

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE REKREASYONEL AKIŞ
DENEYİMİNİN MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gözde DEMİRAL

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Gizem KARAKAŞ

Haziran 2023

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE REKREASYONEL AKIŞ
DENEYİMİNİN MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gözde DEMİRAL

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Bu tez 21/06/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ	BAŞARILI
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Cihan AYHAN	BAŞARILI
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Gizem KARAKAŞ	BAŞARILI

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Gözde DEMİRAL

21/06/2023

TEŞEKKÜR

Öncelikle çalışmamın her aşamasında bana destek olan, bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Gizem Karakaş'a,

Hayatımın her alanında olduğu gibi akademik hayatımda da desteğini her daim hissettiğim, hep yanımda olan Dr. Öğr. Üyesi Cihan Ayhan'a,

Bu zor süreçte her türlü bilgi ve birikimleriyle yardımını esirgemeyen ve yol gösteren Dr. Ahmet Dönmez'e,

Veri toplama sürecinde her türlü imkanlarıyla yardımcı olan manevi desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen çok değerli arkadaşım Arş. Gör. Onur Çakır'a sonsuz teşekkürlerimi borç bilirim.

Yüksek lisans tezimi kendimi bildim bileli koşulsuzca sevdiğimi hissettiren, arkamda durup bana maddi manevi güç veren ve haklarını asla ödeyemeyeceğim en büyük şanslarım anne ve babama ithaf ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi.....	2
1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
1.3. Hipotezler.....	2
1.4. Tanımlar	3
BÖLÜM 2.	
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	4
2.1. Zaman Kavramı	4
2.1.1. Zaman yönetimi.....	5
2.1.2. Serbest zaman.....	5
2.1.3. Serbest zamanın faydaları	6
2.1.4. Serbest zaman katılımını etkileyen faktörler.....	7
2.1.5. Serbest zaman kavramı ve rekreasyon	7
2.2. Rekreasyon Kavramı.....	8
2.2.1. Rekreasyonun özellikleri.....	9
2.2.2. Rekreasyon ihtiyacı	11
2.2.3. Rekreasyon yararları.....	12
2.3. Akış Deneyimi Kavramı	14
2.3.1. Akış deneyiminin tarihi ve gelişimi	15
2.3.2. Akış deneyiminin boyutları	16
2.3.3. Akış deneyiminin araştırma alanları	18
2.3.4. Rekreasyonel akış deneyimi	21
2.4. Mutluluk Kavramı.....	21
2.4.1. Mutluluğun etkileri.....	22
2.4.2. Mutluluğu etkileyen faktörler.....	23

BÖLÜM 3.	
MATERYAL VE YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırma Modeli	26
3.2. Araştırma Grubu	26
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	28
3.3.2. Rekreatyonel akış deneyimi ölçeği	28
3.3.2. Mutluluk ölçeği	28
3.4. Verilerin Toplanması	29
3.5. Verilerin Analizi	29
BÖLÜM 4.	
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	30
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	35
5.1. Tartışma	35
5.2. Sonuç.....	39
5.3. Öneriler	40
KAYNAKLAR	41
EKLER.....	52

KISALTMALAR

RAD : Rekreasyonel Akış Deneyimi

TDK : Türk Dil Kurumu



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin sonuçlar.....	26
Tablo 3.2: Ölçeklerden alınan ortalama değerler ile çarpıklık ve basıklık değerleri.	29
Tablo 4.1: Rekreatyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.....	30
Tablo 4.2: Mutluluğun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.	30
Tablo 4.3: Cinsiyete göre akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.	31
Tablo 4.4: Öğrenim görülen bölümlere göre akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.....	31
Tablo 4.5: Boş zaman süresine göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.	32
Tablo 4.6: Aktiviteye aylık katılım sıklığına göre rekreatyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.	32
Tablo 4.7: Birden fazla aktiviteye katılım durumuna göre rekreatyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.	33
Tablo 4.8: Aylık gelir durumuna göre rekreatyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.....	33

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMİNİN MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel akış deneyimlerinin mutluluk üzerine etkisini araştırmak, bu değişkenlerin demografik özellikler ile farklılıkları olup olmadığını incelemektir.

Araştırma nicel yöntemler ile gerçekleştirilmiştir ve ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmaya Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 410 öğrenci kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenerek katılmıştır. Verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, rekreasyonel akış deneyimlerinin düzeyini belirlemek için Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RAD) ve bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla da Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında yüzyüze anket tekniği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin rekreasyonel akış deneyimleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, rekreasyonel akış deneyiminin mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordalayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel akış deneyimi, mutluluk, üniversite öğrencisi.

THE EFFECT OF RECREATIONAL FLOW EXPERIENCE ON HAPPINESS IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of recreational flow experiences of Sakarya University of Applied Sciences Faculty of Sport Sciences students on happiness and to examine whether these variables differ with demographic characteristics.

The research was carried out with quantitative methods and the relational screening model was used. 410 students studying at Sakarya University of Applied Sciences Faculty of Sport Sciences participated in the research by being determined by convenience sampling method. A personal information form was used to obtain the data, the Recreational Flow Experience Scale (RAD) developed by Ayhan, Eskiler and Soyer (2020) to determine the level of recreational flow experiences, and the Happiness Scale developed in Demirci and Ekşi (2018) to evaluate the happiness levels of individuals. Face-to-face survey technique was used to collect data. Independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation and Regression analyzes were used to evaluate the data.

When the findings of the study were examined, it was determined that there was a moderately significant positive correlation between the recreational flow experiences of university students and their happiness levels. As a result, it has been determined that recreational flow experience has a significant predictive power on the level of happiness.

Keywords: Recreational flow experience, happiness, university student.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnsanlar geçmişten günümüze kadar zorunlu ihtiyaçlarından geriye kalan zamanı tekdüze geçirmek istememişlerdir. Bu sebepten dolayı rekreatif etkinliklere yönelmişlerdir. Bu etkinlikler bireylere gerek fiziksel gerekse mental açıdan birçok fayda sağlamaktadır.

Araştırmacılar rekreasyon deneyimi üzerine çalışmışlar ve içsel deneyim, optimal düzeyde uyarılma, akış gibi kavramlar ile rekreasyon deneyimini tanımlamaya çalışmışlardır (Kul-Avan, Şebin, Şebin ve Birinci, 2022, s. 2). Bu kavramlardan özellikle akış kuramı rekreasyon deneyimini açıklamak için kullanılan bir olgudur. Akış deneyimi bireyin ilgilendiği etkinliğe tüm dikkatini vermesi, tamamen odaklanması ve dünyanın geri kalanının dikkatini çekmemesi halidir. Akış halinde birey tamamen yaptığı işe yoğunlaşır. Geçmişini veya geleceğini düşünmez sadece şuanı yaşar. Akış deneyimini yaşayan bireyler hayattan daha keyif alıp bu deneyimi yeniden yaşama isteğini hissederler (Csikszentmihalyi ve Asakawa, 2016, s. 5). Bireylerin serbest zamanlarında kendi istekleriyle katıldıkları rekreasyon etkinliklerine tam motivasyon sağlayarak dahil olmaları akış yaşamalarını daha kolaylaştırmaktadır (Erdem ve Yaylı, 2022, s. 107). Rekreasyonel etkinliklerde yaşanan akış deneyimi birey zorlukların üstesinden gelmesine ve beceri kazanmasına sebep olarak haz ve mutluluk hissetmesini sağlamaktadır (Ayhan, 2022, s. 3). Rekreasyonel akış deneyimi bireylerin kendilerini pozitif duygu halinde zevkli bir deneyim yaşamış hissetmelerini sağlar. Bu sebepten dolayı bireylerde mutluluk hissi uyandıran bir deneyimdir (Yazıcı, Recep, Yıldızhan ve Sağır, 2023, s. 36).

Mutluluk bireylerin hayatındaki memnuniyet halidir. Bireyler hayatlarında memnuniyet düzeyi fazla ise mutluluk düzeyleride fazladır (Yıldız, 2021, s. 2). Mutluluk kavramı psikoloji, rekreasyon gibi alanlardan önemli yere sahip olan kavramdır (Yetim, Hastürk ve Argan, 2020, s. 784).

1.1. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde rekreasyonel akış deneyiminin mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıklarının belirtilmesi açısından önemlilik arz etmektedir.

Geçmişten günümüze kadar serbest zamanın doğru bir şekilde değerlendirilmesiyle birlikte bireylerin hayatlarında iyilik halleri gözlemlenmiştir. Rekreasyon bireylere fiziksel ve ruhsal açıdan birçok fayda sağlamaktadır. Rekreatif etkinliklere katılan bireyler psikolojik açıdan kendilerini iyi hissederler (Karaküçük, 2014, s. 58). Bireyler etkinliğe tamamen kendilerini verip akış halinde olurlar. Rekreasyonel akış halinde olan bireyler etkinliğe tam katılım sağlarlar (Ayhan, 2022, s. 20). Ülkemizde akış deneyimi ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Fakat akış deneyiminin rekreasyon ile harmanlandığı çalışmalar oldukça azdır (Ayhan, 2022, s. 5). Rekreasyonel akış deneyimi kavramı çok yeni bir kavram olduğundan, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel akış deneyimlerinin ve mutluluk üzerine etkisinin incelendiği çalışmaya literatürde rastlanılamamıştır. Bu bağlamda yapılan çalışmanın literatürdeki ilk çalışma olacağı ve bununla birlikte yapılacak olan diğer çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2022-2023 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü katılım sağlayan öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma tarihi, yüksek lisans tez çalışması kapsamında sınırlıdır.
- Araştırma anket tekniği ile sınırlıdır.

1.3. Hipotezler

H1: Rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Katılımcıların cinsiyetlerine göre rekreasyonel akış deneyimlerinde anlamlı bir fark vardır.

H3: Katılımcıların cinsiyetlerine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

H4: Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre akış deneyimlerinde anlamlı bir fark vardır.

H5: Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

H6: Katılımcıların sahip olunan boş zaman sürelerine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

H7: Katılımcıların aktivitelere katılım sıklıklarına göre rekreasyonel akış deneyimlerinde anlamlı fark vardır.

H8: Katılımcıların aktivitelere katılım sıklıklarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H9: Katılımcıların birden fazla aktiviteye katılım durumlarına göre rekreasyonel akış deneyimlerinde anlamlı bir fark vardır.

H10: Katılımcıların birden fazla aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

H11: Katılımcıların gelir düzeylerine göre rekreasyonel akış deneyimlerinde düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H12: Katılımcıların gelir düzeylerine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı fark vardır.

1.4. Tanımlar

Rekreasyonel akış deneyimi: Kişilerin serbest zamanlarında katıldıkları aktiviteler sırasında gerçekleşen, optimal deneyime benzeyen, zorlukların ve becerilerin dengede olduğu olumlu psikolojik durum (Jang, 2016, s. 255).

Mutluluk: Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik (Türk Dil Kurumu [TDK], 2023a).

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Zaman Kavramı

İnsanoğlu var olduğundan şimdiye kadar yaşamı ifade etmeye çaba harcamıştır. İfade ettiği ya da anlamlandırmaya çalıştığı bu olgu esas olarak zaman olgusudur. Zaman kavramı psikolojik, bilimsel, sanatsal, dini, felsefi vb. birçok alanda net bir görüş birliği olmayan fakat aynı zamanda herkesin iyi bildiği ve içinde bulunduğu bir kamıdır (Gürbüz ve Aydın, 2012, s. 3).

TDK'ya göre (2023b) zaman kavramı, "*Bir fiilin, bir olayın içerisinde gerçekleştiği veya gerçekleşmekte olduğu süre, vakit*" olarak tanımlanmıştır. Zaman kainatta meydana gelen akımlar sonucunda gerçekleşen kavramdır. Güneş Dünya etrafındaki dönüşünü 24 saatte tamamlar. Gece ile gündüzün var olması ve bunun belli bir plan içerisinde olması zamanın varyetene bir örnektir (Ekinci, 2017, s. 6). Akatay'a göre ise zaman engellenemeyecek şekilde durağan bir süratle ilerleyen ve herkesin eş bir şekilde hakim olduğu kıymetli bir olgudur (Akatay, 2003, s. 282).

Zamanın verimli kullanılması ve daha anlaşılır hal alması için bilim insanları zamanı sınıflandırmışlardır. Buna bağlı olarak Garzia zamanı 4 e ayırmış, bunlar;

1-Çalışma Zamanı,

2-Çalışma hayatındaki faaliyetlere yönelik zaman,

3-Hayatı idame ettirmeyi sağlayan etkinlikler,

4-Serbest zamandır.

Megyeri ise;

1-Fizyolojik ihtiyaçlar için ayrılan zaman,

2-İş, görev ve bunlara bağlı aktivitelere harcanacak zaman,

3-Serbest zaman aktivitelerine harcanacak zaman,

4-Diğer aktivitelere ayrılan zaman olarak zamanı sınıflandırmıştır (Karaküçük, 2014, ss. 15-16).

2.1.1. Zaman yönetimi

Zamanı yönetmek olgusu henüz 1970'lerde düşünölmüş ve 80'lerde bilim insanları tarafından zamanın idare edilebilecek, yönetilebilecek bir kavram olduğu kanısına varılmıştır (Topal, 2009, s. 9).

Zaman kullanım verimliliği, zamanların en kazançlı olacak halde kullanılması olarak tanımlanabilir. Bu genel tanım işlevsel olarak, minimum zaman kaybıyla sonuç üretmek olarak tanımlanabilir (Kelly, 2002).

Kelly (2002) zamanın kullanım verimliliğini 3 cümle ile toplamıştır. Bunlar;

1-Bireyler zamanın farkında olmalıdır.

