



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**RACKETLON SPORCULARININ AKIŞ
DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ**

ERSOY KORER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
DOÇ. DR. AYTEKİN ALPULLU

2021 - İSTANBUL

TEZ ONAYI



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Ersoy KORER

TEŞEKKÜR

Başta danışman hocam Doç. Dr. Aytekin Alpullu olmak üzere,

1997 senesinde baŐladığım Yüksek Lisans eğitimim süresince bana her zaman destek olan hocalarım Doç. Dr. İlhan OdabaŐ, Doç. Dr. İrfan Gülmez ve Dr. Öğretim üyesi Beyhan Özgür'e,

Sabırla ve sevgiyle yanımda olan değerli ailem, eşim Nihan Korero, kızım Defne Korero ve oğlum Deniz Korero'e teşekkürlerimi sunarım.

Ersoy KORERO

Haziran 2021

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	ii
BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
1. ÖZET	1
2. SUMMARY	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER	4
4.1. RACKETLON	4
4.1.1. Racketlon Sporunun Gelişim Süreci	4
4.1.2. Racketlon Sporunun Kuralları	6
4.1.2.1. Racketlonda Masa Tenisi Kuralları.....	11
4.1.2.2. Racketlonda Badminton Kuralları.....	11
4.1.2.3. Racketlonda Squash Kuralları	11
4.1.2.4. Racketlonda Tenis Kuralları.....	12
4.2. AKIŞ DENEYİMİ	12
4.2.1. Akış Deneyimi Modelleri	17
4.2.1.1. Kavramsal Akış Deneyimi Modeli.....	18
4.2.1.2. Akış Deneyiminin Kanal Modelleri	19
4.2.1.3. Nedensel Akış Deneyimi Modelleri	22
4.2.1.4. Akış Deneyiminin Regresyon Modeli.....	23
4.2.1.5. Akış Deneyiminin Bileşen Çözümleme Modeli.....	23
4.2.2. Akış deneyimi ile ilgili yapılan çalışmalar	24

4.2.2.1 Akış Deneyimi ve Spor Üzerine Çalışmalar	27
4.2.3. Alt boyutlar.....	29
4.2.3.1. Yeni Katılış	32
4.2.3.2. Tecrübeye Dayalı Sıkıntı.....	33
4.2.3.3. Artan Aşamadaki Kaygı	33
4.2.3.4. Akış	33
5. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
5.1. ARAŞTIRMA MODELİ	35
5.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	35
5.3. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	35
6. BULGULAR	39
6.1. Sporcuların Demografik Bulgular ile İlgili Bulgular.....	39
6.2. Sporcuların Frekans, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	40
6.3. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	42
6.3.1. Cinsiyete Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Madde Madde Mann-Whitney U Testi Değerlendirmeleri	43
6.4. Sporcuların Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular	44
6.5. Sporcuların Eğitim Değişkenine İlişkin Bulgular.....	45
6.6. Sporcuların Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	45
6.6.1. Gelir Durumuna Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Madde Bağımsız İkiyden Fazla Örneklemlili Kruskal-Wallis Testinin Sonuçları.....	47
6.6.2. Sporcuların Gelir Durumuna ve Müsabakalara Katılma Sıklığına Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Çapraz Tablo Testinin Sonuçları	47
6.7. Sporcuların Antrenman Yapma Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular	49
6.8. Sporcuların Müsabakalara Katılma Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular.....	50

6.8.1. Sporcuların Müsabakalara Katılma Sıklığına Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Madde Bağımsız İki Den Fazla Örneklemlile Kruskall-Wallis Testinin Sonuçları	51
6.9. Sporcuların Racketlon ile İlgilenme Yılı Değişkenine İlişkin Bulgular	52
6.10. Tüm Maddelerin Ortalama, Standart Sapma, Frekans ve Yüzelere Göre Dağılımı	54
7. TARTIŞMA VE SONUÇ	56
8. ÖNERİLER	61
9. KAYNAKLAR	62
10. EKLER	70
11. ÖZGEÇMİŞ	78

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1:	Dünya Takımlar Şampiyonasında Alınan Sonuçlar.....	8
Tablo 2:	Dünya Takımlar Şampiyonasında Alınan Sonuçlara Göre Erkeklerin Sıralaması.....	8
Tablo 3:	Dünya Takımlar Şampiyonasında Alınan Sonuçlara Göre Kadınların Sıralaması.....	8
Tablo 4:	Uluslararası Racketlon Federasyonunun 2021 Yılı Turnuva Takvimi	9
Tablo 5:	2021 Yılı Erkekler Güncel Dünya Sıralamasında Yer Alan İlk 10 Sporcu.....	10
Tablo 6:	2021 Yılı Kadınlar Güncel Dünya Sıralamasında Yer Alan İlk 10 Sporcu.....	10
Tablo 7:	Akış Deneyimi Aşamalarına (Öncül-Süreç-Sonuç) Göre Sık Görülen Boyutlar	30
Tablo 8:	Ölçeğin Güvenilirlik Analizi Tablosu.....	36
Tablo 9:	ALPAK Akış Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları (Kolmogrov-Smirnov)	37
Tablo 10:	Ölçeğin Puanlanmasına İlişkin Aralıklar	38
Tablo 11:	Katılımcılara ait demografik bilgilere ilişkin veriler	39
Tablo 12:	Katılımcılara Ait Frekans, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	41
Tablo 13:	Katılımcıların Cinsiyete Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları.....	42
Tablo 14:	Katılımcıların Cinsiyete Göre ALPAK Akış Ölçeğinin “MADDE 1” göre Bağımsız İki Örneklemli Mann-Whitney U Testinin Sonuçları	43
Tablo 15:	Katılımcıların Yaşa Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları.....	44
Tablo 16:	Katılımcıların Eğitime Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları.....	45
Tablo 17:	Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları	46
Tablo 18:	Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutlarının “Müsabakalara katılma sıklığınız nedir?” Sorusuna Göre Sonuçları	47
Tablo 19:	“Sporcuların Gelir Durumuna” ve “Müsabakalara Katılma Sıklığına” İlişkin Çapraz Tablo Dağılımı.....	48
Tablo 20:	Katılımcıların Antrenman Yapma Sıklığına Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları	49
Tablo 21:	Katılımcıların Müsabakalara Katılma Sıklığına Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları	50
Tablo 22:	Katılımcıların Müsabakalara Katılma Sıklığına Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutlarının “Made 4: Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim.” Sorusuna Göre Sonuçları	52
Tablo 23:	Katılımcıların İlgilenme Yılına Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları	53
Tablo 24:	Katılımcı Görüşlerinin “ALPAK AKIŞ DENEYİMİ ÖLÇEĞİ” Maddelerine Ait Puanların Ortalaması, Standart Sapma, Frekans ve Yüzelere Göre Dağılımı	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekil No</u>	<u>Sekil Adı</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.	Akış Kuramı (Csikszentmihalyi, 1990)	14
Şekil 2.	Kavramsal Akış Deneyimi Modeli	18
Şekil 3.	Üç Kanallı Akış Deneyimi Modeli	20
Şekil 4.	Dört Kanallı Akış Deneyimi Modeli.....	21
Şekil 5.	Sekiz Kanallı Akış Deneyimi Modeli	22
Şekil 6.	Çalışmalarda Kullanılan Akış Deneyimi Boyutları	31

1. ÖZET

Racketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi

Öğrenci Adı: Ersoy Koror

Danışman: Doç. Dr. Aytekin Alpullu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Amaç: Bu çalışmada ülkemizde Racketlon sporunu aktif olarak yapan sporcular incelenmiş, bu sporun sporcular üzerinde yarattığı psikolojik etkilerin akış deneyimine göre incelenmesi tezin genel konusunu oluşturmuştur. Çalışmada dört farklı raket sporunun (masa tenisi, badminton, squash, tenis) arka arkaya oynanmasıyla oluşan Racketlon sporunda, sporcuların Racketlon oynarken yaşadıkları akış deneyimlerinin incelenerek ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Gereç ve yöntem: Çalışmaya 19-50 yaş aralığında, daha önce Uluslararası Racketlon Federasyonunun düzenlediği turnuvalara en az bir kez katılmış, kadın ve erkek 28 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kullanılan iki ölçekten ilki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin tespit edilmesi için hazırlanan kişisel bilgilendirme formudur. Diğeri ise katılımcıların akış deneyimlerinin ölçülmesi için kullanılan “Alpak Akış Kuramı” ölçeğidir. Ölçek 7’li Likert tipi olup 14 maddeden oluşmaktadır.

Bulgular: Ölçeğin normal dağılım gösteren bir ana kütleden gelip gelmediğinin tespiti için Kolmogrov-Smirnov (K-S) testi uygulanmış, bulunan veriler doğrultusunda ölçeğin dağılımının normal olduğu görülmüştür. Normallik analizlerinden Kolmogrov-Smirnov yapılmış ve sig. (p) değeri anlamlı bulunmamıştır. P değerinin anlamlı olmaması boyutlarda normal dağılım olduğunu göstermiştir.

Sonuç: Yapılan araştırma sonucunda Racketlon sporcularının akış deneyimine sahip oldukları tespit edilmiş ve bu araştırma ile, literatürden de anlaşıldığı üzere katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin, bu spor esnasında yaşadıkları akış deneyimlerini etkilemediği ortaya çıkarılmıştır.

Anahtar kelimeler: Racketlon, Masa Tenisi, Badminton, Tenis, Akış Deneyimi

2. SUMMARY

Analysis of Flow Experiences of Racketlon Athletes

Name of Student: Ersoy Koror

Name of Supervisor: Assoc. Prof. Aytekin Alpulu, Department of Physical Education and Sports

Objective: The aim of this study was to examine and reveal the flow experiences of athletes while playing Racketlon.

Materials and methods: 28 participants, men and women, between the ages of 19-50, voluntarily participated in the study at least once in the tournaments of the International Federation of Racketlon. Two scales were used in the study; the personal information form prepared to determine the socio-demographic characteristics of the athletes and the "Alpak Flow Theory" scale used to determine the flow experiences of athletes. This scale consists of 14 items and is a 7-point Likert-type scale.

Results: The Kolmogorov-Smirnov (KS) test was applied to determine whether the scale came from a population with a normal distribution. The scores for the "new participation" sub-category according to the ALPAK Flow scale (KS value = 1.07, $p = .197$), "experience-based distress" sub-category (KS value = 1.12, $p = .156$), "increasing anxiety" sub-category (KS value = 1.18, $p = .123$) and "flow" sub-category (KS value = .91, $p = .377$) indicated that the ALPAK Flow scale was normally distributed. Kolmogorov-Smirnov was applied to the distribution analysis, and the differences were found to be insignificant. The lack of significance of the P value indicated a normal distribution within the sub-categories.

Conclusion: Based on the two scales, this investigation concluded that the Racketlon athletes had flow experience. In line with previous reports, it was revealed that the socio-demographic characteristics of the participants did not affect their flow experiences while playing Racketlon.

Key words: Racketlon, table tennis, badminton, tennis, flow experience

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Racketlon 40 yılı aşkın bir süredir oynanmakta olan bir spor dalıdır. Masa tenisi, badminton, squash ve tenis sporlarının aynı rakiple arka arkaya oynanmasından oluşur. Ülkemizde de 10 yıldır uluslararası turnuvalara katılan oyuncular mevcuttur. Dünyada giderek popülerliğini arttıran Racketlon, ülkemizde de gelişmesini sürdürmektedir.

