- Jeong, E.H. (2012). *The Application of Imagery to Enhance 'Flow Dttate' in Dancers*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Australia: School of Sport and Exercise Science Faculty of Arts, Education Human Development Victoria University.
- Jones, D.C., Hollenhorst, S.J. ve Perna, F. (2003). "An Empirical Comparison of the Four Channel Flow Model and Adventure Experience Paradigm, *Leisure Sciences*, 25/1, 17-31.
- Kasa, M., Hassan, Z. ve Tay, C.A. (2003). "Flow at Work: The Contributing Factors". *4th International Conference on Teaching and Learning: Higher Learning in the Asean Context (ICTL 2013)*. Grand Four Wings Convention Hotel, Bangkok, Thailand.
- Kawabata, M., Mallett, C.J. ve Jackson, S.A. (2008). "The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of Factorial Validity and Reliability for Japanese Adults", *Psychology of Sport and Exercise*, 9/4, 465-485.
- Kefor, T. (2015). *Arts Students in Flow: An Interpretative Phenomenological Analysis*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Boston, Massachusetts: College of Professional Studies Northeastern University.
- Kennedy, P., Miele, D.B. ve Metcalfe, J. (2014). "The Cognitive Antecedents And Motivational Consequences of The Feeling of Being in the Zone", *Consciousness and Cognition*, 30, 48-61.
- Kiili, K. (2005). "Content Creation Challenges and Flow Experience in Educational Games: The Itemperor Case", *The Internet and Higher Education*, 8/3, 183-198.
- Kiili, K., Freitas, S.I., Arnab, S. ve Lainema, T. (2012). "The Design Principles for Flow Experience in Educational Games", *Procedia Computer Science*, 15, 78-91.
- Kuhlkamp, N. (2015). *How to Promote Flow Experiences at Work: The Impact of a Mindfulness-Based Intervention and the Role of Trait Mindfulness*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Netherlands: Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University.
- Lambert, J., Chapman, J. ve Lurie, D. (2013). "Challenges to the Four-Channel Model of Flow: Primary Assumption of Flow Support the Moderate Challenging Control Channel", *The Journal of Positive Psychology*, 8/5, 395-403.
- Lambert, L., Passmore, H.A. ve Holder, M.D. (2015). "Foundational Frameworks of Positive Psychology: Mapping Well-Being Orientations", *Canadian Psychology*, 56/3, 311-321.
- Larson, R. ve Richards, M. H. (1994). *Divergent Realities: The Emotional Lives of Mothers, Fathers, and Adolescents*. New York: Basic Books.
- Lee, I. ve Kwon, H.J. (2005). "Relations Among Flow, Information Processing Strategies, and Performance , in a Computer-Based Simulation Game", *Proceedings of ED-MEDIA 2005--World Conference on Educational Multimedia, Hypermedia & Telecommunications*. Montreal, Canada: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Liao, L. F. (2006). "A Flow Theory Perspective on Learner Motivation and Behavior in Distance Education", *Distance Education*, 27/1, 45-62.
- Little, G. Happiness strategy: Increasing Flow Experiences. (22.02.2019).
<http://www.firstcreatehappiness.com/wp-content/uploads/2011/09/Increasing-Flow.pdf>
- Maeran, R. ve Cangiano, F. (2013). "Flow Experience and Job Characteristics: Analyzing The Role of Flow in Job Satisfaction", *TPM- Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 20/1, 13-26.
- Manzano, Ö., Theorell, T. Harmat, L. ve Ullén, F. (2010). "The Psychophysiology of Flow During Piano Playing. Emotion", *American Psychological Association*, 10/3, 301-311.
- Mauno, S., Kinnunen, U. ve Ruokolainen, M. (2007). "Job Demands and Resources as Antecedents of Work Engagement: A Longitudinal Study", *Journal of Vocational Behavior*, 70/1, 149-171.
- Mirlohi, M., Egbert, J. ve Ghonsooly, B. (2011). "Flow in Translation: Exploring Optimal Experience for Translation Trainees", *Target*, 23/2, 251-271.
- Moneta, G.B. (2012). "On the Measurement and Conceptualization of Flow", *Advances in Flow Research*, (Ed: S. Engeser). Springer, New York, NY.