2-Bireylerin zamanı dolduran unsurların farkında olmaları gerekir.

3-Bireylerin görev çalışma alışkanlıklarında olumlu olmaları gerekir (Kelly, 2002)

Zaman çok iyi tasarlanması gerekir şu yüzden ki zaman biriktirilemeyen, arttırılamayan, borç alınamayan, durdurulamayan, tutulamayan, kazanılamayan, geriye alınamayan, depolanamayan soyut bir olgudur (Karaküçük, 2014, ss. 17-19). Bu sebeple içinde bulunulan zaman iyi değeriendirmeli, verimli geçirmeli ve zamanın farkında olunmalı.

2.1.2. Serbest zaman

Serbest zaman olgusu insanlık tarihinin ilk yerleşik hayata geçmesiyle ve düzenli çalışma hayatıyla tanışmasıyla ortaya çıkmıştır. Günümüze kadar birçok açıdan gelişmiştir. Yerleşik hayata geçilmeden önce insanların serbest zamanları çok daha azdır ve zamanlarının çoğu temel ihtiyaçlarını karşılaması ile geçmiştir. Bu da insanların kendilerine ayırdığı serbest zamanı önemli ölçüde kısıtlamıştır (Küçük, 2015, ss. 22-23).

Günümüzde çalışma zamanının artması bireylerin kendilerine ayırdığı zamanı kısıtlamıştır. Bireylerin zorunlu (temel) ihtiyaçlarının ardında kalan serbest zaman

kavramını pek çok bilim insanının tanımlamıştır. Bu tanımlardan bazıları aşağıdaki şekildedir ;

Kişilerin fizyolojik ihtiyaçlarına ve iş hayatına ayırdığı tüm vakitlerin ardında kalmış olan olguya serbest zaman denir (Karaküçük, 2014, ss. 30-31).

Arslan (1996)'a göre serbest zaman bireylerin temel fizyolojik gereksinimleri ve iş yaşamının ardında kalan, zorunluluk bulundurmayan, tamamen kişisel isteğe dayalı bireysel ya da grup ile yaptığı etkinliklerdir.

Özşaker (2012) ise serbest zamanı bireyin kendini gerçekleştirdiği, ufkunu aydınlatan, iyi ve mutlu hissettiren, keyif veren, aynı zamanda bilgilendiren, bireysel tatmine ulaştırılan bir görüş olduğu rapor edilmiştir.

Serbest zaman uyuma, yeme-içme, cinsellik ve tüm kişisel gereksinimler dışında kalan, aile ve iş hayatında ardında olan, bireylerin kişisel tercihlerine dayalı olan zaman dilimidir (Sevil, Şimşek, Katırcı, Çelik ve Çeliksoy, 2012, s. 8).

2.1.3. Serbest zamanın faydaları

Bireylerin temel ihtiyaçları halinden arta kalarak ortaya çıkan serbest zaman, kişilerin hayatlarının oldukça fazla kısmını kapsar. Serbest zaman doğru bir şekilde değerlendirilirse bireye birçok fayda sağlamaktadır (Sarı ve Kaya, 2016, s. 2).

Serbest zaman avantajları bireysel öznel deneyim algılarıdır ve bir kişinin serbest zaman hedeflerine ulaşmayı algılayıp algılamadığına ve serbest zaman etkinliklerine katılım sırasında çeşitli faydalar elde edip etmediğine göre değerlendirilir (Kuo, 2013, s. 1066).

Serbest zaman etkinliklerinin olumlu birey gelişimine katkıda bulunabileceği çeşitli yollar vardır. Bireyler serbest zaman etkinliklerinde kimlik karmaşasından kurtulma, beceri geliştirme, ilişki kurma, bağımsız/yetişkin statüsüne doğru hareket etme ve olumlu duygusal deneyimler için fırsatlar bulabilirler. Serbest zamanlı faaliyetler yalnızca kişisel kimlik gelişimini değil, aynı zamanda sosyal kimliğin pekiştirilmesini de teşvik edebilir (Palen, 2008, s. 1)

Aktiviteler iş becerilerini öğrenmenin yanı sıra kariyer seçenekleri ve bu kariyer hedefleri ile ilgili bilgi sağlamanın bir alternatifi olduğunu sunuyor. Buna ek olarak, bireyler serbest zamanı doğru kullandıklarında duygularının düzenlenmesi için öfke ve

endişe kontrolü ve stres yönetimi gibi beceriler geliştirirler (Irby ve Tollman 2002, s. 213),

Serbest zaman, kişilere haz, sakinleştirme, iç huzur, mutluluk, kendine güvenmek ve mental iyilik sunmaktadır. Bunlara ek olarak serbest zamanı iyi kullanmak kişilerin sıhhatine, yaşam doyumuna ve kalitesine büyük ölçüde fayda sağlamaktadır (Artar, 2020, s. 176).

Serbest zamanın faydaları psikolojik açıdan (örneğin, gelişmiş benlik kavramı, kişisel değerlerin yansımaları, doruk deneyimler), psikofizyolojik açıdan (örneğin, kardiyovasküler sağlık, hastalık kontrolü, zihinsel ve fiziksel restorasyon), sosyolojik açıdan (örneğin, topluluk istikrarının desteklenmesi, aile dayanışması, kültürel kimlik), ekonomik açıdan (örneğin, istihdam, gelir, azaltılmış sağlık bakım maliyetleri) ve çevresel açıdan (örneğin, koruma) insan varlığının tüm yönlerini oluşturur (Bright, 2000, s. 12).

2.1.4. Serbest zaman katılımını etkileyen faktörler

Zorunlu ihtiyaçlar çıktığında, her kişinin gönüllülük esasına dayalı olan istediği şekilde değerlendirebileceği serbest zaman kullanımını zorunlu ihtiyaçlara ayrılan zamandan farklıdır. Bu ayrımlar bir çok yönden ele alınabilir. Bunlar; kişisel faktörler, toplumsal faktörler ve fırsat faktörleri olarak üç kısımda ele alınmıştır (Kurt, 2021, s. 8).

Yaş, cinsiyet, medeni hal, sağlık faktörü, eğitim düzeyi, ihtiyaçlar, hobiler, kabiliyetler, tutumlar, yetiştirilme şekli kişisel faktörler, bireyin sosyal ortamı, gelir düzeyi, toplumsallaşması, sosyalleşmeleri ve zamanı kullanım alışkanlıkları gibi toplumsal faktörler, kaynaklar, her türlü serbest zaman imkanına ulaşılabilirlik, bireye sunulan olanak ve destekler, etkinlikler ve bunların kalitesi fırsat faktörleri olarak ele alınabilir (Gezgiç, 2016, s. 5). Serbest zaman faaliyetlerine katılım kişilere pozitif yada negatif yönde tesir edebilir (Sağıroğlu, 2021, s. 11).

2.1.5. Serbest zaman kavramı ve rekreasyon

Serbest zamanın rekreasyon ile ortak noktaları oldukça çoktur. Yaşamdan fizyolojik gereksinimler çıkarıldığında geriye kalan vakit serbest zamandır. Rekreasyon ise bu

serbest zamanı gönüllü olarak istenilen şekilde değerlendirilmesidir. İlgili kaynaklar incelendiğinde bu kavramlarla ilgili detaylara ulaşılmıştır.

Rekreasyon kavramı daha az yaygın bir serbest zaman anlayışıdır. Serbest zamanlarında insanların etkileşim kurdukları etkinlikler rekreasyonu gösterir (Wang, 2008, s. 28).

Roberts (2010, s. 8) etkinlik konseptiyle serbest zamanı açıklamıştır: Dinlenme, iş, aile ve toplumun yükümlülüğünden ayrı olarak kişinin rahatlama, tersine çevirme veya bilgilerini ve anlık sosyal katılımını artırma amacıyla kendi kapasitesinin alıştırmaya olduğu bir etkinliktir.

Rekreasyon serbest zamanda yapılan aktivitelerdir. Bir etkinliğe katılım gönüllü seçilmiş ve serbest zamanda yapılıyorsa bu rekreasyondur. Mesleki uğraşlar bir rekreasyon aktivitesi değildir. Örneğin bir sporcunun antrenman yapması rekreasyonel aktivite değil mesleki bir uğraştır. Fakat bir kamu çalışanının serbest zamanlarında spor yapması bir rekreasyonel aktivitedir (Kocaekşi, 2012, s. 6).

Bireyin hayatının önemli bir bölümü serbest zaman faaliyetleri ile geçmektedir. Serbest zamanların boş ve bir şey yapmadan geçmesi bazı negatif etkilere sebep olmaktadır. Kişi bir çok alanda kayba uğrar. Bu sebeple bireyin serbest zamanlarında seçtiği etkinlik fiziksel ve mental açıdan kazanım sağlamalıdır. Bir diğer değişle serbest zamanda seçilen rekreasyonel etkinliklerin ne tür olduğu ve hangi kazanımları sağlayacağı çok önemli ve gereklidir (Arslan, 2011, ss. 2-3).

2.2. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramının bilincinde olunması için öncelikle zaman ve serbest zaman kavramlarının iyi bilinmesi gerekmektedir. Bu kavramlar hakkında gerekli bilgiye sahip olduğunda rekreasyon olgusu tam olarak anlaşılabilir. Çünkü rekreasyon kavramı bu zaman dilimlerinde meydana gelen çok geniş bir kavramdır.

Rekreasyon, İngilizce’de yeniden oluşturmak, var etmek anlamına gelen “create” yüklemine başına; yeniden, tekrar anlamında olan “re” ekinin gelmesiyle meydana gelen “rekreasyon (recreation)”, yoğun hayat telaşında bitkin düşen, kendini yetersiz hisseden kişilerin tekrar iyileşmesi anlamındaki kavramdır (Pehlivanoğlu, 1976, s. 147).

Günümüzde bireyler hayat şartlarından dolayı fazla yorgun ve streslidir. Yoğun iş hayatı, fazla sorumluluklar kişilerin hayat kalitesini düşürmektedir. Kişiler bu hayat telaşından biraz kurtulmak ve kendilerini iyi hissetmek adına serbest zamanlarında faydalı etkinliklere katılabilir. Bireyler dinlenmek için, eğlenmek için, seyahat etmek için, tatil için, heyecan için, faydalı olmak için ve farklı amaçlar doğrultusunda bu etkinliklere katılma ihtiyacı duyar. Tüm bu etkinlikler rekreasyon kavramını oluşturmaktadır (Tütüncü, 2012, s. 249).

TDK' ya göre (2023) rekreasyonun sözlük anlamı "bir bölgeyi insanların eğlenme, istirahat etmek amacıyla faydalanabilecekleri bir hale getirme" olarak şekilde anlamlandırılmıştır. Rekreasyon kişinin fizyolojik ihtiyaçları ve iş, aile hayatı ardında ki görevlerinden arta kalan gönüllü olarak değerlendirdiği, kendini dinlediği, ona keyif, haz, mutluluk veren, dinlendiği aynı zamanda kendini bilgilendirip eğittiği, eğlendirdiği kendini gerçekleştirme durumudur (Kır, 2007, s. 311).

Kurar ve Baltacı' ya göre (2014, s. 43) rekreasyon, insanın fiziksel, zihinsel, duygusal gücünün kullanımını genişletme, herhangi bir eğlence ve serbest zaman aktiviteleri ve açık alan yürüyüşleri yoluyla fiziksel ve zihinsel gücün restorasyonu sürecidir.

Rekreasyon, bir kişinin doğal ortamda doğal manzaralar, yüksek dağlar ve etekler, su kütleleri, akarsular, şelaleler, doğal anıtlar ve rezervler, tedavi ve rekreasyon için sanatoryumlar, turist üsleri dahil olmak üzere sosyo-ekonomik süreçler içinde iyileşebileceği ve rahatlayabileceği bir yerdir. Alternatif rekreasyon - sadece çalışma yeteneğinin restorasyonunu değil, aynı zamanda zihinsel rahatlamayı, zihinsel gücü de içerir (Khurramov, Tursunaliyevich, Gayrat, Bulturbayevich ve Azamkhon, 2020, s. 13909).

2.2.1. Rekreasyonun özellikleri

Bireylerin zamanla ihtiyaçları değişmiş, teknolojinin gelişmesiyle zaman ve serbest zaman kavramlarıyla birlikte rekreasyon kavramı da değişmiştir. Rekreasyonel etkinlikler evrensel olmuş ve birçok bireyin hedeflediği bir kavram özelliğini almıştır. Bu hedefler doğrultusunda rekreasyon kavramı belirli özellikler kazanmıştır. Rekreasyon etkinlikleri diğer etkinliklerden özellik olarak farklıdır. Bu özellikler etkinliğin türüne, fizyolojik özelliklere, coğrafi konuma, ekonomik özelliklere,

geleneklere vb. göre çeşitlilik göstermektedir. Rekreasyonunu özelliklerinden kısaca bahsedilecek olursa ;

- Etkinliğin türü bireyin şahsi seçimidir.
- Etkinliklerde devam zorumluluğu yoktur, birey istediği kadar katılım sağlar.
- Rekreasyon bireyin serbest zamanındadır, bu nedenle bireyler bir mecburiyet hissetmeksizin, gönüllü olarak katılım sağlarlar.
- Birey bu etkinliklere katılımda serbesttir, yani zamanı nasıl değerlendireceğine kendini karar verir.
- Rekreasyon alanı bir çok alanda etkinliklere sahiptir. Buda bireylere çok yönlü bir gelişim sağlar.
- Rekreasyon bireylere mutluluk ve haz sağlar. Eğer sağlanmıyorsa birey bir sonraki etkinlik için gönüllü olmayacaktır.
- Rekreasyon bireyin fiziksel olarak iyileşmesini ve mental olarak yenilenmesini sağlar.
- Rekreasyonda herhangi bir sınırlama olmaksızın her yaştan ve cinsten bireyler katılım sağlayabilirler.
- Rekreasyon bir iş değildir. Aksine bireyin iş yükümlülüklerini hafifletir, zorunlu ihtiyaçlarının ardında kalan sürededir.
- Rekreasyon etkinliklerinde baskı yoktur. Birey özgürdür. Kendi hür iradesiyle katılım sağlar.
- Rekreasyon bireylerin kişisel ve toplumsal özelliklerini geliştirir.
- Rekreasyonel etkinlikler toplumun yapısına göre şekillenmelidir.
- Rekreasyonel etkinlikler kişiye özeldir. Kimse bir başkasının yerine etkinliğe katılım sağlayamaz.
- Rekreasyonel etkinlikler bireylerin ifade gücünü geliştirir ve onların hayal gücünü besler.