Bu çalışmada Racketlon sporcularının bu sporu yaparken yaşadıkları akış deneyimleri incelenmiştir. Sporcuların demografik özelliklerinin bu sporu yaparken yaşadıkları akış deneyimlerine etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Akış deneyimi, bireyin yapmış olduğu eyleme tam konsantre olarak zaman kavramını yitirmesi şeklinde tanımlanabilir. Akış deneyiminde olan bir birey tamamen yaptığı işe odaklanmıştır ve tek isteği o işi başarılı bir şekilde tamamlamaktır. Dört farklı raket sporunun birleşiminden oluşan Racketlon sporu oldukça zor bir disiplindir. Bu dört farklı spor dalında düzenli antrenman yapmak gerektirir. Racketlon sporcuları rakiple mücadele etmenin yanı sıra farklı teknikler barındıran bu dört raket sporunun geçişlerine de uyum sağlamak zorundadırlar. Bu durum Racketlon sporcularını sürekli dinamik tutarak, akış deneyiminin gerçekleşmesi için gerekli olan zorluk-beceri dengesi, aktivite ve farkındalık, göreve konsantrasyon, kontrol hissi, zaman algısının yitilmesi gibi koşulları barındırdığından dolayı akış deneyimi yaşamalarına sebep olmaktadır. Sporcular Racketlon müsabakalarında bir spor dalından diğer spor dalına geçerken yüksek konsantrasyon içerisinde bulunmaktadır. Çalışmada Racketlon sporcularının demografik özellikleri olarak yaş, cinsiyet, eğitim durumları, gelir düzeyleri, antrenman yapma ve müsabakalara katılma sıklıkları ile kaç yıldır bu sporu yaptıkları araştırılmış, bu özelliklerinin akış deneyiminin alt boyutlarına olan etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Ulusal literatürde Racketlon sporuyla uğraşan sporcular üzerine yapılan bir araştırma makalesi bulunmamaktadır. Racketlon sporuyla uğraşan sporcuların akış deneyimlerini ortaya koyan bir çalışma da yapılmamıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde Racketlon üzerinde yazılmış sadece iki adet Yüksek Lisans tezi (Podgoršek, 2009; Krenn 2015) olduğu görülmüştür. Bu noktada yaptığımız çalışmanın alana katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. RACKETLON

4.1.1. Raketlon Sporunun Gelişim Süreci

Raketlon sporu; dört raket sporu olan Masa Tenisi, Badminton, Squash ve Tenis spor dallarının birleşiminden oluşmakta bir spor dalıdır. Her bir spor dalı 21 sayı oynanır ve dört spor dalı tamamlandığında daha çok sayıyı kazanmış olan galip gelmektedir.

Dünyada ilk kez Britanyalı sporcu Fred Perry'nin bu sporu tanıtan kişi olduğuna inanılmaktadır. Kendisi 1929 yılında Dünya Masa Tenisi Şampiyonluğunu kazandıktan sonra 1934-1936 yıllarında 3 kez Wimbledon olmak üzere toplam 8 Grand Slam kazanmış bir sporcudur. Daha sonra 1980'lerde İskandinavya'ya uzandığımızda, Finlandiya'da dört raket federasyonunu temsilen bir araya gelen kişiler "mailapelit" (raket oyunları) denilen bir spor geliştirmişlerdir ve 1986'da Helsinki'de ilk Finlandiya Şampiyonası düzenlenmiştir. Bunun ardından spor hızla büyümüş ve yavaş yavaş Raketlon formatına dönüşmeye başlamıştır. 1980 sonlarında İsveç'te de Raketlon sporunun izleri görülmeye başlanmış ve 1989 Mayıs ayında ilk İsveç Şampiyonası düzenlenmiştir. 1994 senesine kadar farklı ve karmaşık bir puanlama sistemi ile oynanan spor, 1994 yılında günümüzde oynanan puanlama sistemine geçmiştir (Wang ve ark. 2012).

Dünyada benzer raket sporlarının olduğuna dair kayıtlar da bulunmaktadır. Bu konuda İskandinavların tek olmadıkları düşünülmektedir. Almanya'da üç, dört veya beş spordan oluşan raket sporları turnuvaları da düzenlenmiştir. Beşinci spor genellikle golf seçilmiştir. Bunun sebebi turnuvaların raket ve golf sopasıyla oynanıyor olmasıydı. 1992 senesinde Avusturya'da Erste Bank tarafından çalışanları için badminton, squash ve tenis ile üçlü bir raket sporları turnuvası düzenlenmiştir. Bu turnuvaya iki yıl sonra masa tenisi de eklenmiş ve dördü raket turnuvası düzenlenmiştir. Şirket içindeki büyük başarı nedeniyle bir şirket çalışanı 1996'da Avusturya'ya bağlı bir kasaba olan Oberlaa'da ilk halka açık dördü raket turnuvasını düzenlemiştir (Krenn 2015).

Daha sonraları ilk büyük organizasyon olan Dünya Şampiyonası 2001 yılı Kasım ayında ilk İsveç Göteborg'da düzenlenmiştir. Bu turnuvada İsveç ve Finlandiya dışında İskoçya, Fransa, Almanya ve Bulgaristan'dan katılımcılar yer almıştır. İlk uluslararası turnuva 2002 yılında Finlandiya'da düzenlenmiş, bu tarihten sonra İskandinav ülkeleri dışındaki ilk turnuva İskoçya'da düzenlenmiştir (Federation International de Racketlon, 2015).

“International Racketlon Federation” (IRF) 15 Eylül 2002 tarihinde Avusturya'da kuruldu. Daha sonra adı "Federation Internationale de Racketlon" (FIR) olarak değiştirildi. İlk Yönetim Kurulu 2005 Ekim ayında Londra'da yapılan seçimle göreve geldi (<https://www.racketlon.net/history/> Erişim tarihi: 11 Haziran 2019).

Bugün Federation Internationale de Racketlon'a üye 30 ülke bulunmaktadır. Bu ülkeler; Almanya, Amerika, Avustralya, Avusturya, Belçika, Çekya, Danimarka, Estonya, Finlandiya, Fransa, Güney Afrika, Hırvatistan, Hindistan, Hong Kong, İngiltere, İsrail, İsveç, İsviçre, Kanada, Letonya, Macaristan, Malta, Polonya, Romanya, Rusya, Singapur, Slovakya, Slovenya, Yeni Zelanda ve Yunanistan'dır (<https://www.racketlon.net/member-countries/> Erişim tarihi: 11 Haziran 2019). Federation Internationale de Racketlon'un merkezi 2019 yılında Avusturya'dan İsviçre'ye taşınmıştır ve faaliyetlerine Zürih kentine devam etmektedir.

Ülkemizde Racketlon ilk kez 2011 yılında oynanmaya başlanmıştır. Bu yıldan itibaren Türk sporcular uluslararası turnuva takviminde yer alan turnuvalara bireysel olarak katılmaya başlamışlardır. Takım olarak ise Türkiye ilk Dünya Şampiyonasına 2012 yılında Bulgaristan'ın Sofya kentinde düzenlenen turnuvada katılmıştır. Dolunay Soykan, Ersoy Korner, Emre Ak, Yüksel Başaran ve Erdem Minisker'den oluşan Türk takımı Amerika Birleşik Devletleri'ni yenerek ilk 8'e girme başarısını göstermiştir. Sonrasında Türkiye yine takım olarak 2014 yılında Polonya'nın Wroclaw kentinde düzenlenen Dünya şampiyonasına Dolunay Soykan, Ersoy Korner, Emre Ak, Osman Özdoğan ve Volkan Hidayetoğlu'ndan oluşan kadro ile katılım göstermiştir. Türk takımı

turnuvayı 10. olarak tamamlamıştır. Bu süreçten sonra Dünya şampiyonası takımlarda ülke olarak katıldığımız son turnuva olmuştur. Bu tarihten sonra ülkemizi temsil eden Türk sporcular turnuvalara bireysel olarak katılmaya devam etmektedirler.

Ülkemizde uluslararası takvimde yer alan dört resmi turnuva düzenlenmiştir. İlk iki turnuva 2015 tarihinde Antalya’da düzenlenmiş, yerli ve yabancı yaklaşık 56 sporcu katılmıştır. İkinci ve üçüncü turnuvalar 2016 yılında yine Antalya’da düzenlenmiştir, yerli ve yabancı toplam 65 sporcu katılmıştır.

4.1.2. Racketlon Sporunun Kuralları

Racketlon sporunda müsabakalar aynı rakiple arka arkaya dört raket sporunun oynanmasıyla oluşur. Oyuncular sırasıyla masa tenisi, badminton, squash ve tenis oynayarak maçı tamamlarlar. Maç sonunda skorun oluşturulabilmesi için her spor dalı 21 sayı oynanmaktadır. Her bir spor dalında alınan sayılar toplanır ve dört oyun sonunda daha çok sayıyı alan taraf maçı kazanmış olur. Maça başlayacak taraf masa tenisi öncesinde atılan kura ile belirlenir ve kazanan taraf servis atmaya ya da karşılamaya karar verir. Her oyuncu iki servis atma hakkına sahiptir ve bu kural maç boyunca devam eder. Servis geçme diye bir kural yoktur, sayıyı kimin aldığına bakılmaksızın her oyuncu iki servis atar. Her spor dalında eğer skor 20-20 olursa iki fark oluşana kadar oyun devam eder. Bu durumda oyuncular birer birer servis atarlar. Eğer tenis oyununda bir oyuncu 21 sayıya ulaştığında, maçtaki alından toplam sayı eşit olursa ‘Gummiarm’ denilen kural devreye girer. Bu eşitlik yaşandığında son bir tenis sayısı oynanacak bu sayıyı kazanan maçı kazanacaktır. Bu durumda kura atılır, kurayı kazanan oyuncu yine servis atmaya ya da karşılamaya seçme hakkına karar verecektir. Burada en önemli farklılık, servisi atacak oyuncunun normal tenis kurallarında olduğu gibi iki servis kullanma hakkı değil, tek servis kullanma hakkı olmasıdır. Bu sebeple kurayı kazanan oyuncular genellikle servis atmaya değil karşılamaya seçmektedirler. Her sporun arka arkaya oynanması esastır, oyuncuların sporlar arasında dinlenmek ve hazırlanmak için üç dakika, ısınmak için de üç dakika olmak üzere toplam altı dakikaları vardır. Çiftler oyunlarında da aynı kurallar uygulanır. Sadece squash oyununda önce birer oyuncu korta girer ve 11 sayıya kadar

oyunlar, sonra diğerk oyuncular girer ve maçı kaldığı yerden oynamaya devam ederek 21 sayıya tamamlarlar.

Racketlon sporunun oynanmaya başlandığı ilk zamanlarda müsabakalar her sporun kendi sayma sistemi kullanılarak oynanması denenmiştir. Ancak bu sistemde maçı kimin kazanacağına dair hesaplamaların yapılması zorlaşmıştır (Krenn 2009).

Racketlon turnuvaları bireysel ve takımlar müsabakaları olarak ikiye ayrılmıştır. Federation Internationale de Racketlon her yıl öncesinde gelecek yılın müsabaka takvimini yayınlamaktadır. Dünya ve Avrupa takımlar şampiyonaları iki yılda bir düzenlenmektedir. Bu turnuvalar genellikle dört gün sürmektedir. Diğerk bireysel turnuvalar üç günde düzenlenmektedir.