- Nah, F. F. H., Eschenbrenner, B., Zeng, Q., Telaprolu, V. R. ve Sepehr, S. (2014). "Flow in Gaming: Literature Synthesis and Framework Development", *International Journal of Information Systems and Management*, 1/2, 83–124.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). "Flow Theory and Research", Oxford Library of Psychology. Oxford Handbook of Positive Psychology, (Ed: Lopez, S. J. ve Snyder, C. R. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2009). "Flow Theory and Research", Oxford Library of Psychology. Oxford Handbook of Positive Psychology, (Ed: Lopez, S. J. ve Snyder, C. R. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Nešić, M., Srdić, V., Kovačević, J. ve Fratrić, F. (2014). "The Importance of Study the Concept of Flow in Sport", *Research in Physical Education, Sport and Health*, 3/1, 143- 150.
- Norman, D.A. (2010). "Optimal Flow", *Arts Education Policy Review*, 97/4, 35-38.
- Novak, T.P. ve Hoffman, D.L. (1997). "Measuring The Flow Experience Among Web Users", *Interval Research Corporation*, July 31 1997.
- Obadă, D.R. (2013). "Flow Theory and Online Marketing Outcomes: A Critical Literature Review", *Procedia Economics and Finance*, 6, 550-56.
- Özkara, B.Ç. (2015). *Tüketicilerin Çevrimiçi Bilgi Aramaları Bağlamında Akış Deneyiminin Bilgiden Tatmin Üzerindeki Etkisinin Araştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H. ve Perry, R. P. (2010). "Boredom in Achievement Settings: Exploring Control–Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion", *Journal of Educational Psychology*, 102/3, 531-549.
- Panebianco-Warrens, C. (2014). "Exploring the Dimensions of Flow and The Role of Music in Professional Ballet Dancers", *Muziki: Journal of Music Research in Africa*, 11/2, 58-78.
- Perttula, A., Kiili, K. Lindstedt, A. ve Tuomi, P. (2017). "Flow Experience in Game Based Learning – A Systematic Literature Review", *International Journal of Serious Games*, 4/1, 57-72.
- Procci, K., Singer, A.R., Levy, K.R. ve Bowers, C. (2012). "Measuring the Flow Experience of Gamers: An Evaluation of The DFS-2", *Computers in Human Behavior*, 28, 2306-2312.
- Reynolds, F. ve Prior, S. (2006). "Creative Adventures and Flow in Art-Making: A Qualitative Study of Women Living with Cancer", *The British Journal of Occupational Therapy*, 69/6, 255-262.
- Rha, I., Williams, M.D. ve Heo, G. (2005). "Optimal Flow Experience in Web-Based Instruction", *Asia Pacific Education Review*, 6/1, 50-58.
- Rheinberg, F. ve Engeser, S. (2018). "Intrinsic Motivation and Flow", *Motivation and Action*, (Ed: J.Heckhausen ve H, Heckhausen. Springer.
- Rich, G.J. (2016). "Flow and Optimal Experience: Methodological Implications for Internationalizing and Contextualizing a Positive Psychology Concept". PART 1. (Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov). Vestnik Rossiyskogo Üniversitesi Bülteni. 2, 1-17.
- Rodríguez Sánchez, A.M. (2009). *The Story Flows on: A Multi-Study on the Flow Experience*, Spain: Spanish Ministry of Science and Technology.
- Rodríguez-Sánchez, A.M., Schaufeli, W., Salanova, M., Cifre, E. ve Sonnenschein, M. (2011). "Enjoyment and Absorption: An Electronic Diary Study on Daily Flow Patterns", *An International Journal of Work, Health & Organisations. Work & Stress*, 25/1, 75-92.
- Rogatko, T. P. (2009). "The Influence of Flow on Positive Affect in College Students", *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10/2, 133-148.
- Rollings, A. ve Adams, E. (2003). *Andrew Rollings and Ernest Adams on Game Design*, USA: New Riders.
- Ross, S. R. ve Keiser, H. N. (2014). "Autotelic Personality Through a Five-Factor Lens: Individual Differences in Flow-Propensity", *Personality and Individual Differences*, 59, 3-8.
- Quinn, R. W. (2005). "Flow in Knowledge Work: High Performance Experience in the Design of National Security Technology", *Administrative Science Quarterly*, 50/4, 610–641.