- Rekreatyonel etkinlikler özel olarak yetenek istemez. Kişi plansız bir şekilde etkinliğe katılım sağlayabilir.
- Rekreatyonel etkinlikleri hava şartları etkilemez , açık yada kapalı olan bir çok alanda yapılabilir.
- Bireye birden fazla etkinlikle ilgilenebilme olanağı sağlar (Demirdağ, 2019, ss. 36-38).

2.2.2. Rekreatyon ihtiyaı

Bireyler zamanın içerisindeyken geçen zamanın farkına varamamaktadır. Bazı zamanlarda çok keyifli bazı zamanlarda ise stres altında olarak hayatı devam ettirmektedir. Ve bu sebeple doğal yaşamdan uzak kalmaktadırlar. Bu ve bunun gibi farklı etkileşimlerden ötürü rekreatif faaliyetlere olan ilgi azalmıştır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Din, 2009, s. 30). Her birey rekreatyona ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçların sebepleri bireyden bireye farklılık gösterebilir.

Rekreatyon ihtiyaç sebeplerinin başında değişen zorlu yaşam tarzları, kentleşme ve sanayileşme gelmektedir. Bireyler arası değişiklik göstersede, rekreatyona katılım belli başlı amaçlar doğrultusunda gerçekleşmektedir. Bu katılımın faktörleri arasında kentleşmek ile birlikte gelen sıradan hayat tarzı, stres ve depresyon sayılabilir (Akburak, 2021, s. 19). Kentleşme ile birlikte gelen olumsuz etkilere (nüfus yoğunluğu, evre kirliliği, ses kirliliği, stres v.b) katlanmak zorunda kalan bireylerin yaşadığı olumsuzlukların ortadan kalkması psikolojik iyi oluşları ve hayat kaliteleri için önemlidir (Mansuroğlu, 2002, s. 53). Bireylerin iş hayatındaki stresleriyle başa çıkmasındaki en önemli faktörlerden biri stres yaratan ortamı değiştirmesiyle mümkün olabilir. Diğer yandan rekreatif etkinliklere katılımlarıda stresle başa ıkmaalarında oldukça önemlidir.

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılması günlük yaşam zorluklarını ardında bırakmasına, kendilerine vakit tanınmalarına, fiziksel ve mental açıdan iyileşmeleriyle beraberinde iş hayatındaki başarılarının artmasına ve güdülenmesine de önemli ölçüde destek sağlamaktadır (Can, 2015, s. 3).

Karaküçük (2014) rekreasyona duyulan ihtiyacı kişisel açıdan ihtiyaçlar ve toplumsal açıdan duyulan ihtiyaçlar olmak üzere iki başlıkta incelemiştir.

Kişisel açıdan duyulan ihtiyaçların faydaları:

- Fiziki sağlığı geliştirir.
- Mental sağlık kazandırır.
- Bireylerin sosyalleşmesini katkıda bulunur.
- Bireysel kabiliyetlerin kazanımını etkiler.
- Yaratıcı gücü geliştirir.
- İş hayatının daha aktif olmasını sağlar.
- Ekonomik hareketi geliştirir.
- Bireylerin öznel iyi oluşlarında önemli rol oynar.

Toplumsal açıdan duyulan ihtiyaçların faydaları:

- Sosyal birlik ve beraberliğin kazanımına yardımcı olur.
- Demokrasiye uygun bir toplumun oluşmasına olanak sağlar (Karaküçük, 2014, ss. 81-87).

2.2.3. Rekreasyon yararları

Bireylerin temel gereksinimlerinden arda kalan zaman verimli değerlendirildiğinde, bireye haz, mutluluk, yaratıcılık, özgürlüğünü yaşama, iş hayatında başarı, doğru vakit geçirme ve bu sebeple kendini iyi hissetme fırsatı verir (Çakıroğlu, 1998, s. 10).

Rekreasyona duyulan ihtiyaç bireyler arasında farklılık gösterse de, rekreasyonun yararları her birey için kaçınılmazdır. Rekreasyonun yararları hareketsiz yaşamı azaltmak için fiziksel yararlar , toplumsal dayanışmayı ve sosyalleşmeyi sağlamak için toplumsal yararlar ve bireyin hayat kalitesini arttırmak ve öznel iyi oluş sağlamak için psikolojik yararlar olarak üç başlık altında açıklanabilir (Kocaekşi, 2012, s. 14). Bu başlıklar daha detaylı incelendiğinde;

Fiziksel yararlar: Teknolojideki değişimler bireylerin hayatını kolaylaştırmakla birlikte hareketlerini de kısıtlamıştır. Ve bireyler bu hayat tarzını benimsemeye başlamışlardır. Bireylerin masa başı işlerde çalışarak hareketleri kısıtlanmış buda pek çok sağlık sorunu doğurmuştur. Kalp rahatsızlıkları, ortopedik rahatsızlıklar, dolaşım sistemindeki ve solunum sistemindeki bozukluklar bu sağlık sorunlarının bir kaçıdır. Bu hareketsiz yaşamdan kurtulma çabası bireyleri fiziksel aktiviteye yöneltmiştir. Rekreasyon etkinlikleri bireylerin fiziksel aktivitelerini arttırmakta ve onların daha sağlıklı yaşamalarını sağlayarak hayat kalitelerini arttırmaktadır (Kozan, 2006, s. 1).

Psikolojik yararlar: Bireylerin beden sağlığı kadar, mental sağlığıda önemlidir. Yoğun hayat telaşları onları strese sokarak yaşam kalitesini dşurmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte gelen yoğun iş hayatı, hareketsiz yaşam, kentleşmeyle birlikte gelen yoğunluk, artan nüfus, gürültü ve doğa kirliliği, doğadan uzak kalınması vb. sebeplerden dolayı bireylerde psikolojik sorunlara yol açmıştır (Güzel, 2021, s. 11). Bireylerin tüm bu psikolojik sorunlarından uzaklaşabilmesi için rekreasyona ihtiyaçları vardır. Rekreatif etkinliklerin kişiye sağladığı psikolojik yararlar aşağıdaki gibi ifade edilebilir (Sevil ve diğ., 2012, ss. 14-15);

- Kent hayatından uzaklaşıp doğal hayata geçmek bireyde mental stresi azaldr.
- Rekreatif etkinlikler bireylere mutluluk ve haz verir. Onların iyi oluşlarını sağlar.
- Bireyin topluma aykırı hareket etmesini azaltır.
- Bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılmaları onların iş hayatındaki başarısını arttırır.
- Bireyin yaratıcılığının gelişmesini sağlar.
- Bireylerin kendini gerçekleştirmesini sağlayarak kendini de tanınmasını sağlar.
- Bireysel becerilerinin gelişmesini sağlar.
- Grup halinde yapılan rekreatif etkinliklere katılmak bireyi sosyalleştirerek yalnızlığını gidermesine yardımcı olur.

Toplumsal yararlar: Teknoloji geliştikçe bireyler daha çok sosyal çevreden kendilerini soyutlamışlar ve yalnızlaşmışlardır. Halbuki bireyler için sosyalleşme bir ihtiyaçtır.

Rekreasyonel etkinlikler bireylerin birarada olmasına, grup halinde yalnızlıklarının giderilmesine ve sosyalleşmesine fırsat sağlar (Kocaekşi, 2012, s. 14). Rekreasyon etkinlikleriyle birlikte bireylere eşitlik sağlanır. Ekonomik, sosyal, eğitim vb. farklılıklar önemsizleşir. Bireyler ortak istekleri gerçekleştirmek amacıyla beraber etkinliklere katılarak birliktelik sağlar. Ayrıca etkinliklere katılmak yeni dostluklar edinmeye, yardımlaşmaya, toplum kurallarına uyulmasına, sosyal çevreye uyum sağlanmasına sebep olur (Başoğlu, 2011, s. 40).

2.3. Akış Deneyimi Kavramı

Akış deneyimi psikoloji çalışma alanlarından biridir (Rich, 2016, s. 7). Bir çok kavram ve konular ile benzerlik göstermektedir. Bunlar içsel motivasyon, pozitif psikoloji, tutku, doruk deneyim gibi konulardır. Akış deneyimi ile ilgili gerekli kaynaklar incelendiğinde bazı tanımlara ulaşılmıştır. Bunlardan birkaçı:

- Akış deneyimi genellikle kontrol hissini (daha hassas bir şekilde) içermesi olarak tanımlanır. Bu, normal yaşamın birçok durumunda genellikle görülen kontrolü kaybetme endişesinin olmayışı gibi bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1990, s. 4).
- Alelade tecrübeyi geçen, bir bağımlılık sağlayan, genel bir dalıp gitme, kendini bağlama halidir (Celsi, Rose ve Leigh, 1993, s. 11).
- Kognitif bir şekilde bireyin zaman bir olgu içerisinde mutlu olduğu, motivasyonunun sağlandığı ruhsal hal (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996, s. 277).
- İnsanların yapması eğlenceli aktivitelere katılmaya aktif bir şekilde dahil olduklarında rapor ettiği optimum deneyim durumu olarak tanımlanabilir (Zengin, 2016, s. 8).
- Beynin ve bedenin en aktif, en verimi oluşturacak şekilde çalışması sonucu olan anlık ruhsal hal (Hefferon ve Ollis, 2006, s. 141).
- İçsel motivasyon durumu (Liao, 2006, s. 47).

- Bireylerin etkinlik esnasında kendinilerini etkinliğe tamamen konsantre etmesi ve en yoğun yaşadığı mental olgu (Bakker, 2008, s. 400).
- Bir etkinliğe keyfi bir şekilde dıştan gelen bir güdülemeyle değil içten gelen bir dürtüyle kendini verme, tam katılım sağlama olayı (Rheinberg ve Engeser, 2018, s. 579).

Literatürdeki tanımlardan da yola çıkarak akış deneyiminin birçok tanımı olduğu görülmektedir. Akış deneyimi genel anlamda etkinlik anında o etkinlikle ilişkisi olmayan her durumdan uzaklaşmak, kendini eyleme tam konsantre etmek, etkinliğe dalıp gitmek demektir. Akış deneyimi tanımlarında görüldüğü gibi kavramın tanımlanması için üzerinde durulduğu, odaklandığı, öne çıkarıldığı benzer yada birebir unsurlar kullanılmaktadır. Bunlar; bir etkinlikte bulunma, bilişsel- zihinsel olgu, konsantre olma, odaklanma, ilgilenilen aktivite için beceri sahibi olma, motivasyon, doruk deneyim ve doyumlanmaktır (Turan, 2019, s. 181). Akış deneyimini yaşayan bireyler çoğunlukla aynı hisleri paylaşırlar, onlar akış esnasında etkinliğe olan ilgisinden dış dünya ile bağlantısını keser, bedensel ve zihnen ayırım yapamaz ve aktiviteden başka bir şeyi önemsemez. Bunun sebebi akış deneyiminin bireye her şeyi unutturacak bir deneyim sağlamasındandır (Novak, Hoffman ve Yung, 2000, s. 24).

2.3.1. Akış deneyiminin tarihi ve gelişimi

Csikszentmihalyi tarafından başlatılıp araştırılan akış deneyimi olgusu Abraham Maslow'un doruk deneyimi kavramından esinlenilerek çalışma konusu haline gelmiştir. Doruk deneyim Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan bireyin kendi potansiyelini keşfetme ihtiyacını betimleyen kendini gerçekleştirme evresinde yer almaktadır. Doruk deneyimini akış deneyimi ile birbirinden ayıran başlıklar mevcuttur. Maslow doruk deneyimini kendini gerçekleştirme olarak açıklarken, Csikszentmihalyi akış deneyimini daha detaylı bir şekilde tanımlar (Bernard, 2009, s. 8).

Csikszentmihalyi uzun bir süre insan ilişkilerini gözlemlemiş, odaklanmıştır. Bu zaman içerisinde insanların belli başlı faaliyetleri sadece zorunlu oldukları için değil, yaparken başarı ve mutluluk hissettikleri için yaptıklarını farketmiştir. Csikszentmihalyi'nin araştırmalarında bireyler 'etkinlik esnasındaki odaklanmalarını

'nehirin akıntısına kapılıp gitmek gibi' olarak tanımladıkları için Csikszentmihalyi bu durumu akış olarak tanımlamıştır (Buzády ve Marer, 2016, s. 6).

Csikszentmihalyi bir çalışmasında (Getzels ve Csikszentmihalyi, 1976), ressamın işini yaparken odaklanmasını ve işinden başka herhangi bir şeye aldırış etmemesini fark etmesinin akış deneyiminin var olmasında öncü olay olduğunu belirtmiştir (Kasa ve Hassan, 2013, s. 210).