Uluslararası Racketlon Federasyonu turnuvaları dört kategoriye ayırmıştır. Bunlar önem sırasıyla Challenger (CHA), International World Tour (IWT), Super World Tour (SWT) ve Dünya Şampiyonaları (WC) şeklindedir. Dünya şampiyonaları yılda bir kez, Super World Tour maksimum yılda dört kez düzenlenir. International World Tour ve Challenger turnuvaları için bir sınırlandırma yoktur. Dünya Şampiyonası ve Super World Tour turnuvası düzenlenebilmesi için salonda her spor dalından minimum üç kort bulunuyor olması gereklidir. International World Tour ve Challenger turnuvaları için bu sayı her spor dalı için minimum iki kort olarak belirlenmiştir. Tüm turnuvalarda, Federation Internationale de Racketlon tarafından olimpik kategoriler olarak adlandırılan Erkekler A Elite, Kadınlar A Elite, Erkek Çiftler A Elite, Kadın Çiftler A Elite ve Karışık Çiftler A Elite kategorilerinde ilk üçe giren sporculara para ödülü verilmektedir. Turnuvalar her kategoride her sporcu minimum üç maç yapacak şekilde organize edilmektedir. Böylece sporcular ilk maçlarını kaybetseler dahi en az üç maç yapacaklarını bilirler. Dünya Şampiyonaları takımlar ve bireysel yarışmalar şeklinde düzenlenmektedir. Takım müsabakaları kadın/erkek karışık yapılmaktadır. Her takım en az dört erkek ve bir kadın sporcudan oluşmaktadır. Takım müsabakalarında iki tek erkek, bir çift erkek ve tek kadınlar olmak üzere toplam dört maç yapılır ve toplamda en çok sayıyı alan taraf maçı

kazanır. Takım müsabakaları 11 sayı üzerinden oynanmaktadır. Puan eşitliği olması durumunda son maçı yapmakta olan tek erkekler teniste ‘Gummiarm’ denen tek sayılık puanı oynarlar ve kazanan taraf maçın galibi olmuş olur. 2019 yılında Almanya’da düzenlenen son Dünya takımlar şampiyonasında alınan sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Dünya Takımlar Şampiyonasında Alınan Sonuçlar

S.N.	Takımlar
1.	İngiltere
2.	Almanya
3.	Danimarka
4.	Avusturya

Yine aynı turnuvada alınan sonuçlara göre erkekler ve kadınlar sıralaması aşağıda verilmiştir.

Tablo 2: Dünya Takımlar Şampiyonasında Alınan Sonuçlara Göre Erkeklerin Sıralaması

S.N.	Erkekler Adı Soyadı	Ülkeler
1.	Jesper Ratzer	Danimarka
2.	Morten Jaksland	Danimarka
3.	Arnaud Genin	Fransa
4.	Dan Busby	İngiltere

Tablo 3: Dünya Takımlar Şampiyonasında Alınan Sonuçlara Göre Kadınların Sıralaması

S.N.	Kadınlar Adı Soyadı	Ülkeler
1.	Christine Seehofer	Avusturya
2.	Izzy Bramhall	İngiltere
3.	Zuzana Severinova	Çekya
4.	Barbara Walsky	Polonya

Uluslararası Racketlon Federasyonunun 2021 yılı için oluşturmuş olduğu turnuva takvimi altta yer almaktadır.

Tablo 4: Uluslararası Racketlon Federasyonunun 2021 Yılı Turnuva Takvimi

S.N.			
1.	CHA Thailand Open	2-4 Ocak 2021	Tayland
2.	CHA Sihlsports Open	26-27 Mart 2021	İsviçre
3.	IWT Czech Open	9-11 Nisan 2021	Çekya
4.	CHA Nick Matthew Steel City Open	16-18 Nisan 2021	İngiltere
5.	SWT King of Rackets	28-30 Mayıs 2021	Belçika
6.	IWT Rotterdam Open	11-13 Haziran 2021	Hollanda
7.	IWT Swiss Open	25-27 Haziran 2021	İsviçre
8.	IWT Latvian Open	9-11 Temmuz 2021	Litvanya
9.	IWT London Open	23-25 Temmuz 2021	İngiltere
10.	IWT German Open	6-8 Ağustos 2021	Almanya
11.	18th World Championships	20-29 Ağustos 2021	Avusturya
12.	CHA Spanish Open	17-19 Eylül 2021	İspanya
13.	IWT French Open	29-31 Ekim 2021	Fransa
14.	IWT La Santa Open	10-12 Aralık	İspanya

Bu turnuvalarda alınan sonuçlara göre kazanılan dünya sıralama puanları turnuvaların önem sırasına göre küçükten büyüğe doğru artmaktadır. Sporcular turnuvalarda aldıkları sonuçlara göre kazandıkları puanlarla dünya sıralamasını oluştururlar. Bir turnuvadan kazanılan sıralama puanı iki sene geçerlidir. Her ay sonunda, düzenlenen turnuvalara katılan sporcuların aldıkları puanlar hesaplanır, iki sene önceki turnuvalarda kazanılmış puanlar silinir ve dünya sıralaması güncellenir.

2021 yılı erkekler ve kadınlar güncel dünya sıralamasında yer alan ilk 10 sporcular
altta yer almaktadır.

Tablo 5: 2021 Yılı Erkekler Güncel Dünya Sıralamasında Yer Alan İlk 10 Sporcu

S.N.	Erkekler Adı Soyadı	Ülkeler
1.	Morten Jakslund	Danimarka
2.	Arnaud Genin	Fransa
3.	Dan Busby	İngiltere
4.	Kresten Hougaard	Danimarka
5.	Kresten Hougaard	İsviçre
6.	Rav Rykowski	Polonya
7.	Emanuel Schöpf	Avusturya
8.	Luka Pentinen	Finlandiya
9.	Duncan Stahl	İngiltere
10.	Lukas Windisberger	Avusturya

Tablo 6: 2021 Yılı Kadınlar Güncel Dünya Sıralamasında Yer Alan İlk 10 Sporcu

S.N.	Kadınlar Adı Soyadı	Ülkeler
1.	Christine Seehofer	Avusturya
2.	Zuzana Severinova	Çekya
3.	Anna-Klara Ahlmer	İsveç
4.	Bettina Bugl	Avusturya
5.	Kirsten Kaptein	Hollanda
6.	Nicole Eisler	İsviçre
7.	Izzy Bramhall	İngiltere
8.	Margaux Randjbar	Fransa
9.	Silke Altmann	Almanya
10.	Amke Fischer	Almanya

4.1.2.1. Racketlonda Masa Tenisi Kuralları

Bir Racketlon maçına masa tenisi sporu ile başlanır. Masa tenisinde kurallar sayma ve servis atma sistemi hariç Uluslararası Masa Tenisi Federasyonunun belirlemiş olduğu kurallardır. Masa tenisi 21 sayı üzerinden oynanmaktadır. Maçın başında yapılan kura atışı ile maça kimin başlayacağına karar verilir. Maça başlayan oyuncu sayıyı kimin kazandığına bakmaksızın iki servis kullanır ve sonra sıra diğer oyuncuya geçer. Bu maç sonuna kadar bu düzende devam eder. 11. sayıda mola olur ve mola sonunda oyuncular saha değiştirirler. Masa tenisi maçı sonunda eğer 20-20 beraberlik oluşursa taraflardan biri iki fark yapana kadar oyun devam eder. Bu durumda taraflar birer servis kullanırlar.

4.1.2.2. Racketlonda Badminton Kuralları

Racketlon maçı masa tenisinden sonra maça badminton ile devam eder. Badminton'da da kurallar sayma ve servis atma sistemi hariç Uluslararası Badminton Federasyonu'nun belirlemiş olduğu kurallardır. Masa tenisine servis karşılayarak başlayan taraf badmintonda maça servis atarak başlayan taraftır. Maça başlayan oyuncu sayıyı kimin kazandığına bakmaksızın iki servis kullanır ve sonra sıra diğer oyuncuya geçer. Bu maç sonuna kadar bu düzende devam eder. 11. sayıda mola olur ve mola sonunda oyuncular saha değiştirirler. Badminton maçı sonunda eğer 20-20 beraberlik oluşursa taraflardan biri iki fark yapana kadar oyun devam eder. Bu durumda taraflar birer servis kullanırlar.

4.1.2.3. Racketlonda Squash Kuralları

Racketlon maçı badmintondan sonra squash ile devam eder. Squash'ta da kurallar sayma ve servis atma sistemi hariç Uluslararası Squash Federasyonu'nun belirlemiş olduğu kurallardır. Badminton servisi karşılayarak başlayan taraf squash oyununda maça servis atarak başlayan taraftır. Maça başlayan oyuncu sayıyı kimin kazandığına bakmaksızın iki servis kullanır ve sonra sıra diğer oyuncuya geçer. Bu maç sonuna kadar bu düzende devam eder. 11. sayıda mola olur. Squash maçı sonunda eğer 20-20 beraberlik

oluşursa taraflardan biri iki fark yapana kadar oyun devam eder. Bu durumda taraflar birer servis kullanırlar.

4.1.2.4. Racketlonda Tenis Kuralları

Tenis, Racketlon maçlarının galibinin belirlendiği spor dalıdır. Squash'tan sonra maç tenis ile devam eder. Teniste de kurallar sayma ve servis atma sistemi hariç Uluslararası Squash Federasyonu'nun belirlemiş olduğu kurallardır. Squash'a servis karşılayarak başlayan taraf teniste maça servis atarak başlayan taraftır. Maça başlayan oyuncu sayıyı kimin kazandığına bakmaksızın iki servis kullanır ve sonra sıra diğer oyuncuya geçer. Bu maç sonuna kadar bu düzende devam eder. 11. sayıda mola olur ve mola sonunda oyuncular saha değiştirirler. Tenis maçı o ana kadar oynanan tüm puanlar sayıldığında geride olan oyuncu 21 sayıya ulaşırsa maç sona erer. Ancak tenisten önceki tüm puanlar sayıldığında önde olan oyuncunun kaç puan önde olduğuna bakılır, bu oyuncunun teniste aldığı sayılarla rakip oyuncunun kalan tüm sayıları alsa dahi yetişemeyeceği durumda maç yine sona erer.