- Schafer, O. (2013). *Crafting Fun User Experience: A Method to Facilitate Flow*. Human Factors International.
- Schmidt, J. (2010). Flow in Education. (8. 05. 2019).
http://www.niu.edu/eteams/pdf_s/CHALLENGE_FlowEducation.pdf. Northern Illinois University
- Shernoff, D.J. ve Csíkszentmihályi, M.(2009). "Flow in Schools Cultivating Engaged Learners and Optimal Learning Environments", *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge.
- Sidorová, D. (2015). *Well-Being, Flow Experience and Personal Characteristics of Individuals Who Do Extreme Sports as Serious Leisure*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Masaryk University. Brno, Czech Republic. Czechia.
- Šimleša, M., Guegan, J. Blanchard, E., Tarpin-Bernard, F. ve Buisine, S. (2018). "The Flow Engine Framework: A Cognitive Model of Optimal Human Experience", *Europe's Journal of Psychology*, 14/1, 232-253.
- Singh, G. ve Malik, N. (2017). "Study of Dimensions of Flow State of Badminton Players", *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3/1, 10-18.
- Stebbins, R. A. (1982). "Serious Leisure: A Conceptual Statement", *Pacific Sociological Review*, 25/2, 251-72.
- Swann, C. (2016). "Flow in Sport", *Flow Experience*, (Ed: L. Harmat, F. Ørsted Andersen., F. Ullén, J. Wright, G. Sadlo). Springer.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S.A., Allen, M.S. ve Keegan, R. (2017). "Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States", *Journal of Applied Sport Psychology*, 29/ 4, 375-401.
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M. ve Vella, S.A. (2018). "A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis, and a Progressive Shift", *Journal of Applied Sport Psychology*, 30/3, 249-271.
- Tandon, T. (2017). "A Study on Relationship Between Self Efficacy and Flow at Work Among Young Adults", *International Journal of Indian Psychology*, 4/ 4, 88-100.
- Tellegen, A. ve Atkinson, G. (1974). "Openness to Absorbing and Self-Altering Experiences (Absorption). A Trait Related To Hypnotic Susceptibility", *Journal of Abnormal Psychology*, 83/3, 268-277.
- Trevino, L.K. ve Webster, J. (1992). "Flow in Computer-Mediated Communication: Electronic Mail and Voice Mail Evaluation and Impacts", *Communication Research*, 19/5, 539-573.
- Tureng Dictionary and Translation Ltd. (14.02.2019). <https://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/hypermedia>.
- Ullén, F., Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P.K.E., Pedersen, N.L., Nakamura, J., Csíkszentmihályi, M. ve Madison, M. (2012). "Proneness for Psychological Flow in Everyday Life: Associations With Personality and Intelligence", *Personality and Individual Differences*, 52/2, 167-172.
- Vorkapić, S. T. ve Gović, A. (2016). "The Relationship Between Flow and Personality Traits among Preschool Teachers", *Metodički Obzori: časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu (Metodolojik Ufuklar: Eđitim Teorisi ve Uygulaması Dergisi)*, 11/1, 24-40.
- Wilson, E. (2016). *Flow and Performance Competency in Modern and Ballet Dancers*. Scripps Senior Theses. Paper 725. http://scholarship.claremont.edu/scripps_theses/725
- Wu, J.J. ve Chang, Y.S. (2005). "Towards Understanding Members' Interactivity, Trust, and Flow in Online Travel Community", *Industrial Management & Data Systems*, 105/7, 937-954.
- Xu, J., Chen, S. ve Huang, D. (2016). "Transforming Psychological Capital and Flow Experience of R&D Employees into Performance", *2016 Proceedings of PICMET '16: Technology Management for Social Innovation*. Waikiki Beach Marriott Resort & Spa. Honolulu, Hawaii, USA. 4 - 8, September. 2016.
- Yoshida, K., Sawamura, D., Ogawa, K., Ikoma, K., Asakawa, K., Yamauchi, T. ve Sakai, S. (2014). "Flow Experience During Attentional Training Improves Cognitive Functions in Patients with Traumatic Brain Injury: An Exploratory Case Study", *Hong Kong Journal of Occupational*, 24/2, 81-87.