Deneyimler ve pozitif psikolojiyle ilgilenen araştırmacılar bu dönemlerde akış deneyimini de inceleyerek araştırmaya başlamışlardır (Tandon, 2017, s. 91). Akış deneyimi konusu motivasyon alanı ile ilgili çalışmalar sonucunda meydana gelmiştir. Motivasyon kavramı çerçevesinde yapılan araştırmalar, gözlemler ve görüşmeler akış deneyiminin temelini oluşturmuştur. Motivasyon vasıtasıyla akış deneyimi köklü bir literatüre sahip olmuştur (Kefor, 2015, s. 19).

Akış deneyimi son zamanlarda pozitif psikoloji alanı içerisinde çalışma ve yazılı araştırmalarda odak noktası olarak gelişim göstermeye devam etmektedir. Fakat kognitif, işlevsel, motivasyonel açıdan tam anlamıyla açıklanan bir konu değildir, araştırmalar sürmektedir (Freire, 2011, s. 55).

2.3.2. Akış deneyiminin boyutları

Akış deneyiminin işlevselliğinin, ölçmesinin ve araştırmasının zorluğu bilinmektedir (Faiola, Newlon, Pfaff ve Smyslova, 2013, s. 1114). Bu zorluğu kolaylaştırmak için alanda çalışan araştırmacılar akış deneyimi kavramına yeni bakış açıları getirerek boyutlandırmışlardır (Ho ve Kuo, 2010, s. 25). Bireylerin oynadıkları oyunlar, yaptıkları iş, uğraştıkları spor branşları ve katıldıkları etkinliklerin onlara verdiği keyif ve eğlenmeleri sorulduğunda verdikleri cevaplar akış deneyiminin birden fazla boyutunun oluşmasında izlenen yöntemlerdendir (Jackson ve Marsh, 1996, s. 17). Araştırmacılar akış deneyimini 9 başlık altında boyutlandırmışlardır.

Zorluklar ve beceriler arasındaki denge: Bu boyut bir etkinlik anında o etkinliğin zorluğunu ve bireyin o etkinliğe olan becerisini ifade eder. Zorluklar ve beceri arasında bir uyum olma durumudur (Aubé, Brunelle ve Rousseau, 2014, s. 121). Bu boyutta öz beceriler yapılacak olan faaliyetin zorluğu ile örtüşmelidir (Chen, Wigand ve Nilan, 1999, s. 499). Faaliyetin zorluğu ve kişinin beceri arasında uyum olduğunda bireyler

kendilerini mücadele içerisinde hissedip zorluklarla başa çıktığını düşünür ve kendilerinden emin olurlar (Engeser ve Rheinberg, 2008, s. 158).

Faaliyet farkındalığının birleşmesi: Yapılan faaliyetin, yapan birey ile arasındaki uyumu göstermektedir (Sanchez, 2009, s. 16). Bu boyutta kişi faaliyetle bir olmakla birlikte, tam konsantre olur. Kendini uğraştığı etkinliğe vermeye başlar, faaliyetin kendisine sağladığı kazançlara odaklanır (Procci, Singer, Levy ve Bowers, 2012, s. 2309). Diğer bir deyişle birey ne yaptığından ziyade, nasıl yaptığına odaklanır (Turan, 2019, s. 190)

Net hedefler: Bu boyut gerekli görülmüş olan bir diğer boyuttur. Bireyin faaliyet için gerekli uygulamaları bilmesi ve sonrasında olabilecekleri net bildiğini düşündüğü, hissettiği anlamındadır (Jackson ve Marsh, 1996, s. 18). Net hedefler faaliyetlerde hedefe odaklanıp ona göre hareket etmesini konsantre olmasını ve motivasyonu sağlayarak akış durumuna yardımcı olmaktadır (Çetinkalp, 2011, s. 5).

Anında Geribildirim: Bireyin performans halindeyken olan tepki düzeyini bilmesi açısından net ve hızlı reaksiyon önemlidir (Celsi ve diğ., 1993, s. 11). Bu boyut bireyin faaliyette yeterli yada yetersiz olduğunu bilmesine yardımcı olur (Jackson ve Marsh, 1996, s. 18). Akışın aşırı zor olması sonucunda doğan geri bildirim negatif performanslarda olduğu kaçınılmaz gerçektir. Bununla birlikte de geri bildirim etkinliğin gerçekleşmesinde olumsuz durum sergilememektedir. Genelde bireyler olumsuz geri bildirim sonucunda, bu olumsuzluğu düzeltmeye çaba göstermektedir (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh ve Nakamura, 2005, s. 602).

Kendini Verme: Bir olaya tamamen konsantre olmayı ve bağımlılığı simgeler (Tellegen ve Atkinson, 1974, s. 268). Akış esnasında sınırlı olan yüksek konsantre olma düzeyini temsil eder. Kendini verme boyutu gerçekleştiğinde birey zaman kavramını ardında bırakarak ilgilendiği olguya kendini adapte eder ve ilgisini ve enerjisini sadece o andaki görevine verir (Maeran ve Cangiana, 2013, s. 16). Bu boyutun gerçekleşmesi durumunda dışarıdaki etkiler devredışı kalır (Singh ve Malik, 2017, s. 3).

Kontrol hissi: Bireyin negatif bir düşünmediği ve güçlü hissettiği zamanı simgeler (Procci, 2012, s. 2307). Bireyin etkinlik anında başarılı ve güçlü hissetmesini sağlar (Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson, 2007, s. 188). Burada asıl önemli olan bireyin kontrolü elinde tutması değil kendini güvende hissetmesi ve kontrol de

olduğunu düşünmesidir. Örneğin bir tırmanışçı zor olan kaya tırmanışını, trafikte ilerlemeye yeğler. Çünkü tırmanırken kendinin daha güvende olduğunu düşünür. Kaya tırmanışındaki olası durumları öngörebilirken, trafikte bu durum söz konusu değildir (Csikszentmihalyi ve diğ., 2005, s. 601).

Öz bilinç kaybı: Bu boyutta birey tamamen yaptığı faaliyete odaklandığından geriye kalan hiçbirşeyi düşünmez, gelecekteki etkinlik planlarında konsantre olmaz. Bu durum tıbbi bir duyarsızlık değildir. Bu akışın deneyimlenmesi için önemli bir olaydır. Öz bilinç kaybı daha kuvvetli bir benlik algısına yol açar (Sidorová, 2015, s. 15). Birey faaliyet esnasında aklı herhangi başka birşeyde olduğunda o andaki memnuniyet duygusunu yakalayamaz, Anı yaşama ve akış deneyiminin meydana gelmesindeki ilgi fiziksel aktivite ve spor alanlarındaki çalışmalarla saptanmıştır (Aherne, Moran ve Lonsdale, 2011, s. 177; Bernier, Thienot, Cordon ve Fournier, 2009, s. 321).

Zaman çarpıtması: Kişinin ilgilendiği etkinliğe tamamen kendini odaklamasını ve zaman kavramını yitirmesini belirtmektedir (Aşçı ve diğ., 2007, s. 188). Kişi akış halindeyken zamanın diğer zamanlara göre daha hızlı geçtiği hissine kapılır. Zaman çarpıtması bunu bildirmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009, s. 90).

Ototelik deneyim (amaca ulaşma deneyimi): Bireysel, kişinin kendine özgü bir hedefi olması anlamına gelmektedir. Birey faaliyetin sonucuna veya ödülüne değil, faaliyetin sürecine daha fazla odaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1988). Başta herhangi bir başka sebeplerle faaliyete başlansada, akış deneyimi ile oluşan mutluluk ve haz hissiyatı faaliyeti dürtüye çevirmektedir (Özşahin, 2003, s. 23). Ototelik deneyim bireyi içsel bir motivasyon ve güdüleme ile olumlu bir etkiyle uyarır. Diğer tüm boyutlarda ortaya çıkar gözlenebilir ve onları kapsar (Manzano, Theorell, Harmat ve Ullén, 2010, s. 301).

2.3.3. Akış deneyiminin araştırma alanları

Akış deneyimi başlarda ressamlar, kaya tırmanışçıları, dansçılar ve müzisyenler arasında faaliyet esnasındaki hislerini açıklamak için çalışılmaya başlanmıştır (Fullagar ve Kelloway, 2009, s. 595). Zamanla bu çalışmalar sporda (Kimiecik ve Stein, 1992), oyunda, serbest zamanda (Heo, Lee, Pedersen ve McCormick, 2010, s. 413), sanatta, dans ve müzikte oluşan deneyimlere yoğunlaşmıştır.

Literatürde akış deneyimi konusu bir çok alan ile ilişkilendirilmiştir. Bunlar başta sanat, spor ve serbest zaman kavramları üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Daha sonraları sanat etkinlikleri, spor, oyun ve iş hayatı arasında oldukça ortak yönler olduğu düşünülerek, çalışırken akış deneyimi yaşanabileceği düşünülmüştür (De Spiegelaere, Van Gyes, De Witte, Niesen ve Hootegem, 2014). Akış deneyimi araştırma alanları aşağıdaki başlıklar altında toplanmıştır.

- Spor
- Oyun
- Ciddi serbest zaman
- Sanat
- Müzik ve dans
- Eğitim
- İş (çalışma) (Turan, 2019, s. 187).

Spor: Akış deneyiminin spor alanıyla yakın bağlantısı olduğu incelenmiştir (Swann, Piggott, Schweickle ve Vella, 2018, s. 249). Tenis, voleybol ve atletizm branşlarında toplam 506 sporcunun katıldığı ‘Profesyonel Sporcularda Akış Deneyimini Anlamak’ adlı araştırma sonucunda takım sporlarında olanlar ve diğerlerinden uzun zaman sporla ilgilenenler akışı daha fazla deneyimlemişlerdir (Özdemir ve Ayyıldız Durhan, 2020, s. 11). Spor psikologları akışı deneyimlemenin çekişme ve başarı gücünü pozitif yönde etkilediğini bildirmişlerdir. Bir diğer deyişle spor, fiziksel ve mental güçlükleri ön plana çıkararak akış deneyimini yaşamaya elverişli ortam hazırlamaktadır (Swann, 2016, s. 51).

Oyun: Akış deneyiminin bir başka çalışma kapsamı oyundur. Oyun iki başlıkta toplanılarak çalışılmıştır. Bunlar sanal oyunlar ve eğitici-öğretici oyunlar araştırılmıştır. Yapılan araştırmalarda oyunda akış deneyiminin önemi vurgulanmıştır. Çalışılan bir araştırmada bir gruba eğitici oyunlar oynatılmış ve içinde buldukları durumla ilgili sorular sorulmuştur. Oyuncuların çoğu zaman karmaşası yaşadıklarını, ilgili oyuna tamamen adapte olabildiklerini ve bunun sonucunda keyif aldıklarını açıklamışlardır

(Kiili, 2005, ss. 192-193). Bununla birlikte oyunda yaşanan akış deneyimi, oynanacak oyunlardaki isteğin belirleyici unsurlarındandır (Hsu ve Lu, 2004, s. 862).

Ciddi serbest zaman: Akış deneyiminin bir diğer çalışma alanı ciddi serbest zamandır. Serbest zamanda ilgilenilen aktivitelerin akış deneyimi ile bağlantısını belirlemek için, ileri yaştaki bireylere yapılan bir çalışmada kişilerin akışı deneyimleyemediklerini bulunmuştur. Bunun sebebi bireylerin herhangi yerde olan akış deneyiminin çeşitli aktivitelere bağlı olmasıdır. Burada kritik olan bireyin boş zamanını nasıl değerlendirdiğidir. Bu günlük iş yada bir toplumsal bir faaliyet olabilir (Heo, Lee, Pedersen ve McCormick, 2010, s. 3). Buradaki serbest zaman kavramı 'ciddi serbest kavram' olarak açıklanmaktadır. Ciddi serbest zaman, serbest zamanda etkinlikte bulunan insanların etkili bulunduğu amatör, hobi ve istekli yapılan etkinliğin düzenli olarak yapılmasıdır. Ciddi serbest zaman bireylerin öz yeteneklerine, deneyimlerine ve bilgilerine odaklanır (Stebbins, 1982).

Sanat: Akış deneyiminin çalışma alanlarından bir diğeri ise sanattır. Yaratıcılık ve mutluluk, akış deneyimi ve sanatın ortak noktalarındandır. Bu sebepten dolayı akış deneyiminin sanat alanında etkileri mevcuttur (Chilton, 2013, s. 64). Sanat alanında akış deneyimi yaşamak bazı duygulara bağlıdır. Bunlar başarı, hakimiyet ve bağımsızlık duygularıdır (Reynolds ve Prior, 2006, s. 255).

Müzik ve dans: Akış deneyimini yaşamak için önemli olan hususlardan biride ilgilenilen faaliyete tamamen adapte olmaktır (Wilson, 2016, s. 17). Faaliyete müzik dahil olduğunda kendiliğinden adapte olma durumu gerçekleşmektedir. Akış deneyimi dans aktivitesinde gerçekleştiğinde tam adapte olma, beceri ve zorluk eşleşmesi, ototelik boyutlarda gerçekleşmektedir (Hefferon ve Ollis, 2006, s. 141).

Eğitim: Akış deneyimi öğrenme ile iç içedir. Öğrenme alanında diğeri alanlardaki gibi araştırmalar devam etmektedir (Shernoff ve Csikszentmihaly, 2009, s. 133). Ve akış deneyiminin sonunda bireye kalan öğrendikleridir. Birey yeteneklerini, motive edici faktörleri ve öğrenme tarzını öğrenme sayesinde göz önünde bulundurur. Ve öğrenmesini mümkün kılarak zorluklarla başedebilir dolayısıyla iyi yerlerde olabilir (Dickinson, 2007: 3). Örneğin doktora eğitim programında öğrencilerin alanlarına adapte olmaları ve nitelikli çalışmalar yapmaları ve asıl görevi atlamamaları açısından akış deneyiminin önemi araştırılmıştır (Tandamrong ve Ford, 2019).