4.2. AKIŞ DENEYİMİ

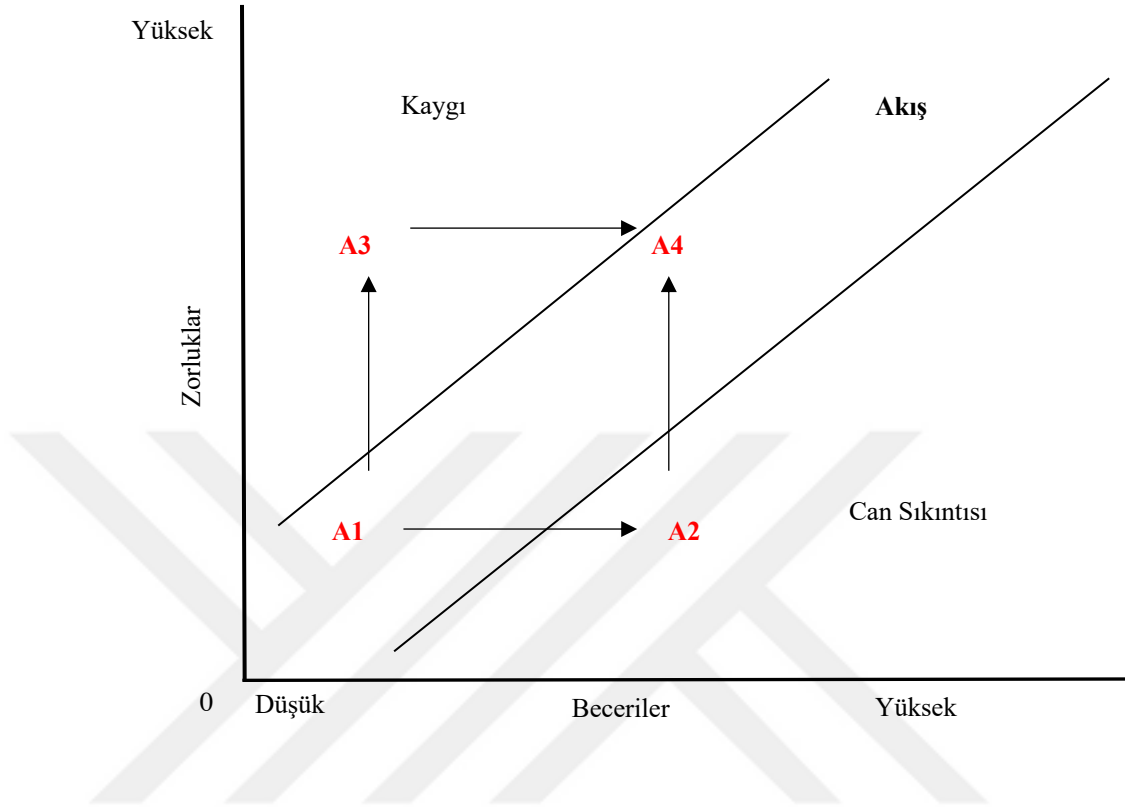
Akış deneyimi, bir bireyin yapmakta olduğu eyleme dair zihinsel bir durumdur. 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya çıkarılmıştır. Akış deneyiminde olan bir birey, Csikszentmihalyi'ye göre bütünüyle içinde bulunduğu aktiviteye yoğunlaşmakta, aktiviteyle alakasız tüm diğer etkenleri yok saymaktadır. Akış deneyimi içerisindeki birey zaman algısını yitirirken içinde bulunduğu aktiviteye dair oldukça yüksek bir kontrol hissiyatı yaşamaktadır. Bir bireyin akış deneyimi yaşayabilmesi için ilk olarak içinde bulunduğu eylemin veya aktivitenin birey için yarışmaya çağırıcı bir meydan okuma seviyesinde olması ve bireyin becerilerinin de yarışma ile mücadele edebilecek seviyede olmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Csikszentmihalyi 1977).

Csikszentmihalyi çalışmalarında ressamların eserlerini oluştururken yemek yemek, su içmek ve uyumak gibi temel ihtiyaçlarını gidermeyi unutarak çalışmaya devam

etmelerinden etkilenmiştir. Daha sonra farklı insanlara uyguladığı testler ve yöntemlerle akış kuramını ortaya çıkarmıştır. Bu kuram en sade haliyle, bir bireyin icra ettiği faaliyet vasıtasıyla haz alma duygusunu deneyimlemesi ve bu nedenle hayatın akışına tamamen dahil olduğunu hissetmesi olarak tanımlanmıştır (<http://www.ted.com>, Erişim tarihi: 10 Mart 2020).

Akış teorisi Csikszentmihalyi'nin 1975 senesinde yazmış olduğu kitabıyla ortaya konulmuş olsa da aslında Csikszentmihalyi, Chicago Üniversitesi'nde psikoloji alanında yazmış olduğu doktora tezinde ressamların büyük bir yaratıcılıkla eserlerini yaparken hissettikleri üzerine yaptığı araştırmasıyla bu kuramın temellerini atmıştır (Golus, 2019).

Bireyler; cinsiyet, yaş veya eğitim düzeyleri ne olursa olsun ya da ne yaparlarsa yapsınlar akış deneyimlemesi ile ilgili genelde benzer bir ruh hali ve duygu yoğunluğu içerisinde bulduklarını belirten ifadelerle kendilerini açıklamışlardır. O sırada içinde buldukları faaliyetler birbirinden farklı olsa da faaliyet esnasında hissettikleri birbirine benzemektedir. İşte bu durumda ortaya çıkan benzer hissetme haline akış deneyimi denilmektedir (Csikszentmihalyi, 2003).



Şekil 1. Akış Kuramı (Csikszentmihalyi, 1990)

Üstte yer alan şekil bir bireyin içinde bulunduğu aktivitede dört farklı boyutta olabileceğini göstermektedir. A1 noktası yeni başlamış bir aktiviteyi göstermektedir. Bu düzeyde olan bireyin becerisi ve aktivitenin zorluk derecesi düşük olacağından akış deneyimi gerçekleşmektedir. Ancak birey aktivitenin zorluk derecesi arttırılmadan aktiviteye devam eder ise bireyin becerileri gelişmeye başlayacağından A1 noktasında uzun bir süre kalamaz ve can sıkıntısı yaşamaya başlar ki bu A2 noktasını göstermektedir. Birey artık beceri seviyesini yükseltmiştir ancak aktivitenin zorluğu arttırılmadığından ilgisizlik yaşamaya başlamıştır. A3 noktasında ise aktivitenin zorluk derecesi arttırılmış ancak bireyin beceri seviyesi aktivitenin zorluk derecesi kadar gelişmemiştir bu da bireyin 'başaramayacağım' hissine kapılmasını ve bununla beraber kaygı duymasına yol açarak bireyi akış deneyiminden uzaklaştırır. Bu durum yaşandığında akış deneyiminde kalabilmenin tek çaresi bireyin beceri seviyesinin aktivitenin zorluk derecesi ile beraber artmasıdır. Birey beceri seviyesini arttırmayı başarabilirse akış deneyiminde kalmaya

devam edecek ve zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaktır. Bu aşamalarda birey becerilerini arttıramayarak aktiviteyi bırakma yoluna giderse A tablodan tamamen kaybolur. A1 ve A4 akış deneyiminin yaşandığı noktalar da beceri ve zorluk seviyeleri açısından birbirlerinden oldukça farklıdır. A4 beceri ve zorluk seviyesinin en üst seviyede olduğu nokta olduğundan en karmaşık durumu içermektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

Yani birey zihnini yoğun bir şekilde meşgul ettiği durumda içinde bulunduğu aktivite süresince zaman algısını yitiyorsa akış deneyimi gerçekleşiyor demektir. Akışla ilgili araştırmalarda önceliğin sportif aktiviteler ve oyunlara verilmesinin nedeni bu tür aktivitelerde içsel ödülün kendisini belirgin bir şekilde göstermesinden kaynaklanmaktadır. Bu alanlara örnek olarak sporcular, tiyatro sanatçıları, beden eğitimi ve müzik öğretmenleri gösterilebilir.

Csikszentmihalyi'ye göre başka insanlarla beraber olmak akış deneyimini arttırmaktadır. Fakat gündelik hayatta akışa geçmek kolay bir durum değildir. Akış deneyiminin oluşması için belli şartların yerine getirilmesi gerekmektedir (Csikszentmihalyi ve ark. 2005).

Bu şartlar şunlardır:

Zorluk-Yetenek dengesi

Aktivite ve Farkındalık

Açık Hedefler

Geri Bildirim

Göreve Konsantrasyon

Kontrol Hissi

Öz Bilinç Kaybı

Zaman Algısının Yitilmesi

Adı geçen bütün bu konular aynı anda yaşandığında birey üst düzey bir deneyim yaşayarak derin bir zevk duygusuna ulaşır. Bu zevk, bireye günlük hayatındaki diğer olaylardan elde edemeyeceği bir mutluluk hissi verir. Bu hissi yaşayan birey, bu duyguyu yeniden hissetmek için sınırlarını zorlar ve bu sayede benliği genişlemiş olur (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

Racketlon sporcuları için bu konuları ele aldığımızda; örneğin, zorluk-yetenek dengesi: dört sporun aynı anda farklı yetenek düzeyine sahip olması gerektiğinden bireyler bu yeteneklerini dört farklı spor türünde ortaya koymaktadırlar. Dolayısıyla racketlon dalında spor türlerinin farklılaşması zorluk seviyesini de beraberinde desteklemektedir. Racketlon sporcusunun her dört spor dalında da üst seviye yeteneğe ihtiyaı hasıl olmaktadır. Eğer birey karşısında kendisinden çok güçlü veya çok zayıf bir rakip ile karşılarsa ya da yetenekleri bu doğrultuda dengede olmaz ise akış deneyimi yaşanamayacaktır. Sporcu müsabaka esnasında aktivitenin farkındalığında olmaz ise zaman algısının yitilmesi gerçekleşmeyecek bu durumda yine akış deneyiminden uzak olacaktır. Açık hedefler var oldukça, örneğin doğru taktiği uygulayabilmek, sayıyı alabilmek, maçı kazanabilmek, turnuvada şampiyon olmak vs. gibi sporcu akış deneyimine daha yakın olacaktır. Sporcuların belli bir amacının olması, bu amaca ulaşmak için yapması gerekenleri planlaması ve amacına ulaşmak için çaba göstermesi gereklidir. Sporcu her aşamada amacına bir adım daha yaklaştığının bilincindedir ve çabasını sürdürmeye devam etmektedir. Tüm bunlar yaşanırken sporcunun bir müsabaka esnasında akış deneyimi yaşayabilmesi için geri bildirimler, göreve konsantrasyon, kontrol hissi ve öz bilinç kaybı konularının da aynı anda yaşanması gerekmektedir. z bilinç kaybı tüm spor dallarında olduğu gibi racketlon sporcularında da, sporcuların amacı kendi sınırlarını aşıp, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışarak en iyi sonucu elde etmeye gayret göstermektir. Tam da bu anda sporcu kendisiyle ilgilenemeyecek kadar racketlon oynamasına odaklanır. Sadece dış unsurların değil kendi benliğinin bile zihnini meşgul etmesine izin vermez. Çünkü kendi benliğinin farkında olursa yine akış deneyiminden uzaklaşacaktır.

Akış deneyiminin gözlemlenmesinin veya ölçümünün göreceli olarak zor olduğu söylenebilir. Farklı akış deneyimi tanımlarına dair genel bir değerlendirme yapıldığında, bu tanımlarda en çok kullanılan kavram veya ifadelerin birbirine benzer ya da aynı oldukları görülmüştür. Bu ifadeler deneyim, psikolojik/zihinsel/bilişsel durum, yoğun katılım veya yoğunlaşma, herhangi bir aktivitede bulunma, kendini verme, keyif alma, zorluklarla mücadele, motive olma hali, optimal deneyim, amaç, ilgili aktivite ile uyumlu beceri, tatmin olmuş hissetme ve geri bildirimdir (Turan, 2019).