İş (çalışma): İlk kez 1989 yılında iş ve akış deneyimi arasında bağlantı olduğu gözlemlenmiştir. Bilim insanları serbest zamana kıyasla, çalışma hayatında daha fazla akış deneyimi yaşandığını bildirmişlerdir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989, s. 815). Bu düşünceye destek olarak, bireylerin işlerini bir oyun yada sanat gibi görürlerse yaşam kalitesinin artacağını belirtmişlerdir (Turan, 2021, s. 19). İş vaktinde yaşanan akış deneyimi bireylerin hayatlarının geriye kalanındada pozitif etki sağlar (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989, s. 815).

2.3.4. Rekreasyonel akış deneyimi

Bireyler günlük zorunlu ihtiyaçlarının ardında kalan zamanı doğru bir şekilde değerlendirmek için rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar. Bunların sebebi fiziksel ve mental açıdan iyi hissetmek, beklentilerini karşılamak, belirledikleri hedefe ulaşmak vb amaçlar doğrultusunda olabilir. Bu etkinlikler sonucunda oluşan deneyimin negatif ve pozitif sonuçlanması bireyler için önemlidir (Kül vd., 2022, s. 2). Bu doğrultuda bireylerin etkinlik esnasında kendini etkinliğe tamamen vermesi, aldıkları haz, kazandıkları farkındalık ve akış halinin açıklanması gerekmiştir. Rekreatif etkinliklerdeki bu akış hali rekreasyonel akış deneyimi kavramını oluşturmaktadır (Yazıcı ve diğ., 2023: 35). Kısacası rekreasyonel akış deneyimi bir etkinliğe keyfi bir şekilde dıştan gelen bir güdülemeyle değil içten gelen bir dürtüyle kendini verme, tam katılım sağlama olayıdır (Rheinberg ve Engeser, 2018, s. 579). Bireyler rekreasyonel akış deneyimi yaşadıkları anlarda başarı, haz, mutluluk hissi gibi pozitif duygular yaşamaktadırlar (Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2020, s. 1299).

2.4. Mutluluk Kavramı

Mutluluk Arapça'da 'saide' kelimesinden türemiş olan saadet kelimesinden gelmektedir. Ve bireylerin devamlı istek duyduğu, asla terkedemeyeceği bir meyilli olma halidir (Sevindik, 2015, s. 21). Mutluluk kelimesi TDK (2022)'ya göre "Bütün eksiklere ulaşmaktan duyulan iyi oluş durumu, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik." olarak betimlenmiştir. Mutluluk pozitif psikoloji çalışma alanlarındandır. İnsan psikolojisinde olumlu duyguların yaşandığı önemli bir kavramdır. Pozitif psikoloji araştırmaya başladığında mutluluk önemli bir hal almıştır ve araştırılmaya başlanmıştır. Mutluluk

düzeyini, nasıl tanımlanacağını, nasıl kazanılacağını, nasıl belirlenebileceğini bulmak için araştırmalar devam etmektedir (Balcı, 2022, s. 49).

Felsefe alanı da mutluluk çalışma alanlarından biridir. Ünlü filozof Platon'a göre mutluluk zeka, bedensel istekler ve ruhsal ihtiyaçlar arasındaki manevi beraberliğin sonucudur (Sevindik, 2015, s. 23). Aristoteles mutluluğu, eğitimle belirli faziletleri kazanarak bireyin kendini kusursuz zihinsel ve fiziksel aktiviteye verme hali olarak tanımlar. Aristoteles'e göre mutluluk bireyler için en değerli ve temel hedeftir, çalışmak veya eğitim ile kazanılmaktadır (Büyükdüvenci, 1993, s. 43). Farabî'ye göre ise mutluluk, her kişinin özünde olan ve kazanılması istenen bir kavramdır. Kişi mutlu olduğunda başka bir şeye gereksinim duymaz (Uslu, 2018, s. 472).

Filozoflar kadar psikologlar da mutluluk kavramı üzerine çalışmışlardır (Taşkıran, 2019, s. 13). Psikologlara göre mutluluk sadece bir duygu değildir. Sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kavramdır (Özdemir, 2019, s. 26). Bireyler mutluluğu farklı şekillerde ifade etmişlerdir. Mutluluk stres ve kaygıdan uzak kalmak, hedefleri başarabilmek, fiziksel ve mental anlamda iyi halde olmak, kaliteli yaşam sürmek gibi değişkenlerle ilişkilendirilebilir (Özdemir ve Koruklu, 2011, s. 192). Alanında tanınmış olan psikolog Form mutluluğu ve mutsuzluğu bütün yapıların ve benliklerin içinde olan bir hal olarak tanımlamıştır. Mutluluk bireylerde yaratıcılık ve canlılık sağlar, hisleri ve fikirleri netleştirir. Sıhhatli ve keyifli bir hayat yaşamak Freud'a göre, içten gelen tüm isteklerin engelsiz bir şekilde yapılabilmesidir (Kara, 2010, s. 13).

2.4.1. Mutluluğun etkileri

Mutluluk bireylere sadece iyi oluş hali değil bir çok yarar sağlamaktadır. Bilim insanları yaptıkları çalışmalarla mutluluğun kolay çevre oluşturma, hedeflere kolay ulaşma daha iyi birey olma olasılığının olduğunu bildirmişlerdir. Mutluluk bireylere sağlıklı olmayı, bağışıklık sistemlerinin iyi olmasını ve hastalıklara daha az yakalanmalarını sağlar. Ayrıca mutlu bireylerin mutsuzlara oranla daha fazla yaşadıklarını araştırmalarla ortaya koymuşlardır. Mutluluk bireylere sağlıklı düşünmesini sağlar. Olaylarla başetmesini ve olaylar karşısında dayanıklı olmalarına imkan verir. Travmalar karşısında direnme gücü sağlar (Altay, 2019, s. 19).

Önceleri araştırmacılar mutluluğun nedenlerine odaklanmıştır. Fakat şimdilerde mutluluğun etkileri, nedenleri, kişisel yararı olup olmadığı, yada başarıya olan etkileri üzerine çalışmalara başlamışlardır. Yapılan alışmalar mutluluğun sağlıklı ve uzun ömür, toplumsal faydalar, sosyal ilişkiler ve iş ve gelir faydalar halinde dört alanda hayatı etkilediğini bildirmişlerdir (Gencer, 2018, s. 2622).

Sağlıklı ve uzun mür: Mutluluğun hem sağlıklı birey olma yolunda, hemde uzun ömür yaşamada bireylere katkı sağladığı yapılan birçok çalışmayla kanıtlanmıştır. Genelde mutlu olan bireyler daha sağlıklıdır ve negatif olan fiziksel özelliklerden daha uzaktır, Ayrıca Cohen vd. 2003'de araştırdığı bir çalışmada bireyler soğuk algınlığı ile enfekte edilmiştir. Araştırmanın sonucunda daha mutlu olan bireylerin soğuk algınlığına, diğer bireylere göre daha dirençli olduğu bulunmuştur (Cohen, Doyle, Turner, Alper ve Skone, 2003).

İş ve gelir: Mutluluğun bir başka yararı, mutlu olan bireylerin meslek farketmeksizin maddi gelirin fazla olması isteği ve yaptıkları işlerden daha fazla haz alma ihtimallerinin daha fazla olmasıdır (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002, s. 248). Mutluluk kariyer başarisına ve ekonomik başarıya neden olmuştur ve diğer ülkelerde de yapılan çalışmalarla teyit edilmiştir (Graham ve Pettinato, 2002, s. 101).

Sosyal ilişkiler: Mutlu olan bireyler daha fazla zgvenlidirler. Bunun yanında sıcakkanlı ve liderlik özellikleri fazladır (Cunningham, 1988, s. 284). Bireylerin alışma çevresi ve diğer sosyal çevresi ile kurduğu iletişim düzeyi mutluluğuna etki etmektedir (Kırık ve Sönmez, 2017: 18).

Toplumsal faydalar: Mutluluk sadece bireysel yararlar değil, ayrıca toplumsal yararlar da sağlamaktadır. Bazen mutlu olmak isteyen insanların bencil ve sorumsuz oldukları dşnlmekte ve toplumsal değil kişisel kazançları için aktivitelerde buldukları öngörülmektedir. Fakat gerçekte mutlu bireyler olmayanlara göre daha fazla toplumsal yardımlar için gönüllülük aktiviteleri ile sık meşgul olmaktadır (Tov ve Diener, 2008, s. 158).

2.4.2. Mutluluğu etkileyen faktörler

Günümüzde bireylerin içerinde buldukları sosyal vrenin mutluluğu etkilediği araştırmacılar tarafından farklı örneklem gruplarıyla gerek ulusal gerekse uluslararası

literatürde incelenmektedir (Kangal, 2013, s. 220). Çalışmada bireylerin mutluluğunu etkileyen bazı unsurlar vardır. Bunlar;

Kişilik: Avrupada mutlu olan bireylerin daha merhametli, onurlu ve şerefli bireyler olduğu, mutlu olmayan bireylerin ise daha çekingen, agrasif ve çevresiyle uyumsuz bireyler olduğu düşünülmektedir (Yıldız, 2021, s. 30). Mutlu insanlar tipik olarak kişisel kontrol hissederler. Kendini çaresiz hissetmektense güçlenmiş hisseden kişiler genellikle okulda daha başarılı olurlar, stresle stresle baş etme yetenekleri daha fazladır ve daha mutlu yaşarlar. Mahkumlarda, bakımevlerindeki hastalarda ve totaliter rejimler altında yaşayan insanlarda incelenen bir deneyim olan, kendi yaşamları üzerinde kontrolden yoksun bırakıldığında insanlar düşük moral, daha kötü sağlık sorunları yaşarlar ve mutsuz olurlar. Mutluluğa etki eden faktörler arasında, mutluluğu en fazla kişilik faktörü etkiler (Myers ve Deiner, 1995, ss. 14-17).

Ekonomik durum: Ekonomik durum mutluluğu etkileyen önemli faktörler arasındadır. Kişilere fizyolojik gereksinimlerini karşılamak ve istediklerini satın almak gibi olanaklar sağlar. Maddi gelir düzeyi ortalamanın üzerinde olan kişilerin diğerlerine göre mutluluk düzeyleri fazladır (Kangal, 2013, s. 222).

Sosyal Destek ve Aile: Bireyler sosyalleşmeyi ilk olarak yakın çevresinde öğrenirler. Yaşadığı toplumun mutluluk düzeyi yüksek ise bireyin mutluluk düzeyide yükselmektedir (Kışlak, 2002, s. 38). Sosyal desteğin kaynakları aile, akraba, arkadaş, öğretmen, iş arkadaşlarıdır (Bloom, 1990, s.s 635-636). Diener ve Fujita'a (1995) göre bireyin sosyal çevresi, aile hayatı sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır. Dolayısıyla kullanılan sosyal kaynaklar birçok duyguyu etkilediği gibi mutluluğuda etkilemektedir. Mutluluk için önemli kavramlardan biri de ailedir. Düzgün, saygılı ve sevgi içinde ailesi olan bireylerde mutluluk seviyeside fazladır (Eryılmaz, 2009, s.56).

Maneviyat ve Din: Bireyin genleri eğitimi ve yaşadığı toplum mutluluk düzeyini belirleyen faktörler arasındadır. Sosyal çevre, aile, ekonomik yapı, eğitim, inanç gibi değişkenler hayata bakışını ve mutluluk düzeyini etkilemektedir (Yalvaç, 2020, s. 218). Din bireylerin hayatlarını tercihlerini ve tutumlarını belirlemede önemli bir kavramdır (Certel 2010, s. 3). Bireylerin mutluluğunu sağlamak için din onlara sorumluluklar yüklemektedir. Bu sorumluluklar bireylerin var oluş sebebini gerçekleştirmesine, hayata hoşgörülü olmasına, kabiliyetlerinin farkına varmasına ve geliştirmesine, kendi özgür

iradesini kullanarak iyi bir birey olmasına, topluma faydalı olmasına katkı sağlar. Dolayısıyla din kavramı bireylerin psikososyal açıdan gelişmesini sağlayan önemli bir veridir. Din bireye anlamsızlık, stres, kaygı, yalnızlık ve yabancılaşma ile baş edebilme gücü ve dayanıklılık hali getirir (Şentürk ve Yakut, 2014, s. 53).



BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel yöntemler ele alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma rekreasyonel akış deneyimleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki etkilerini tanımlamak ve hangi bağımsız değişkenlerden etkilendiklerini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır (Karasar, 2019, s. 114).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemine göre seçilen 424 öğrenci çalışmaya dahil olmuştur. Eksik ve/veya hatalı olan 14 anket araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Toplam 410 anket değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada verileri toplamak için öğrencilere gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmacı tarafından yüzyüze anket uygulaması yapılmıştır.

Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin sonuçlar.

Cinsiyet	n	%
Kadın	118	28,8
Erkek	292	71,2
Bölüm	n	%
Beden Eğt. Spor. Öğr.	119	29,0
Spor Yöneticiliği	100	24,4
Antrenörlük	97	23,7
Rekreasyon	94	22,9

Tablo 3.1(Devam): Katılımcılara ilişkin sonuçlar.