Akış deneyimi, son yıllarda pozitif psikolojide araştırma ve teorik gelişim açısından hayli önemli bir odak noktası olmuştur. Ancak duygusal, motivasyonel, bilişsel ve fizyolojik yönleriyle tam da açıklığa kavuşmuş bir konu değildir (Freire, 2011). Aslında 1970’li yıllarda başlayan, 1980’lerde ve 1990’larda yaygınlaşan, günümüzde halen Csikszentmihalyi ve meslektaşlarının üzerinde çalıştığı akış deneyimi araştırmalarının oldukça ilgi gördüğü söylenebilir. Optimal deneyimlerle ilgilenen ve özellikle işyeri, okul gibi yerlerde olumlu deneyimlerin üzerinde duran araştırmacılar bu dönemlerde akış deneyimini araştırmaya başlamışlardır (Tandon, 2017). Ancak bu dönemlerden önceki yıllarda motivasyon teorilerine dayanan, temelini motivasyon teorileri çerçevesinde yapılan gözlem, görüşme ve araştırmalardan alan akış deneyiminin, varlığını aslında motivasyon alanındaki çalışmalara borçlu olduğu söylenebilmektedir. Zengin bir akademik kökene sahip olmasını bu sayede elde etmiştir (Kefor ve ark. 2015) 655208

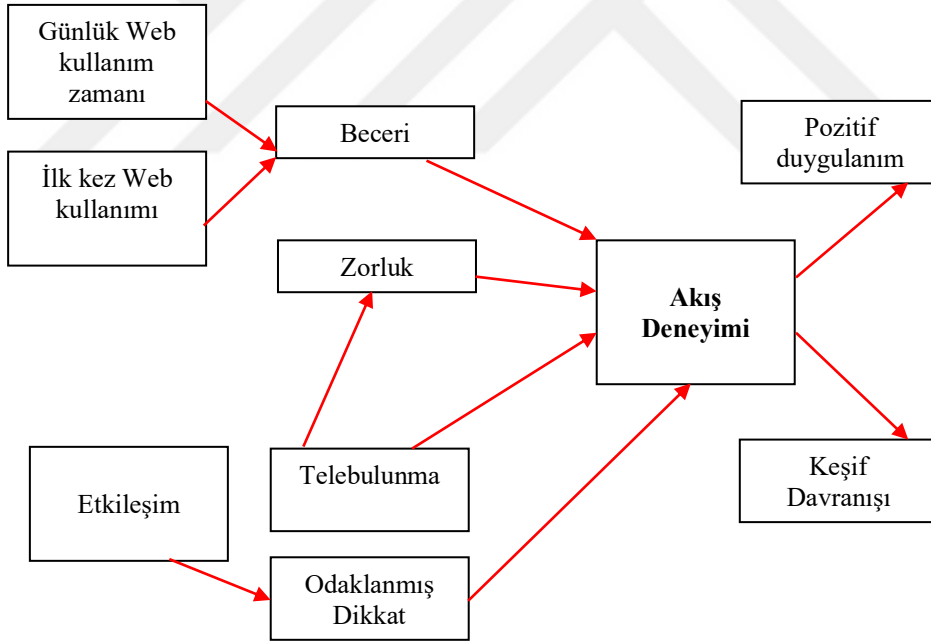
4.2.1. Akış Deneyimi Modelleri

Akış deneyiminde modeller, akış deneyimine dair ele alınan tanımlar ile akış deneyimi ölçüm yöntemlerinden türetilmiştir. Türetilen bu modeller akış deneyiminin etkilerini, nedenlerini ve bağıntılarını inceler (Novak ve Hoffman, 1997).

Akış deneyiminde beş farklı akış deneyimi modeli bulunmaktadır. Bu modeller ‘‘Kavramsal Model, Kanal Modelleri, Nedensel Modeller, Regresyon Modeli ve Bileşen Çözümleme Modeli’’ şeklindedir.

4.2.1.1. Kavramsal Akış Deneyimi Modeli

Kavramsal Akış Deneyimi Modeli, internet kullanıcılarında akışın deneyimlenmesini araştırmak amacıyla yapılan bir çalışma ile ortaya atılmıştır. Bu modelde temel özellikler; akış deneyiminin zorluklar, yüksek beceriler, sanal ortamda görevinin başında bulunma ve odaklanmış dikkat ile belirlendiği ve bunların etkileşimi ile akış deneyiminin arttığıdır. Akışın deneyimlenebilmesi bu şartlar ile mümkündür. Becerilerin, ilk internet kullanımından sonraki kullanımlara doğru geliştiği düşünülürken; sanal ortamda görevinin başında olma ve odaklanmış dikkat etkileşim halindedir. Akışın tecrübe edilmesi neticesiyse olumlu duygulanım ve keşif davranışı ortaya çıkarmaktadır (Hoffman ve Novak, 1996)



Şekil 2. Kavramsal Akış Deneyimi Modeli

Kavramsal akış deneyimi modelini Raketlon sporcuları için değerlendirdiğimizde benzerlikler olduğunu görebiliriz. Bu spora yeni başlama, zorluklarla karşılaşma ve zorlukların giderek artması, daha sonraları becerilerin gelişmesi ile odaklanmış dikkatin

artması durumlarının bir arada gerçekleşmesi ile sporcular akış deneyimi tecrübe etmeye başlamaktadırlar. Sporcuların akış deneyimini yaşamaya devam edebilmeleri için hem oyun becerilerini geliştirmeye devam ettirmeleri hem de kendilerini zorlayan rakipler ve hedefler seçmelidirler. Gelişen beceriler ve zorlaşan rakipler ile sporcuların etkileşim, odaklanmış dikkat, pozitif duygulanım gibi kavramlarda yaşadıkları yoğunlaşmalar kavramsal akış deneyimi yaşanmasını desteklemektedir. Aksi takdirde sporcu yeteneklerini geliştirmemezse ya da zorlayıcı rakipler ile karşılaşmazsa can sıkıntısı aşaması devreye girerek bireyi akış deneyiminden uzaklaştıracaktır.

4.2.1.2. Akış Deneyiminin Kanal Modelleri

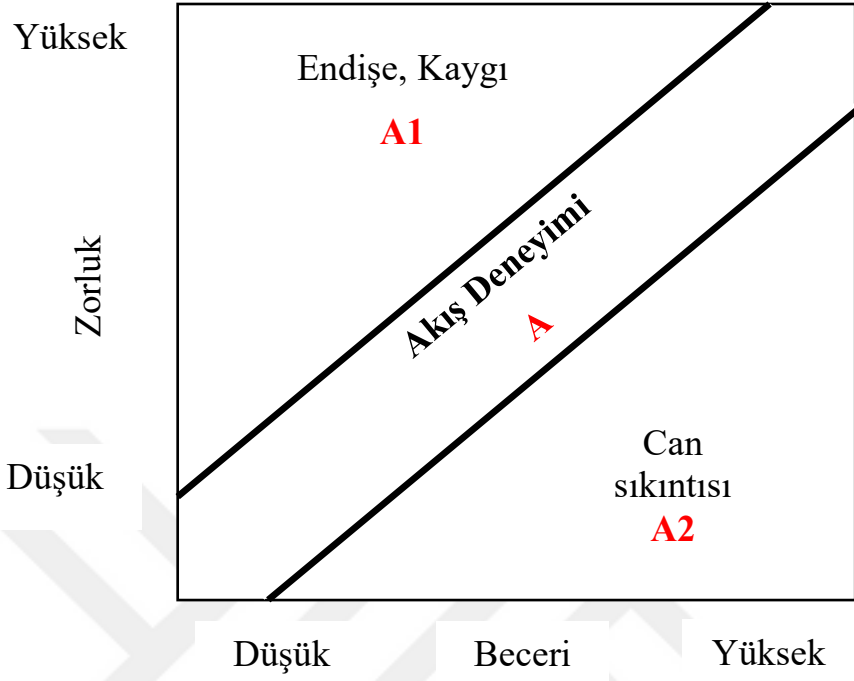
Akış deneyiminde Kanal Modelleri “Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge” boyutuna dayanmaktadır (Özkara, 2015). Kanal ifadesi ile anlatılmak istenen bireyin akışı deneyimlediği sırada ortaya çıkan endişe, ilgisizlik, can sıkıntısı ve akış deneyimi gibi psikolojik durumlardır.

Yüksek beceriler ile yüksek zorluklar arasında bir dengenin oluşmasıyla akış deneyimi ortaya çıkmaktadır. Beceri ve zorluklar arasındaki ilişkiyse belli bir faaliyetle etkileşimde bulunulduğunda hangi kanala karşılık geldiğini; başka bir deyişle hangi psikolojik hadisenin meydana geldiğini belirlemek için kullanılır. Örneğin bir faaliyette beceri yüksek, zorluk düşükse can sıkıntısı ile karakterize edilirken, beceri düşük, zorluk yüksekse kaygı ile karakterize edilir (Lambert ve ark. 2015).

Literatürde “Üç, Dört ve Sekiz Kanallı Akış Deneyimi Modeli” şeklinde üç kanal modeli bulunmaktadır. Bu modeller aşağıdaki gibidir:

4.2.1.2.1. Üç Kanallı Akış Deneyimi Modeli

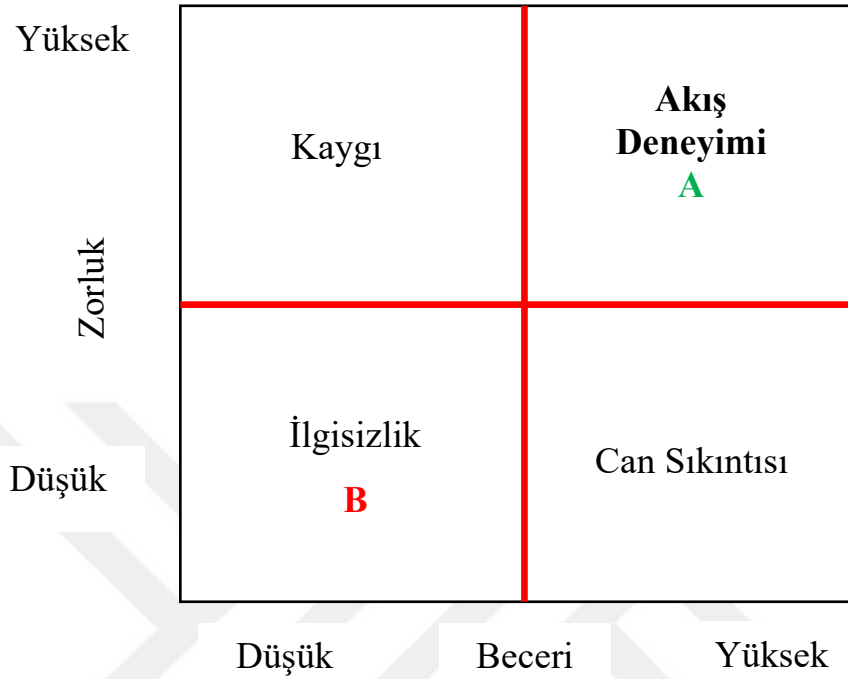
Üç Kanallı Akış Deneyimi Modeli de diğer kanal modelleri gibi beceri ve zorlukların, yüksek ya da düşük olmasının tüm olası birleşimlerini ortaya katmaya çalışan ilk modeldir. Üç Kanallı Akış Deneyimi Modeline göre bir faaliyette beceri düşük, zorluk yüksekse kaygı duyulurken, beceri yüksek, zorluk düşük ise can sıkıntısı duyulmakta, beceri ve zorluklar dengeli olduğunda ise akış deneyimi yaşanmaktadır.



Şekil 3. Üç Kanallı Akış Deneyimi Modeli

4.2.1.2.2. Dört Kanallı Akış Deneyimi Modeli

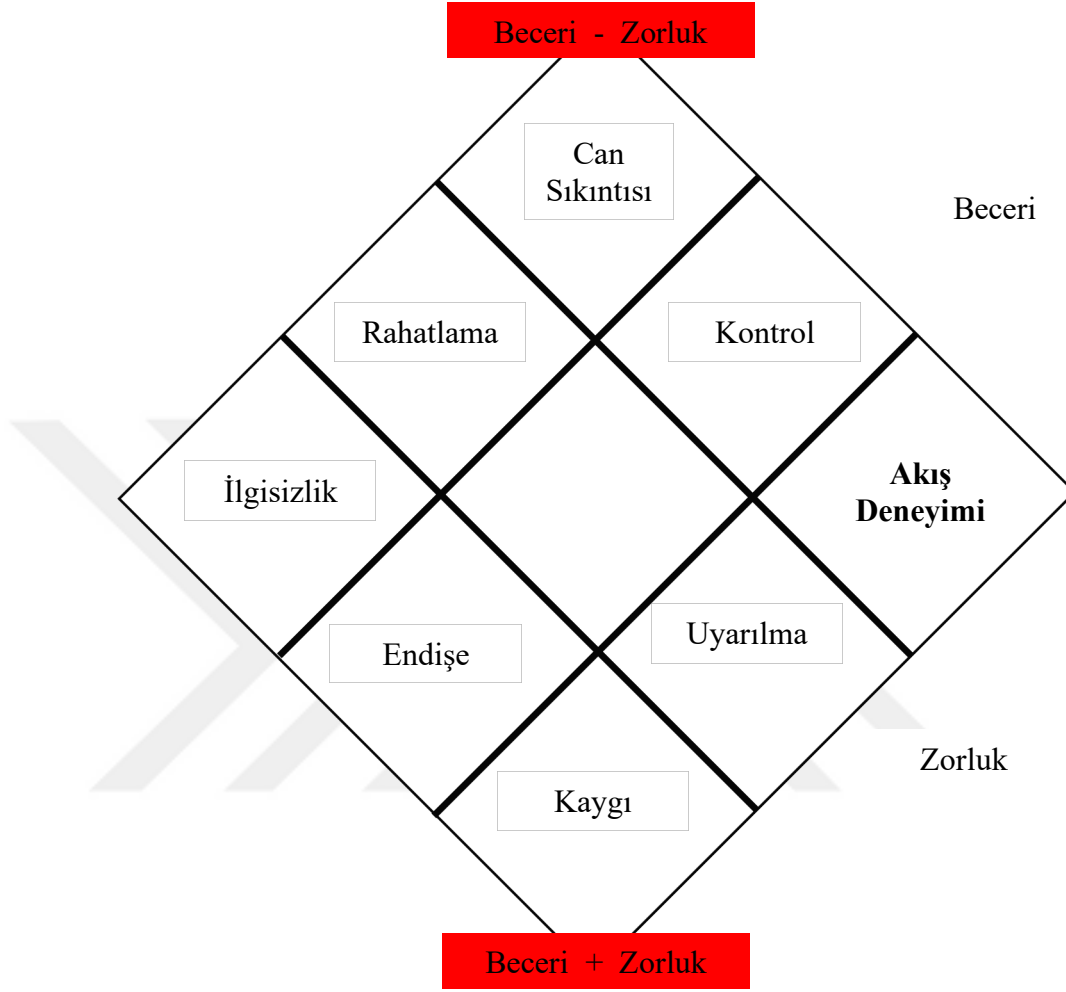
Akış Deneyiminin Dört Kanallı Modeline göre, bireyin içinde bulunduğu eylem veya etkinlikle ilgili becerileri ile eylem veya etkinliğin bireye meydan okumaları yüksek düzeyde olduğunda birey akış deneyimi yaşayacaktır (Csikszentmihalyi 1988). Üç Kanallı Modelden farklı olarak şayet, eylemin gerektirdiği beceri ve zorluklar bireyin sahip olduğu beceriler ve yüklenebileceği zorluklardan düşükse; kişi ilgisizliği deneyimler (Maeran ve Cangiano, 2013).



Şekil 4. Dört Kanallı Akış Deneyimi Modeli

4.2.1.2.3. Sekiz Kanallı Akış Deneyimi Modeli

Csikszentmihalyi yetenek ile meydan okumaya, düşük ve yüksek seviyeler haricinde orta seviyeler de eklemiş ve sekiz kanallı deneyim modelini ortaya çıkarmıştır (Csikszentmihalyi 1996). Bu modelin sekiz kanalı; ‘‘ilgisizlik (düşük beceri x düşük meydan okuma), can sıkıntısı (orta beceri x düşük meydan okuma), rahatlık (yüksek beceri x düşük meydan okuma), endişe (düşük beceri x orta meydan okuma), kontrol (yüksek beceri x orta meydan okuma), kaygı (düşük beceri x yüksek meydan okuma), uyarılma (orta beceri x yüksek meydan okuma), ve akış (yüksek beceri x yüksek meydan okuma)’’ şeklindedir.



Şekil 5. Sekiz Kanallı Akış Deneyimi Modeli

4.2.1.3. Nedensel Akış Deneyimi Modelleri

Nedensel Akış Deneyimi Modellerini, anket yöntemlerini kullanmakta olan akış deneyimi araştırmacıları genellikle anketlerinin veri sonuçlarını analiz etmek için kullanmaktadırlar. Kavramsal Akış Deneyimi Modeli'yle bir hayli benzerlik içermektedir; ancak hipotez kurulmuş ilişkilerin çapını ve eğilimlerini deneysel bir biçimde test etmektedir. Literatürde bulunan üç Nedensel Akış Deneyimi Modeli bulunmaktadır (Novak ve Hoffman, 1997).

Birinci model; yoğunlaşma ve keyif almayı akış deneyimleme esnasında işlevsel bir hale getirerek, akış deneyimini kontrol ve zorlukların açıkladığını ortaya çıkarır (Ghani ve ark. 1991).

İkinci Model; zorluklarla beraber becerileri de içerir. Bu durumda beceriler akışı tecrübe etmeye giden kontrol üzerinde denetleyici pozisyonudur. Bu modelin ortaya koyduğu, beceri ve zorlukların her ikisinin de yüksek olduğu durumlarda akışın deneyimlendiğidir (Ghani ve Deshpande, 1994).

Üçüncü Model; dört maddeden oluşan farklı bir akış deneyimi kullanır. Bu maddeler kontrol, dikkat odağı, merak ve ilgiyi ölçmektedir. Bu modelde beceriler ölçülmekte; ancak zorluklar ölçülmemiştir. Zorlukların yerine; görevi yerine getirmenin kolaylığı, beceri ve akış deneyimi arasında aracı bir değişken olarak tanımlanmıştır (Novak ve Hoffman, 1997).

4.2.1.4. Akış Deneyiminin Regresyon Modeli

Bazı araştırmacılar Dört ve Sekiz Kanallı Akış Deneyimi Modelleri'nin akış deneyimine dair tahminleri test etmede yeterli olmadığını iddia ederek, Akış Deneyiminin Regresyon Modeli'ni geliştirmişlerdir. Bu modelin üç amacı bulunmaktadır. İlki, zorluk ve beceri dengesinin önemli olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. İkincisi, deneyim örnekleme yöntemi verilerini kullanarak tahmin edilen öznel bir deneyim modeli tanımını ortaya koymaktır. Son amaç ise zorluk ve becerilerin, en uygun oranını, dengesinin öznel deneyimler üzerindeki etkilerinin bireylere göre ne ölçüde farklılık gösterdiğini belirlemede uygulanan modelin aksine, tahmini bir modelin kullanımınıdır (Moneta, 2012).

4.2.1.5. Akış Deneyiminin Bileşen Çözümleme Modeli

Herhangi bir ölçüm yönteminin en önemli özelliği yapı geçerliliğidir. Akış Deneyiminin Bileşen Çözümleme Modeli, birbiriyle ilişkili etmenler içeren dokuz etmenli

modeldir. Burada, akış deneyiminin birbiriyle alakalı gizli yönleri, ölçülen göstergeler üzerinde tepkilere sebep olur. Başka bir deyişle, anketin unsurları tarafından tanımlanan davranışlar, bu dokuz gizli yönün ortaya çıkarılmasıdır (Moneta, 2012). Bu model kısaca, akış deneyiminin genel kabul görmüş dokuz boyutunu açıklayan bir modeldir.

Bu model, akış deneyiminin klasik bir test modelidir, şöyle ki; akış deneyiminin gizli yapısının ölçülen göstergelere tepki vermesine yol açan, yani anketin maddeleri tarafından ortaya çıkarılan davranışlar, tek bir gizli yapının ortaya çıkarılışdır ve model, akış deneyimini tek bir yapı olarak temsil eder (Moneta, 2012).

4.2.2. Akış deneyimi ile ilgili yapılan çalışmalar

Csikszentmihalyi'nin akış deneyimi üzerine kurmuş olduğu kuramlarından esinlenerek yapılmış Akış Durum Ölçeklendirmesi adlı bir araştırmada akış deneyimi “eylem ve farkındalık” birleşmesi, “beceri dengesi” karşılaştırması, belirsizlik geri bildirim, belirgin amaçlar, öz bilinç kaybı, mevcut görev konsantrasyonu, zaman dönüşümü ve kontrol hissi deneyimi başlıkları altında araştırılmış, nitelikli analizlerde sporcuların üst performanslarının akış özellikleri ve süreç odaklı tanımlamalarla alakalı olduğu tespit edilmiştir (Jackson ve Marsh 1996).

Akış Deneyiminin Psikofizyolojisinin incelendiği başka bir araştırmada, akış deneyimi ile dijital oyunlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu araştırma akış deneyimi ile psikofizyolojik metodoloji bileşenlerinin dijital ortam oyunları ile ilişkisini araştırmış ve bu zamana kadar akış deneyimi ile bireyin uyarılması arasında bir ilişkinin olmadığına ait önermelerin ilk olarak bu araştırma ile düşük değerlerde de olsa var olduğu ortaya çıkarılmıştır (Kivikangas 2006).

Türkiye’de de akış deneyimi ile ilgili olarak değişik alanlarda çalışmaları yapılmış olduğu görülmüştür. Özkara ve Özmen’in (2016) bir çalışmasında akış deneyiminde alt boyutlara ilişkin alandaki görülen farklılıkların önüne geçebilmek için merak, keyif, kontrol hissi, zamanın dönüşümü ve odaklanma boyutlarıyla akış deneyiminin birlikte ele

alınmasının uygun olacağı öngörülmüştür. Sahranç (2008), akış deneyiminin stres, yeterlik, kaygı, doyum gibi konularla ilgili araştırmasında üniversite eğitimlerine devam eden öğrencilerin stres, yeterlik algısı, endişe, kontrol gibi durumlarını ele alarak ekzojen değişkenler ve yaşam doyumu aracı değişken olarak değerlendirip akış deneyimiyle olan bağlantısını tanımlayan bir model üzerine çalışmıştır. Ergün AKGÜN ve ark. (2011) “Bir Eğitsel Oyun Tasarımı Modelinin Geliştirilmesi” adlı çalışmasında ele aldığı EFM (effective flow motivation) modelinde, öğrenen bireyin etkin bir öğrenme ortamı sağlanarak akış deneyimi yaşadığı durumda, bu yaşanan akış deneyiminin net bir biçimde motivasyon sağlayacağından söz etmiştir.