Boş zaman süre	n	%
1-3 saat	125	30,5
4-6 saat	186	45,4
7-9 saat	75	18,3
10 saat ve üzeri	24	5,9
Aktiviteye Katılım Sıklığı	n	%
1 kez	50	12,2
2 kez	90	22,0
3 kez	86	21,0
4 kez	47	11,5
5 kez ve üzeri	137	33,4
Birden Fazla Aktivite Katılım	n	%
Evet	227	55,4
Hayır	183	44,6
Aylık Gelir	n	%
3000 tl ve altı	239	58,3
3001-5500	88	21,5
5500 ve üzeri	83	20,2
Toplam	410	100

Tablo 3.1' deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin %28,8'inin (n=118) kadın, %71,2'sinin (n=292) erkek olduğu; %29,0'ının (n=119) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %24,4'ünün (n=100) spor yöneticiliği, %23,7'sinin (n=97) antrenörlük, %22,9'unun (n=94) rekreasyon; %30,5'inin (n=125) 1-3 saat arası, %45,4'ünün (n=186) 4-6 saat arası, %18,3'ünün (n=75) 7-9 saat arasında, %5,9'unun (n=24) 10 saat ve üzeri; %12,2'sinin (n=50) 1 kez, %22,0'mın (n=90) 2 kez, %21,0 (n=86) 3 kez, %11,5'inin (n=47) 4 kez, %33,4'ünün (n=137) 5 kez ve üzeri aktiviteye katılım gösterdiği; %55,4'ünün (n=227) birden fazla aktiviteye katıldığı, %44,6'sının (n=183) birden fazla aktiviteye katılmadığı, %58,3'ünün (n=239) 3000 tl ve altında, %21,5'inin (n=88) 3001-5500 tl arasında, %20,2'sinin (n=83) 5500 tl ve üzerinde aylık gelire sahip olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanmasında Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Hazırlanan kişisel bilgi formu araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sosyo-demografik bilgilerine yer verilmek için kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, okuduğu bölümü, aylık ortalama geliri, sahip olduğu boş zaman süresi, boş zaman aktivitelerine katılım sıklığı vb. sorular sorulmuş ve katılımcıların kendilerine uygun olan cevapları işaretlemleri istenmiştir.

3.3.2. Rekreatyonel akış deneyimi ölçeği

Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen ve bireylerin rekreatyonel akış deneyimlerini belirlemek amacıyla ‘Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği’ kullanılmıştır. Bu ölçek toplam 9 ifade ve tek boyuttan oluşan 7’li Likert tipi (Kesinlikle Katılmıyorum:1 ile Kesinlikle Katılıyorum:7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek ortalama değerleri yüksek rekreatyonel akış deneyimi, düşük puan değerleri ise düşük rekreatyonel akış deneyimi yaşandığı anlamına gelmektedir. Ölçeğe ait Cronbach alpha iç tutarlılık değerlerinin .927 olduğu tespit edilmiştir

3.3.2. Mutluluk ölçeği

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan mutluluk ile ilgili veriler Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen, bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla ‘Mutluluk Ölçeği’ kullanılarak toplanmıştır. Bu ölçek toplam 6 ifade ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin madde puanlamaları 1’den 5’e kadar sırasıyla ‘bana hiç uygun değil, bana uygun değil, bana biraz uygun, bana oldukça uygun, bana tamamen uygun’ şeklinde sıralanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .868 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları (Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği) Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Verilerin elde edilmesinde yüz yüze anket tekniğinden yararlanılmıştır. Anketlerin uygulanmasında gerekli izinler alınmıştır. Anket uygulaması gönüllülük esasına göre uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilere betimsel ve çıkarımsal istatistikler SPSS 26.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik dağılımlarının sınanmasına ilişkin basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerlerine bakıldığında verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş (Tablo 3.2) ve parametrik analiz teknikleri uygulanmıştır. Farklılıkların tespitinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, farkın kaynağının tespitinde Post Hoc analizlerden Scheffe, ilişki düzeylerinin tespiti için ise pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.2: Ölçeklerden alınan ortalama değerler ile çarpıklık ve basıklık değerleri.

	n	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
RAD	410	5.52	1.10	-.802	.676
Mutluluk	410	22.23	5.29	-.682	.307

Toplanan verilere uygulanacak istatistiksel analizlere karar vermek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri tablo 3.2. de incelenmiş ve yapılan işlemin sonucunda verilerin -1...+1 aralığında dağıldığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (Ak, 2017, s. 73).

BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde verilerin analizi sonucu elde edilen bulgulara ilişkin tablolar ve raporlaştırılmasına ait açıklamalar verilmektedir.

Tablo 4.1: Rekreatyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.

		Mutluluk
RAD	r	,348
	p	,000**

Tablo 4.1’deki “*Pearson korelasyon*” analizi sonucunda katılımcıların rekreatyonel akış deneyimi puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($r=,348$; $p<,05$). Analiz sonucuna göre H_1 kabul edilmiştir.

Tablo 4.2: Mutluluğun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	12,978	1,258	---	10,313	,000
Rekreatyonel Akış Deneyimi	1,672	,223	,348	7,488	,000

R= ,35 $R^2_{adj}= ,12$
 $F_{(1,409)} = 56,073$ p= ,000
Bağımlı değişken=Mutluluk Yöntem: Enter

Tablo 4.2’de mutluluğun yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise rekreatyonel akış deneyiminin ($\beta=,348$; $t=7,488$; $p=,000$) mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Mutluluğa ait toplam varyansın %12’sinin rekreatyonel akış deneyimi ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4.3: Cinsiyete göre akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
RAD	Kadın	118	5,55	1,09	,262	,794
	Erkek	292	5,52	1,11		
Mutluluk	Kadın	118	23,76	4,76	3,815	,000
	Erkek	292	21,60	5,38		

Tablo 4.3'deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların cinsiyetine göre rekreasyonel akış deneyimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ($p>.05$); mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Analiz sonucuna göre H_2 reddedilirken, H_3 kabul edilmiştir.

Tablo 4.4: Öğrenim görülen bölümlere göre akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.

	Öğrenim Görülen Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
RAD	BSÖ ^a	119	5,63	1,03	3,020	,030	a,d>b
	Spor Yöneticiliği ^b	100	5,18	1,14			
	Antrenörlük ^c	97	5,49	1,12			
	Rekreasyon ^d	94	5,81	1,04			
Mutluluk	BSÖ ^a	119	21,77	6,35	5,969	,001	c,d>b
	Spor Yöneticiliği ^b	100	21,21	4,90			
	Antrenörlük ^c	97	23,05	4,84			
	Rekreasyon ^d	94	23,00	4,44			

Tablo 4.4'deki “*tek yönlü varyans (ANOVA) analizi*” sonucunda katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; RAD' da antrenörlük ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutlulukta ise; beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören

öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre H_4 ve H_5 kabul edilmiştir.

Tablo 4.5: Boş zaman süresine göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.

	Boş zaman Süresi (Günlük)	n	\bar{X}	ss	F	p
Mutluluk	1-3 saat	125	22,06	5,04	2,188	,089
	4-6 saat	186	22,74	5,16		
	7-9 saat	75	20,97	5,92		
	10 saat ve üzeri	24	22,92	5,12		

Tablo 4.5'deki "tek yönlü varyans (ANOVA) analizi" sonucunda katılımcıların boş zaman sürelerine göre mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Analiz sonucuna göre H_6 reddedilmiştir.

Tablo 4.6: Aktiviteye aylık katılım sıklığına göre rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.

	Aktiviteye Katılım Sıklığı	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
RAD	Ayda 1 kez ^a	50	5,04	1,13	12,734	,000	e>a,b,c d>a
	Ayda 2 kez ^b	90	5,29	1,17			
	Ayda 3 kez ^c	86	5,23	1,11			
	Ayda 4 kez ^d	47	5,71	1,05			
	Ayda 5 kez ve üzeri ^e	137	5,99	,86			
Mutluluk	Ayda 1 kez	50	22,20	4,85	1,881	,113	
	Ayda 2 kez	90	21,69	4,84			
	Ayda 3 kez	86	21,36	6,42			
	Ayda 4 kez	47	22,11	4,64			
	Ayda 5 kez ve üzeri	137	23,15	5,09			

Tablo 4.6'daki "tek yönlü varyans (ANOVA) analizi" sonucunda katılımcıların aktiviteye aylık katılım sıklıklarına göre rekreasyonel akış deneyimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; bir ay içerisinde 5 kez ve üzeri aktiviteye katılanların puan ortalamaları ayda 1, 2 ve 3 kez katılanların

puan ortalamalarına göre; bir ay içerisinde 4 kez ve üzeri aktiviteye katılanların puan ortalamaları ayda 1 kez katılanların puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk düzeyi açısından sonuçlar incelendiğinde ise katılımcıların aktiviteye aylık katılım sıklıklarına göre mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Analiz sonucuna göre H_7 kabul edilirken, H_8 reddedilmiştir.

Tablo 4.7: Birden fazla aktiviteye katılım durumuna göre rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.

	Aktiviteye Katılım	n	\bar{X}	ss	t	p
RAD	Evet	227	5,82	,97	6,118	,000
	Hayır	183	5,16	1,14		
Mutluluk	Evet	227	22,85	5,19	2,705	,007
	Hayır	183	21,44	5,34		

Tablo 4.7’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların birden fazla aktiviteye katılım durumlarına göre rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Analiz sonucuna göre H_9 ve H_{10} kabul edilmiştir.

Tablo 4.8: Aylık gelir durumuna göre rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.

	Aylık Gelir	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
RAD	3000 TL ve altı ^a	239	5,41	1,15	3,209	,040	c>a
	3001 TL-5500 TL ^b	88	5,67	,91			
	5500 TL ve üzeri ^c	83	5,71	1,11			
Mutluluk	3000 TL ve altı ^a	239	21,69	5,25	3,207	,041	b>a
	3001 TL -5500 TL ^b	88	23,25	4,72			
	5500 TL ve üzeri ^c	83	22,66	5,83			

Tablo 4.8’deki “*tek yönlü varyans (ANOVA) analizi*” sonucunda katılımcıların aile aylık gelir durumlarına göre rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; aile aylık

gelirleri 5500 TL ve üzeri olanların puan ortalamalarının aile aylık geliri 3000 TL ve altı olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk düzeyi sonuçlarına göre; aile aylık gelirleri 3001-5500 TL arasında olanların puan ortalamalarının aile aylık geliri 3000 TL ve altı olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre H_{11} ve H_{12} kabul edilmiştir.



BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırmada, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeyleri; cinsiyet, aylık ortalama gelir düzeyi, sahip olunan günlük (saat) olarak boş zaman süreleri, bir ay içinde boş zaman aktivitelerine ortalama katılım sıklıkları, birden fazla aktiviteye katılım gösterilip gösterilmediği gibi değişkenlerin rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk düzeylerine etkileri ve birbirleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Araştırma sonucunda katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi puanları ile mutluluk puanları arasındaki ilişki sonuçlarına göre akış deneyimi ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki rapor edilmiştir. Ulu, (2022) aşçılar üzerinde yapmış olduğu Aşçılarda Akış Deneyimi, İş Tatmini ve Öznel İyi Oluş İlişkisi adlı çalışmada aşçıların öznel iyi oluşlarının akış deneyimlerini pozitif yönde etkilediğini rapor etmiştir. Akman, (2018) sağlık çalışanları üzerinde yapmış olduğu akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada akış deneyimi ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Collins, Sarkisyan ve Kazanan (2018)' de yaşlıların akış deneyimleri ve mutlulukları üzerinde yapmış oldukları çalışmaya göre akış deneyimlerinin kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır.

Katılımcıların cinsiyetine göre rekreasyonel akış deneyimi (RAD) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Yang ve Quadir, (2018) yapmış olduğu bir araştırmada oyun ve akış deneyiminde cinsiyet farklılıklarını araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre cinsiyet farklılıklarının öğrencilerin oyun akışı deneyiminde önemli bir rol oynadığı, kız öğrencilerin diğerlerine göre önemli ölçüde daha yüksek akış deneyimine sahip olduğu görülmüştür.

Aydın, (2022) yapmış olduğu bir çalışmada etkinlik doyumunun kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Han, (1992) yaptığı bir çalışmada erkeklerin eğlence etkinliklerinde daha yüksek düzeyde akış yaşama ihtimallerinin olduğunu, kadınların ise ev içi etkinliklerde erkeklere oranla daha fazla akış yaşayabileceklerini tespit etmiştir. Yapıcı, Alpullu, Mametkulyyev ve Yılgin, (2022) yabancı uyruklu bireyler üzerinde yapmış olduğu akış kuramı araştırmalarında ise erkek katılımcılar lehine bir sonuca ulaşılmıştır.

Katılımcıların mutluluklarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarında cinsiyete göre mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Karşılaştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha fazla mutlu olduğu bulunmuştur. Benzer olarak Özkara, Kalkavan ve Çavdar, (2015) spor bilimlerinde öğrenim gören 254 öğrenciye yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin mutlulukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen ortalama puanlara bakıldığında kadınların erkeklerden daha yüksek mutluluk düzeyleri olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre RAD puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın kaynağına bakıldığında beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna gerekçe olarak rekreasyon bölümünün uygulamalı ve derslerinin diğer bölümlere göre daha fazla olması ve öğrencilerin uygulama süreçlerine daha fazla katılımının akışı deneyimleme halini arttırdığı gösterilebilir. Bundan dolayı rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin RAD puanları diğer bölümlere göre daha yüksek çıkmış olabilir. Literatür incelendiğinde (Kırdemir ve Karahüseyinoğlu, 2022) rekreasyon eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akış deneyimi puanları, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından fazla olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde Songün, Şenel ve Demir (2022)' de yapmış oldukları çalışma da spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin akış deneyimi puanlarının, antrenörlük ve beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin puanlarından fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Katılımcıların mutluluk puanlarının öğrenim gördükleri bölümlere göre karşılaştırma sonuçlarına göre mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlara göre, antrenörlük ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim görenlerin puanları, spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde fazladır. Rekreasyon bölümünün çeşitli uygulamalı ders sayı ve içerikleri ile antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerin kendi branşlarında eğitim görmeleri onların aktivite kalıtlarında mutluluk düzeylerinin yükselmesine sebep olabilir. Yıldız, (2021) yaptığı araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre mutluluk ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Buna göre antrenörlük ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puanları, rekreasyon ve spor yöneticiliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin puanlarından daha fazladır.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ve rekreasyonel akış deneyimlerinin boş zaman sürelerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak katılımcıların boş zaman süreleri ve mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamasına rağmen boş zaman süresi ne kadar artarsa mutluluk puanının da arttığı bilgisine ulaşılmıştır. İnsanların zorunlu ihtiyaçları dışında kalan zamanları gönüllülük ve isteklerinin esasına dayalı değerlendirdikleri için mutluluk düzeylerinin arttığı söylenebilir. Özcan, (2019) ve Kaya, Metin ve Akoğlan Kozak, (2015) yapmış olduğu çalışmalarda sahip olunan boş zaman süreleri ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Akay, Ayhan ve Yaşartürk, (2022) çalışmasında katılımcıların serbest zamanları ve mutlulukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Süre açısından değerlendirildiğinde rekreasyonel akışı ya da mutluluğu yakalamak için sürenin önemli olmadığı, geçirilen süre zarfında akışı ve mutluluğu yakalayabilecek verimli ve etkili aktiviteler yapmış olmanın daha önemli olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde bireylerin akış haline girmelerinin yaş, medeni durum, gelir düzeyi, günlük boş zaman süreleri değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığına dair araştırmalar mevcuttur (Özcan, 2019; Kaya ve diğ., 2015).

Katılımcıların aktiviteye aylık katılım sıklıklarına göre rekreasyonel akış deneyimi puanlarının anlamlı bir farklılık sergilediği tespit edilmiştir. Bir ayda aktiviteye katılım sıklığı 5 kez ve üzeri olan öğrencilerin 4 kez ve daha az katılım gösterenlerden daha fazla rekreasyonel akış deneyimi yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bir ay içerisinde

aktivitelere 1 kez katılan bireylerde akış hali en az görülmüştür. Aktiviteye katılım sıklığı arttıkça akış hali de doğru orantıda artmaktadır. Akış hali için aktiviteye katılan bireylerin keyif alması, kendini vermesi ve içsel motivasyonu olması gerekmektedir. Birden fazla etkinliğe gönüllü katılan bireyler de bu durum daha fazla görülmektedir. Ne kadar fazla rekreasyon faaliyetlerine katılım olursa, o kadar yüksek düzeyde akış hali yaşanmaktadır (Chang, 2016). Havitz ve Mannell, (2005) etkinliklere sıklıkla katılan bireylerin, etkinliklere daha az katılan bireylere göre rekreasyonel akış halini yaşama ihtimalinin daha fazla olabileceği söylemektedir.

Katılımcıların aktiviteye aylık katılım sıklıkları ve mutlulukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak aktiviteye aylık katılım sıklığı 5 kez ve üzeri olanların mutluluk düzeyi ortalama puanı diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Güven, (2018) de yapmış olduğu çalışmada rekreasyonel etkinliklere katılım ile mutluluk arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bir diğer deyişle rekreasyonel etkinliklere katılım arttıkça bireylerin mutlulukları da doğru yönlü artmıştır.

Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimlerinin aylık gelir durumuna göre karşılaştırma sonuçlarında aile aylık gelir durumları ve rekreasyonel akış deneyimi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aylık gelir durumu 5500 TL ve üzeri olanların diğerlerine göre rekreasyonel akış deneyimini daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir. Buna gerekçe olarak gelir düzeyi yüksek olan bireylerin rekreasyonel etkinliklere daha rahat ulaşım sağlayabildiği ve bu sebeple rekreasyonel akış deneyimini daha fazla yaşadıkları söylenebilir.

Katılımcıların mutluluk puanlarının aylık gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçlarına göre mutluluk ölçeğinden alınan toplam puanlar incelendiğinde aylık gelir ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Aylık geliri 3001-5500 TL arasında olan öğrencilerin puanları, 3000 TL ve altı olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde geliri yüksek olan bireylerin mutluluk puanlarının, geliri düşük olanlara göre yüksek olduğunu gösteren çalışmalar vardır (İşgör, 2011; Özcan, 2019; Yıldız, 2021). Mutluluğun aylık gelire göre değişkenlik göstermesinin sebebi geliri yüksek olan öğrencilerin, geliri düşük olan öğrencilere göre eğitim ve yaşam maliyetlerini düşünmesi olabilir.

Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi puanlarının birden fazla aktiviteye katılım durumlarına göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Birden fazla aktiviteye katılan bireylerin, katılmayan bireylere göre RAD puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer olarak Ekinci, (2023) açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine yapmış olduğu çalışmada bireylerin aktivitelere katılım sıklığının fazla olduğunu bulunmuştur. Aktivitelere katılımı fazla olan bireylerin RAD puanı diğerlerine göre daha yüksektir.

Katılımcıların birden fazla aktiviteye katılım durumları ve mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Birden fazla etkinliğe katılan bireylerin mutluluk ortalama puanları, birden fazla etkinliğe katılmayanlara göre yüksektir. Durmaz, (2020) gençlerin gençlik merkezlerindeki etkinliklere katılımlarının serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumlarını ve doyumlarını arttırdığını ve dolayısıyla mutluluk düzeylerini de arttırdığını tespit etmiştir.

5.2. Sonuç

Rekreasyonel akış deneyiminin ve mutluluk üzerine etkisinin araştırıldığı bu çalışmanın sonuçlarına göre; akış deneyimi ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç rekreasyonel akış deneyiminde mutluluğun önemini vurgulamıştır.

Araştırmanın sonucuna göre rekreasyonel akış deneyimi düzeyinin cinsiyete ve günlük boş zaman süresine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak bununla birlikte öğrenim görülen bölümlere göre, aktivitelere katılım sıklığına göre ve birden fazla aktiviteye katılım sıklığına göre farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Mutluluk düzeyine göre ise cinsiyete göre, öğrenim görülen bölümlere göre, gelir durumuna göre ve birden fazla aktiviteye katılım durumlarına göre farklılık gösterdiği sonuçlanmıştır. Ayrıca katılımcıların boş zaman sürelerine göre ve aktiviteye katılım sıklıklarına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

Literatür incelendiğinde rekreasyonel akış deneyimi ve mutluluk ile ilgili çalışmalar az olduğundan farklı meslek gruplarına, farklı ülkelere, farklı yaş gruplarına, farklı eğitim düzeylerine göre çalışma yapılması önerilebilir.

Rekreasyonel akış deneyimi literatürde sınırlı araştırılmış bir konu olduğundan farklı değişkenler üzerinde çalışmalarla alana katkı sağlanabilir.

Rekreasyonel akış deneyimi üzerine yapılacak gelecek çalışmalarda farklı psikolojik boyutlar ile arasındaki ilişki incelenebilir.

Rekreasyonel akış deneyimi alan çeşitliliğinde araştırılabilir, projeler üretilebilir.

Rekreasyonel akış deneyimi sadece nitel değil, nicel olarak da araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Aherne, C., Moran, A.P. ve Lonsdale, C. (2011). The Effect of Mindfulness Training on Athletes' Flow: an initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2): 177-189.
- Ak, B. (2017). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. (Ed. Ş. Kalaycı) (Sekizinci Basım). Ankara: Dinamik Akademi.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 282-300.
- Akburak, C. (2021). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Batman.
- Akman, E. (2018). *Sağlık profesyonellerinde akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerine etkisi: Bir kamu ve özel hastane örneği*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altay O. (2019). *Rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Arslan, S. (1996). *Yüksek öğretim kredi ve yurtlar kurumu'na bağlı yurtlarda kalan bayan öğrencilerin rekreasyon (boş zaman değerlendirme) sorunları üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Artar, T. M. ve Ergenekon, Y. (2020). Gelişimsel yetersizliği olan yetişkinler için ihmal edilen bir zaman dilimi: Serbest zaman. *Ozel Eğitim Dergisi*, 21(1), 171-192.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). Durgunluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarılama çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, c. 18, s. 4, ss. 182-196.
- Aubé, C., Brunelle, E., & Rousseau, V. (2014). Flow experience and team performance: the role of team goal commitment and information exchange. *Motivation and Emotion*, 38, 120-130.
- Aydın, İ. (2022). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: Rekreasyonel koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 53-72.

- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreatif katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Ayhan, C. (2022). *Serbest zaman ilgilenimi, rekreatif akış deneyimi, rekreatif fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Bakker, A. B. (2008). The work related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF, *Journal of Vocational Behavior*, 72/3, 400-414.
- Balcı, Ş. M. (2022). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin rekreatif aktivitelerine katılmalarına göre incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Başoğlu, U.T. (2011). *İstanbul İli Bahçelievler Belediyesi sorumluluğundaki spor salonlarının rekreatif sporları ve rekreatif liderleri açısından geliştirilmesi ve faydalılık durumu*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bernard, R. (2009). "Music making, transcendence, flow, and music education", *International Journal of Education & the Arts*, 10/14, 1-22.
- Bernier, M., Thienot, E., Cordon, R. ve Fournier, J.F. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 25(4): 320-330.
- Bloom, J. R. (1990). The relationship of social support and health. *Social Science & Medicine*, 30(5), 635-637.
- Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12-18.
- Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 593-607.
- Buzady, Z. ve Marer, P. (2016). *The theory of "Flow" and its relevance for organizations*. CEU Business School Working Paper Series (pp.1-35). Editors Davide Torsello and Mel Horvitch. Hungary: Central European University Business School.
- Büyükdüvenci, S. (1993). *Aristoteles'te mutluluk kavramı*.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreatif ve etkinlik turizmi ilişkisi. *Istanbul Journal of Social Sciences*, 10(1), 1-17.
- 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.
- Certel, H. (2011). Din istismarı üzerine. *SDÜ İlahiyat Fak. Dergisi*, 22(1).
- Chang, Hsuan Hsuan (2016). Profesyonel ekstrem spor aktivitelerinde serbest zaman katılımı ve akış deneyiminde cinsiyet farklılıkları. *World Leisure Journal*, (), 1-16.

- Chen, H., Wigand, R.T. ve Nilan, M.S. (1999). Optimal Experience of Web Activities School of Information Studies. *Computers in Human Behavior*. 15: 585-608.
- Chilton, G. (2013). Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications. *Art Therapy*. 30(2): 64-70.
- Cohen, S., Doyle, WJ, Turner, RB, Alper, CM, & Skoner, DP (2003). Duygusal tarz ve soğuk algınlığına yatkınlık. *Psikosomatik Tıp* , 65 (4), 652-657.
- Collins, A. L., Sarkisyan, N. ve Kazanan, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 703–719.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow consciousness*, New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). “Optimal experience in work and leisure”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 56/5, 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. ve Csikzentmihaly, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış mutluluk bilimi*. (Çev. Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J. (2005) *Flow, handbook of competence and motivation* içinde, Elliot, A. J. ve Dweck, C. S. (Ed.), Chapter 32, Guilford Publications Inc. NewYork.
- Csikszentmihalyi, M., & Asakawa, K. (2016). Universal And Cultural Dimensions of Optimal Experiences. *Japanese Psychological Research*,58(1), 4-13.
- Cunningham, M.W. (1988). Does happiness mean friendliness? Induced mood and heterosexual selfdisclosure, *Personality and Social Psychological Bulletin*, 14, 283-297.
- Çakıroğlu, H. (1998). *Beden eğitimi dersi ve diğer dersler açısından okullarda ders dışı faaliyetlerin durumu eğitsel kollar ve faaliyetleri*. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkalp, C. O. (2011). *Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir.
- Demirdağ Ş. A. (2019). *Otel işletmelerinde rekrasyonel liderliğin iş etiğine etkisi animasyon personeli üzerine bir uygulama*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- De Spiegelaere, S., Van Gyes, G., De Witte, H., Niesen, W. ve Van Hootehem, G. (2014). İş güvencesizliği, iş özerkliği, yenilikçi iş davranışı ve işe tutkunluğun aracılık etkisi ilişkisi üzerine. *Yaratıcılık ve Yenilik Yönetimi* , 23 (3), 318-330.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings and Subjective Wellbeing: A Nomothetic and Idiographic Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.

- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E. ve Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59(3), 229-259.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Erdem, D. ve Yaylı, A. (2022). Rekreasyon bağlamında Csikszentmihalyi'nin akış teorisine kuramsal bir bakış. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4).
- Ekinci, E. (2023). *Macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini ilişkisi: açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ekinci, N.E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Engeser, S. ve Rheinberg, F. (2008). "Flow, performance and moderators of challenge-skill balance", *Motivation and Emotion*, 32/3, 158-172.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başarı çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Faiola, A., Newlon C., Pfaff, M. ve Smyslova, O. (2013). Correlating the effects of flow and telepresence in virtual worlds: Enhancing our understanding of user behavior in game-based learning. *Computers in Human Behavior*. 29: 1113-1121.
- Freire, T. (2011). *From Flow to Optimal Experience: (Re)Searching the Quality of Subjective Experience Throughout Daily Life. The Human Pursuit of Well-Being* (pp.55-63). Editors László Harmat, Frans Ørsted Andersen, Fredrik Ullén, Jon Wright and Gaynor Sadlo Netherlands: Springer.
- 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.
- Gencer, N. (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gezgiç, G. (2016). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitesine katılmalarının depresyon düzeyine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Graham, C. ve Pettinato, S. (2002). Frustrated achievers: Winners, losers and subjective well-being in new market economies. *Journal of Development Studies*, 38(4), 100-140.
- Gürbüz, M. ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.

- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güzel, E. (2021). *Rekreasyon liderlik türlerinin Gaziantep halkının rekreasyon aktivitelerine katılımları üzerine etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Serbest zaman ve rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Han, S. (1988). Yaşlı Koreli göçmenlerde yaşam doyumu ve akış arasındaki ilişki. *M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (s. 138-149) içinde Cambridge: Cambridge University Press.
- Havitz, M.E., Mannell, R.C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2): 152-177.
- 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). daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*. 29(2): 207-225.
- 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/La Revue canadienne du vieillissement*, 29(3), 411-423.
- Ho, L.A. ve Kuo, T.H. (2010). “How can one amplify the effect of e-learning? an examination of high-tech employees’ computer attitude and flow experience”, *Computers in Human Behavior*, 26, 23-31.
- 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.
- Irby, M. ve Tolman, J. (2002). *Rethinking leisure time: Expanding opportunities for young people and communities*. Washington, DC.
- İşgör, İ.Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.

- Jang, K. (2016). 대학생 스키리조트 이용객의 여가몰입, 여가이득, 생활만족과 재방문의도의 관계(Relationships Between Leisure Flow, Leisure Benefits, Life Satisfaction and Revisit Intention of College Student Customers in Ski Resort). 한국콘텐츠학회논문지(Journal of the Korean Contents Association), 16(9), 254-266.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kara, M.M. (2010). *The relation of job satisfaction with happiness and succes level*, (Yayınlanmış Yüksel Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (34. Basım) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kasa, M. ve Hassan, Z. (2013). Akışın öncülü ve sonuçları: İnsan kaynaklarını geliştirmeye yönelik dersler. *Procedia-Sosyal ve Davranış Bilimleri*, 97, 209-213.
- Kaya, B., Metin, T. ve Akoğlan Kozak, M. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2 (2), 6-25.
- Kefor, T. (2015). *Arts students in flow: An interpretative phenomenological analysis*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Boston, Massachusetts: College of Professional Studies Northeastern University.
- Kelly, B. (2002). Zaman nehrinden yararlanmak: danışmanlar için önerilerle birlikte zaman kullanımı verimliliğine ilişkin teorik bir çerçeve. *İstihdam Danışmanlığı Dergisi*, 39 , 12-21.
- Khurramov Azizbek, Abdulkhakimov Zuhrali Tursunaliyevich, Ibragimov Gayrat, Mullabayev Baxtiyarjon Bulturbayevich, Nasrullaev Azamkhon. (2020). Rekreasyon ve balneoloji gelişiminde yerçekimi modellerinin kullanımı. *PalArch's Journal of Archeology of Egypt / Egyptology* , 17 (6), 13908-13920. <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/3953> adresinden alındı.
- Kırdemir, A. ve Karahüseyinoğlu, M. F. (2022). *Spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitim sürecinde akış deneyimleri ve psikolojik iyi oluşları*. Ankara: İksad Yayınevi.
- Kır, İ. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi*. *İnif e-dergi*, 2(1), 15-26.
- Kışlak, Ş. T. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.

- Kiili, K. (2005). Content creation challenges and flow experience in educational games: The IT Emperor Case. *The Internet and Higher Education*. 8(3): 183-198.
- Kimiecik, J.C. ve Stein, G.L. (1992). Examining flow experience in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*. 4(2): 144-160.
- Kocaekşi, S. (Ed.). (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Kokina Yu V (2012). Comprehensive assessment of the recreational potential of the Volga waterway for the development of cruise tourism: dissertation abstract (Moscow) 27 p.
- Kozan, M. (2006). Rekreasyon nedir?. https://www.rehabilitasyon.com/makale/REKREASYON_NEDIR_2_CJGuCW_83 sayfasından 28.04.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Kul Avan, S., Şebin, K., Şebin, H. ve Birinci, M., C. (2022). Investigation of recreational flow experiences of individuals participating in curling sport, *Anatolia Sport Research*, 3(3): 1-8.
- Kuo, C. T. (2013). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions –using bantou arts and cultural village as an example. *International Review of Management and Business Research*, 2(4), 1065-1074.
- Kurt, S. (2021). *Gençlik ve Spor Bakanlığı merkez teşkilatı personelinin serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Kurar, İ. ve Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39-52.
- Küçük, S. (2015). *İşgörenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- 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.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Manzano, Ö., Theorell, T. Harmat, L. ve Ullén, F. (2010). “The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*”, 10/3, 301-311.
- Moneta, G.B. ve Csikszentmihalyi, M. (1996). Algılanan zorlukların ve becerilerin öznel deneyim kalitesi üzerindeki etkisi. *Kişilik Dergisi*, 64 (2), 275-310.

- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Kim mutlu?. *Psikoloji Bilimi*, 6 (1), 10-19.
- 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.
- Novak, T. P., Hoffman, D. L. ve Yung, Y-F (2000). “Measuring the customer experience in online environments: A structural modeling approach”, *Marketing Science*, c.19, s.1, ss.22-42.
- Özcan, Ö. (2019). *Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Özdemir, Ş. (2019). *Büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatminin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011), Üniversite Öğrencilerinde Değerler Ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190- 210.
- Özkara, A., Kalkavan, A. ve Çavdar, S. (2015). Examination of the life satisfactions levels of students receiving education in sports sciences. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 3), 336-346.
- Özşahin, N. (2003). *Lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyiminin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özşaker M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14, 126-131.
- Palen, L. (2008). *Free-time activities and substance use among adolescents in cape town, south africa* (Order No. 3336102). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (304496123).
- Pehlivanoğlu, M. T. (1976). Rekreasyon ve ormaniçi rekreasyon planlaması. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 26(2), 142-170.
- 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.
- 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.
- Roberts, K. (2010). Boş zaman sosyolojisi. *Sosyopedi. isa* , 1-13.

- Røysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C. ve Harris, J. R. (2003). Happiness and health: environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1136.
- Sağıroğlu, E. (2021). *Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımı serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Sanchez, A. M. R. (2009) *The story flows on: A multi-study on the flow experience*, Departamento de Psicologia Evolutiva Educativa, Social y Metodologia, Universitat Jaume-I, ss. 1-209.
- Sarı, İ. ve Kaya, E. (2016). Serbest zamanı tatmini okul başarısını artırır mı? üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2) , 11-17
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O. V. ve Çeliksoy, M. A. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*, (1. Baskı). Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir. <http://docplayer.biz.tr/2013966-bos-zaman-ve-rekreasyon-yonetimi.html>
- Sevindik, D., (2015). *Orta yaş bireylerde mutluluk ve dindarlık ilişkisi: Denizli örneği*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- 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.
- 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.
- Songün, Y., Şenel, E. ve Demir, G. (2022). Covid-19 korkusu ile akış (flow) yaşantı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 702-709.
- Stebbins, R. A. (1982). "Serious leisure: A conceptual statement", *Pacific Sociological Review*, 25/2, 251-72.
- Shernoff, D.J. ve Csikszentmihályi, M.(2009). "Flow in schools cultivating engaged learners and optimal learning environments", *handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge.
- Swann, C. (2016). *Flow in sport. flow experience* (pp.51-64). Editors László Harmat, Frans Ørsted Andersen, Fredrik Ullén, Jon Wright and Gaynor Sadlo. Springer.
- 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.
- Şentürk, H. ve Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , (33), 45-60.

- Tandamrong, A.J. ve Ford, A. (2019). Doktora yolculuğunda akış deneyimi. *Doktora Eğitiminde Refah İçinde* (s. 283-292). Springer, Singapur.
- 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.
- Taşkıran, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ve mutluluk düzeyi ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Topal, N. (2009). *Derste zaman yönetimi: İlköğretim 3. sınıf hayat bilgisi dersine yönelik bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tov, W. ve Diener, E. (2009). Ulusların esenliği: Güven, işbirliği ve demokrasiyi birbirine bağlamak. *Refah Biliminde* (s. 155-173) . Springer, Dordrecht.
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 37: 181-199.
- Turan, N. (2021). *Çalışma yaşamında akış deneyimi ve yenilikçi davranış arasındaki etkileşim: Bir karma yöntem araştırması* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tuterel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ): güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.
- Türk Dil Kurumu (2023a, Mayıs) [zaman ne demek TDK Sözlük Anlamı \(sozluk.gov.tr\)](https://sozluk.gov.tr/).
- Türk Dil Kurumu (2023b, Mayıs) [mutluluk ne demek TDK Sözlük Anlamı \(sozluk.gov.tr\)](https://sozluk.gov.tr/).
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Ulu, E.K. (2022). *Aşçılarda akış deneyimi, iş tatmini ve öznel iyi oluş ilişkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uslu, N. B. (2018). Farabî ve Aristoteles’te mutluluk ahlâkı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 469-480.
- Yalvaç Arıcı, H. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 9, 217-243.
- Yang, J.C. ve Quadir, B. (2018). Bir İngilizce öğrenme başarı sisteminde bireysel farklılıklar: Oyun akışı deneyimi, cinsiyet farklılıkları ve öğrenme motivasyonu. *Teknoloji, Pedagoji ve Eğitim*, 27 (3), 351-366.

- Yapıcı, E. C., Alpullu, A., Mametkulyyev, Y. ve Yılgin, A. (2022). Yabancı uyruklu bireylerin serbest zamanlarındaki durumlarının akış kuramı bağlamında incelenmesi. *Inönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-14.
- Yazıcı, M., Recep, Ö. Z., Yıldızhan, Y. Ç. ve Sağır, M. (2023). Kayak sporuna katılan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 4(1), 34-43.
- Yetim, G., Hastürk, G. ve Argan, M. (2020). Retro temelli ramazan etkinlikleri: nostalji eğilimi, akış deneyimi, etkinlik tatmini, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 781-791.
- Yıldız, A. (2021). *Spor bilimleri öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsizliklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Zengin Hibe (2016). *Akış ve optimal deneyim: bir pozitif psikoloji kavramının uluslararasılaştırılması ve bağlamsallaştırılması için metodolojik çıkarımlar*. Bölüm 1. Вестник Российского университета дружбы народов. Sınıflar: Seçenekler ve Onaylar, (2), 7-18.
- Wang, C.C. (2008). *Leisure participation, leisure motivation, and life satisfaction for elders in public senior resident homes in taiwan*. (Doctoral Dissertation). The University of Incarnate Word.
- Wilson, E. (2016). *Flow and performance competency in modern and ballet dancers*. scripps senior theses. Paper 725. http://scholarship.claremont.edu/scripps_theses/725.

EKLER

EK-A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.11.2022-E.65481



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : E-26428519-044-65481
Konu : Etik Kurul Kararı 26/22 "Gözde
DEMİRAL"

08.11.2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Etik Kurulunun **03/11/2022** tarih ve **26 No'lu** toplantısında almış olduğu yirmi ikinci maddesine (madde 22) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.

Madde 22 –Gözde DEMİRAL' in 24/10/2022 tarihli ve 64072 sayılı dilekçesi ve ekleri görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Gözde DEMİRAL'** in **Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Gizem KARAKAŞ 'ın danışmanlığında hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Akış Deneyimlerinin Mutluluk Üzerine Etkisi"** başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun olduğuna** oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Yusuf ÇAY
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Başvuru dilekçesi ve ekleri (11 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu : BS4B8F4TMP Pin Kodu : 52382

Belge Takip Adresi :
https://ebys.subu.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?eD=BS4B8F4TMP&eS=65481

Adres: Etik Kurulu
Telefon No: 0 264 616 00 09 Faks No: 0 264 616 00 14
e-Posta: etik@subu.edu.tr Elektronik Ağ: www.subu.edu.tr

Bilgi için: Tülin Akdoğan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Kep Adresi: sakaryauygulamalibilimler@hs01.kep.tr

Telefon No: 0 264 616 0225

EK-B: Anketler

ANKET FORMU

Değerli katılımcı, bu yüksek lisans tez araştırması kapsamında hazırlanan bu anket formu toplam 3 bölümden oluşmaktadır. Anket sorularının doğru yada yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Ankette yer alan sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Samimi ve değerli fikirleriniz için teşekkür ederim.

1-Cinsiyetiniz? a) Kadın b) Erkek

2-Bölümünüz? a) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği b) Spor Yöneticiliği c) Antrenörlük d) Rekreasyon

3-Sizin değerlendirmenizle ailenizin aylık ortalama gelir durumu nedir? a) 3000 tl ve altı b) 3001-5500 c) 5500 ve üzeri

4-Sahip olduğunuz boş zaman süresi günlük(saat) olarak ne kadar?

a) 1-3 saat b) 4-6 saat c) 7-9 saat d) 10 saat ve üzeri

5- Bir ay içinde boş zaman aktivitelerine ortalama katılım sıklığınız?

a) 1 kez b) 2 kez c) 3 kez d) 4 kez e) 5 kez ve üzeri

6- Birden fazla aktiviteye katılıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

Aşağıda katılıp yada katılmayacağınız 9 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her madde için uygun olan cevabı belirtiniz.

Katıldığım boş zaman...	←————→						
	Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
.. etkinliği özgüvenimi artırıyor	1	2	3	4	5	6	7
.. etkinliğine tüm dikkatimi veriyorum	1	2	3	4	5	6	7
.. etkinliği esnasında keyifli bir deneyim yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
.. etkinliği esnasında olumlu bir deneyim yaşadığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
.. etkinliği esnasında kendimi aşırı motive olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
.. etkinliği beni mutlu ediyor	1	2	3	4	5	6	7
.. etkinliğinde zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum	1	2	3	4	5	6	7
.. etkinliği zevklidir	1	2	3	4	5	6	7
.. etkinliğinde yeterli olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun

1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	1	2	3	4	5