2015 yılında U13-U16 futbol ligi oyuncularında yapılan bir çalışmada, motivasyon ve ruhsal akış durumu arasındaki ilişkinin, sporcularda en üst performans hali ile motivasyon arasında yüksek önem seviyesinde bir ilişki olduğu tespit edilmiş, iç yoğunlaşmanın alt boyutları ile en üst performans durumuyla dış yoğunlaşma arasında anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır (Ayşe Türksoy ve ark. 2015).

Sağlık çalışanları üzerine yapılan “Sağlık Profesyonellerinde Akış Deneyiminin Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi: Bir Kamu ve Özel Hastane Örneği” adlı bir çalışmada akış deneyimi incelenmiş, özel ve kamu hastanelerinde görev yapan sağlık profesyonellerinin akış deneyimlerinin birbirleriyle aynı olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Çalışmada sağlık sektörünün insan hayatı odaklı ve kaotik bir alan olduğundan bahsedilmiş, bu sebeple yoğun bir çalışma ve dikkat gerektirmekte olduğundan emek, öz amaçlılık ve duygusal tatminin yüksek olduğu belirtilmiştir. Buradan hareketle araştırmada sağlık profesyonellerinde akış deneyimi ve öznel iyi olma ilişkisi araştırılmış ve özel-kamu sektör arasındaki farklılık belirtilmiştir. Araştırma sonucunda kamu ve özel hastanede çalışmakta olan sağlık profesyonellerinin öznel iyi oluşlarının farklı olmadığı tespit edilmiştir (Akman 2018). 510752

Restoran atmosferinin yeniden gelme üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılması ve bireylerin eylemlerinden doğan haz ve mutluluğun sonucuna akış deneyiminin etkisinin

incelendiği bir çalışmada İstanbul ilinde bulunan iki restoran işletmesi belirlenerek bu restoranları ziyaret eden katılımcıların akış deneyimleri araştırılmıştır. Çalışmanın kuramsal çerçevesinde genel atmosfer, restoran atmosferi, tüketicilerin davranışları ve akış deneyimi kavramları incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcılardan elde edilen verilere göre restoran atmosferinin tekrar ziyaret üzerinde etkili olduğu ve akış deneyiminin de bu etkide rolü olduğu tespit edildiği görülmüştür. Ek olarak da restoran müşterilerinin yüksek seviyede pozitif algılamalarının restoran atmosferinin servis personeli boyutu üzerinde yoğunlaştığı saptanmıştır (Karaca 2018). 512563

“Yerel Yönetimlerin Meslek Edindirme Kursları ve Halk Merkezleri atısı Altında Sunduğu Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Kadınların Akış Deneyimi ve Özne İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi” adlı araştırmada, Eskişehir ilinde eğitime destek kursları, spor ve dans kursları, müzik kursları, kişisel gelişim kursları, meslek edindirme kursları ve el sanatları kursları olarak rekreasyon amaçlı düzenlenen kurslara katılan bireylerin akış deneyimleri ve özne iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada akış teorisi ve özne iyi oluş gibi iki ana değişkenin, yerel yönetimlerin sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan bireyler üzerinden etki seviyelerinin incelenmesi ve beraberinde serbest zamanla ve birbirleri arasındaki ilişkiler açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda yerel yönetimlerde var olan rekreasyon faaliyetleri kapsamında oluşturulan kurslara katılan bu bireylerin akış deneyimlerinin ve özne iyi seviyelerinde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Akış deneyimi ile özne iyi oluş seviyeleri arasında da pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Özcan 2019). 622630

“Dağ Tırmanışı Etkinliğinin Akış Deneyimi Bağlamında İncelenmesi” adlı çalışmada dağ tırmanışı yapan bireylerin etkinlik esnasında yaşadıkları deneyimleri akış deneyimi bağlamında incelenmiştir. Bireylerin etkinliği yaparken yaşamış oldukları deneyimlerin akış deneyiminin daha çok zorluk ve beceri dengesi, anında geri bildirim, kontrol hissi, yoğunlaşma, öz bilinç kaybı ve açık hedefler boyutlarında gerçekleştiği saptanmıştır. Araştırma sonuçları bireylerin etkinlik esnasında mücadele verdikleri ve zorluklarla baş edebilecek seviyede kendilerini yeterli hissettikleri durumlarda optimal

performans yaşadıklarını göstermiştir. Araştırma sonucunda dağ tırmanışı yapan bireylerin akış deneyimi yaşadıkları tespit edilmiştir (Metin 2020). 648278

2021 yılında çalışılmış ‘‘Çalışma Yaşamında Akış Deneyimi ve Yenilikçi Davranış Arasındaki Etkileşim: Bir Karma Yöntem Araştırması’’ adlı doktora tezinde akış deneyimi ve çalışma yaşamında akış deneyimi ile yenilikçi davranış kavramları ele alınmış, beraberinde alandan elde edilen bulgular ışığında çalışmada akış deneyimi ve yenilikçi davranış etkileşimi kavramlarına yönelik bir karma yöntem araştırması uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre çalışma yaşamında akış deneyimi ile yenilikçi davranış arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin akış deneyimini en çok fikir arama esnasında deneyimlediği, en az ise başkalarını dahil etme esnasında deneyimlediği sonucuna ulaşılmıştır. Beraberinde içsel keyfin en çok uygulamaya başlama faaliyetleri esnasında, en az ise karşılaşılan engellerin üstesinden gelme esnasında ortaya çıktığı görülürken çalışmaya kendini veriyor olmanın ise en çok fikir arama esnasında ortaya çıktığı görülmüştür. Çalışma yaşamında akış deneyiminin yenilikçi davranışı sağladığı ve yenilikçi davranışın da çalışma yaşamında akış deneyimi yaşanmasında olanak sağlayan bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır (Turan 2021). 655208

4.2.2.1 Akış Deneyimi ve Spor Üzerine Çalışmalar

Araştırmalarda akışı deneyimleyen sporcuların tam olarak yaptıkları eyleme odaklandıkları, hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşmak için gereken bütün algılamaların daha da yoğunlaştığı ve bu yaşanan durumun netlik duygusuna yol açtığı bulunmuştur. Çünkü yaşanan bu durumda sporcu kendini unutmakta, zaman duygusu kaybolmakta ve kendisini çok daha büyük bir şeyin parçası olarak hissetmektedir. Sporcu zihninin bu hali de akış deneyimini temsil etmektedir. Akış deneyiminin sporun bir alanına yansımının, bir sporcunun özel bir fiziki ve psikolojik durumu, türlü bir ilhamı, iç tatmin ve özveri ile belirli bir spor eylemine odaklanabilme becerisi olarak görülebileceği öne sürülmektedir (<https://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/sports-emotions/sports->

psychology-flow/, Eriřim 28.04.2021). Yapılan bir başka araştırma sporcular için akış deneyiminin, tutkulu bir bağlılık, odaklanmış bir motivasyon ve neşeli olma hali olduğu sonucuna varılmıştır (Neřić ve ark. 2014).

Akış deneyimine dair ilk yapılan çalışmalar spor, serbest zaman ve sanat faaliyetleri üzerine olmasına rağmen, spor, oyun ve sanat faaliyetleri ile çalışma ortamları arasında bir hayli benzerlik olduğu gözlemlenerek bireylerin çalışma esnasında da akış deneyimi yaşayabilecekleri öngörölmüştür (De Spiegelaere ve ark. 2014).

Akışın, karmaşık bir sosyal alan olan spor ile oldukça ilişkili olduğu gözlenmiştir (Swann ve ark. 2018). Atletizm, tenis ve voleybol spor dallarında 506 profesyonel sporcu ile yapılan bir araştırmada, spor ile daha uzun süre uğraşanlar ile takım sporu yapanların akış deneyimini daha fazla deneyimlediği ortaya çıkarılmıştır. Başka bir deyişle, sporcular uzmanlařtıķça yaşanan akış deneyimi de artış göstermektedir (Özdemir ve Durhan 2020).

26 sporcunun katıldığı başka bir araştırmada sporcuların yüksek performanslarının arka planındaki psikolojik durum araştırılmıştır. Araştırma sonucunda akış deneyimi ile sporcuların yüksek performansları arasında olumlu bir ilişki olduğu görölmüştür (Swann ve ark. 2017).

Akış deneyiminin sporcular arası rekabette performansı olumlu yönde etkilediği spor psikologları tarafından ön görölmüştür (McInman ve Grove 1991).

Dağcılık sporcusu 134 kişi ile yapılmış bir çalışmada, sporcuların kaya tırmanışı esnasında ortaya çıkan duygu ve düşüncelerinin, açık hedeflere ve beceriye sahip olma duygusu, öz farkındalık, doğayla birleşme, zamanın dönüşümü, faaliyet-farkındalık birleşimi ve başarı duygusu yaşadıkları şeklinde olduğu belirtilmiştir (Harimoto ve ark. 2000).

Akış deneyimi ve spor konularının birlikte işlendiği araştırmalardan çıkarılabilecek ortak sonucun sporda akış deneyiminin net hedefler, keyif alma, içsel motivasyon, yoğunlaşma ve zaman algısının kaybolması gibi akış deneyimi kavramlarının gözlemlenebildiği söylenmiştir (Turan 2021).

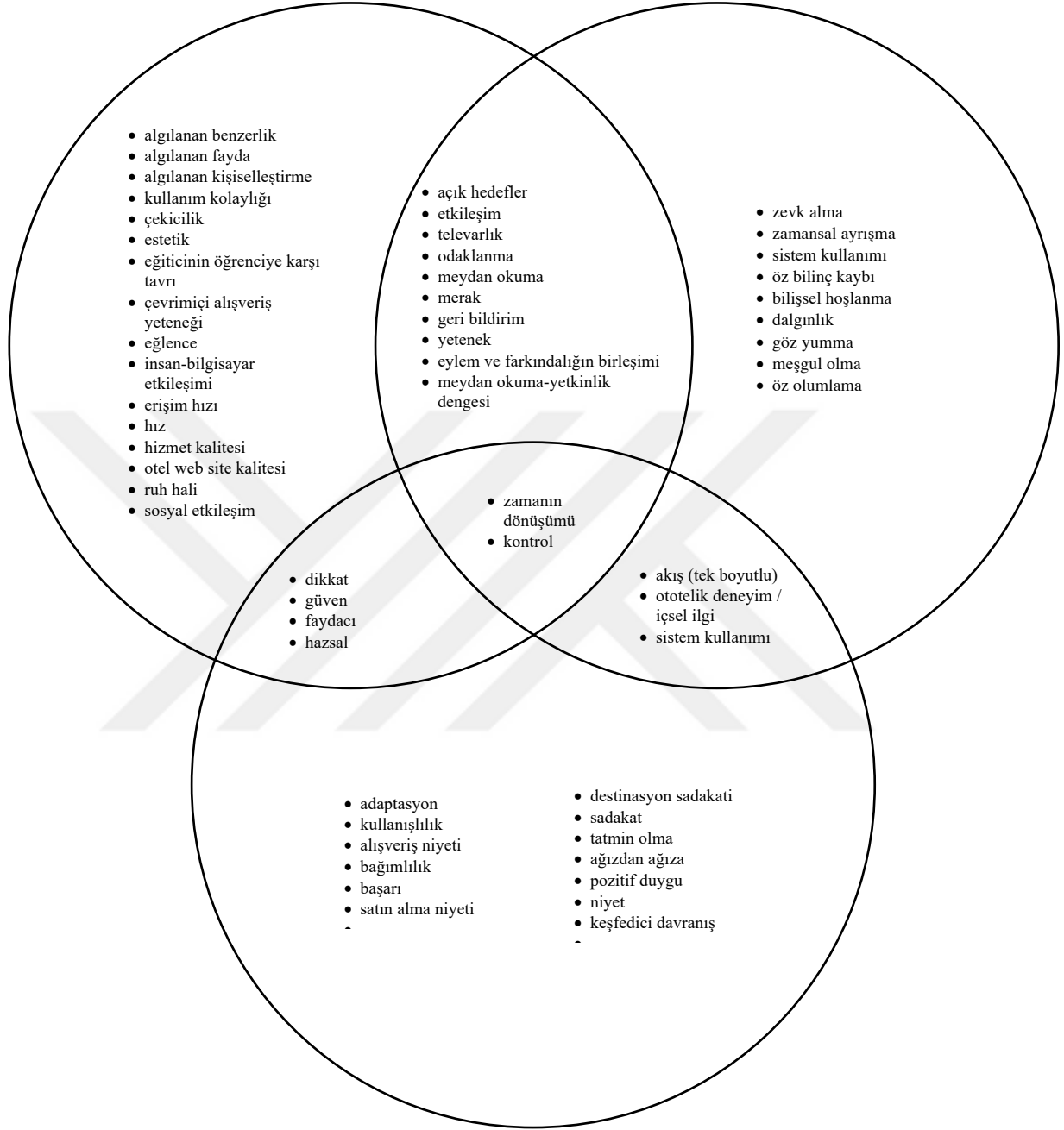
4.2.3. Alt boyutlar

Akış deneyimi çalışmalarında genellikle öncül olarak; yetenek, açık hedefler, meydan okuma, geri bildirim gibi akış boyutlarının dışında, sistem kalitesi, hizmet kalitesi, kullanım kolaylığı, bilgi kalitesi gibi web sitesine yönelik özellikler ile beraber kişilik özellikleri ve bireysel farklılıklar gibi insani öğelerin öncül olarak kullanıldığı görülmüştür. Akış deneyimi sürecinde genellikle akışın tek boyutta ele alındığı anlaşılmıştır. Akış deneyiminin etki ettiği faktörler arasında daha çok davranışsal tutumların ön planda olduğu görülmüştür. Karasakal 2019 yılında yaptığı çalışmasında akış deneyimi çalışmaları ile ilgili literatürü tarayarak sıklıkla görülen öncül, süreç ve etki boyutlarını göstermek amacıyla Tablo 7'yi hazırlamıştır. Hazırlanan bu tabloda da görüldüğü üzere, incelenen çalışmalar içerisinde akış deneyimi öncülü olarak etkileşim (13) ve meydan okuma (13) en çok görülen boyutlar olmuştur. Sonra gelen boyutlar sırayla yetenek (12), kontrol (8) ve kullanım kolaylığı (7) boyutlarının olduğu görülmüştür. Akış deneyimi süreci boyutları olarak da odaklanma (36) ile akış deneyiminin (28) en çok kullanılan boyutlar olduğu görülmüştür. Odaklanma boyutunun özel bir alanda yoğunluk göstermediği, incelenen birçok alanda yer verildiği de görülmüştür. Bunlar dışında sık kullanıldığı görülen diğer alt boyutlar ise yine sırayla kontrol (20), zevk alma (18) ve zamanın dönüşümü boyutları olduğu görülmüştür. Sonuç boyutları olarak incelendiğinde ise sırayla tatmin olma (19), satın alma niyeti (15), tutum (10) ve sadakatin (8) en çok kullanılan boyutlar olduğu görülmüştür. Tüm bu veriler doğrultusunda, çalışmalarda sonuç boyutlarının ağırlıklı olarak davranışsal tutumlardan oluşmakta olduğu anlaşılmıştır (Karasakal 2019).

Tablo 7: Akış Deneyimi Aşamalarına (Öncül-Süreç-Sonuç) Göre Sık Görülen Boyutlar

Öncül akış deneyimi boyutları	Sıklık	Akış deneyimi süreci boyutları	Sıklık	Sonuçlar	Sıklık
Meydan okuma	13	Odaklanma	36	Tatmin olma	19
Etkileşim	13	Öz bilinç kaybı	28	Satın alma niyeti	15
Yetenek	12	Kontrol	20	Tutum	10
Kontrol	8	Zevk alma	18	Sadakat	8
Kullanım	7	Zamanın dönüşümü	16	Duygu	5
Eğlence	6	Televarlık	8	Davranışsal niyet	4
Televarlık	5	Ototelik deneyim/işsel ilgi	8	Geri dönme niyeti	4
Hizmet kalitesi	4	Merak	7	Kullanma niyeti	4
Odaklanma/dikkati verme	4	Akış deneyimi (tek boyutlu)	5	Tekrar ziyaret niyeti	3
Sistem kalitesi	3	Meydan okuma	5	Akış deneyimi	2

Akış deneyimi literatür taraması kapsamında incelenen 74 çalışmada toplamda 523 boyuta yer verilmiştir. Yer verilen bu boyutların 199'u öncül, 178'i süreç ve 146 tanesinin süreç boyutu olduğu görülmüştür. İncelenmiş bu çalışmalarda öncül, süreç ve sonuç için kullanılmış boyutların kimi zaman diğer bir aşama için kullanıldığı anlaşılmıştır. Çalışmalarda yer almış olan öncül, süreç ve sonuç boyutlarının birbirlerinin yerine kullanılmış olduklarını daha net ortaya koymak adına Şekil 6. hazırlanmıştır. Akış deneyiminin etki boyutlarının sayıca fazla olmalarından dolayı tamamı Şekil 6 içinde gösterilememiştir (Karasakal 2019).



Şekil 6. Çalışmalarda Kullanılan Akış Deneyimi Boyutları

Şekil 6’da yer almış her bir küme incelenen akış deneyimi çalışmalarında yer alan öncül, akış deneyimi ve sonuç aşamaları için kullanılmış değişkenleri temsil etmekte olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, bir araştırmada öncül olarak değerlendirilen boyut diğer bir çalışmada akış deneyimi olarak ele alındıysa, bu değişken kesişim kümesine

yerleştirilmiştir. Örnek vermek gerekirse, açık hedefler boyutu hem akış deneyimi hem de öncül boyutu olarak birbirinden farklı çalışmalarda kullanıldığından kesişim kümesinde gösterilmiştir. Üç kümenin de kesişim kümesinde yer alan kontrol ve zamanın dönüşümü boyutlarının farklı çalışmalarda hem öncül, hem akış deneyimi, hem de sonuç boyutları olarak yer verildiği görülmüştür. Sonuç boyutlarının öncül ve akış deneyimi boyutlarına göre daha az sayıda ortak boyut paylaşmış olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin, bireyin içinde bulunduğu faaliyetin özelliklerinden dolayı farklı davranışsal tutumlar sergileyebileceği varsayılarak bu yönde boyutlar kullanılmış olabileceği düşünülmüştür. Şekil 5'ten de anlaşılacağı gibi akış deneyiminde boyutlar çalışmalarda farklı şekillerde kullanılabilir. Buradan çıkarılan sonuçla, akış deneyimi boyutlarının kesin olarak öncül, akış deneyimi ya da sonuç olarak ayırmanın mümkün olmadığı söylenmiştir (Karasakal 2019).

4.2.3.1. Yeni Katılış

Ölçekteki dört boyuttan ilki aktiviteyi öğrenme, merak etme ve bireyin bu aktiviteyi becerip beceremeyeceğini sorgulamasına neden olacak tanışma boyutu olarak nitelendirilmiştir (Alpullu ve Ak, 2018). Bu boyutta Csikszentmihalyi'ye göre bir aktivite ilk yapılmaya başlanıldığında bireyin hemen hemen hiçbir becerisi yoktur ve karşılaştığı tek güçlük en basit hareketleri gerçekleştirmeye çalışmaktır, bu ilk hareketler çok zor olmasa da, zorluk derecesi o anki becerilerine tam olarak uygun olduğu için birey bundan keyif duyacak ve bir akış içerisinde olacaktır. Fakat bireyler bu aşamada çok uzun süre bulunamayacaklarından bu akış hali gerçek bir akış deneyimini tam olarak yaşatmayacaktır.

Raketlon sporcuları için de düşündüğümüzde, bu spora yeni başlayan bireyler ilk başta hiçbir becerileri olmasa da sadece temel hareketleri uygulamaya çalıştıklarından hızlı ilerleme kaydedecekler ve akış deneyimi yaşayacaklardır. Ancak bu aşama bireyler için yeterli gelmeyecek sadece basit hareketleri uygulamak onlara yeterli gelmemeye başlayacak ve akış deneyiminden uzaklaşacaklardır.

4.2.3.2. Tecrübeye Dayalı Sıkıntı

Birey uygulamaya başladığı ilk hareketleri belli bir süre sonra tekrarlamaya devam ettiğinde becerileri daha da gelişecek ve bu ilk hareketleri gerçekleştirmekten sıkılmaya başlayacaktır. Bu aşamada kendisini daha zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalacak ve başka becerilere ihtiyaç duymaya başlayacaktır.

Racketlon sporcuları ele alındığında, spora yeni başlayan sporcuların ilerleme kaydettikçe teknik becerilerini geliştirme ihtiyacı duyduklarını anlayamaya başladıkları görülmektedir. İlerleme ile gelen zorluklar, bu zorluklar karşısında becerilerin yetersiz kalması sporcuları sıkıntı duymaya itmektir. Bu aşamada sporcular akış deneyiminden uzaklaşmaya başlamaktadırlar.

4.2.3.3. Artan Aşamadaki Kaygı

Tecrübenin artması, ancak becerilerin aynı oranda gelişmediği anlarda birey performansıyla ilgili kaygı duyacaktır. “Tecrübeye dayalı sıkıntı” ve “artan aşamadaki kaygı” da olumlu deneyimler olmadıklarından birey akış deneyiminden uzaklaşacak ve geri dönmek için güdülenecektir. Bu durumda akış deneyimine dönmek için ya becerilerini arttırma yoluna gidecek ya da diğer bir seçenek sıkılacak ve aktiviteyi bırakacaktır. Birey akış deneyimine geri dönmek istemesine rağmen zorlukların farkına vardığında onları göz ardı etmesi kolay olmayacaktır. Bir yandan da becerilerini arttırdıkça aldığı keyif hissi bireyi tekrar akış haline dönmeye tetikleyicidir (Csikszentmihalyi, 1975). Orta düzeyde kaygının, bir genel uyarılma hali olarak stresörle baş etmede hazırlayıcı, tetikleyici ve işlevsel bir etken olduğu bilinmektedir (Bacanlı 2008).

4.2.3.4. Akış

Dört alt boyutun olumsuz deneyimleri olan “tecrübeye dayalı sıkıntı” ve “artan aşamadaki” kaygı boyutları birey tarafından aşıldığında akış deneyimi başlayacaktır. Bireyin gerçekleştirdiği eylemin zorluk derecesi eğer bireyin becerileri için yeterli

seviyede ise akış deneyimi yaşanabilmektedir. Birey yaptığı eylemden keyif alabilmek için zorlukların artmasını ister ve bu zorluklar karşısında da becerilerini geliştirmesi gerekir.

İnsan bilincinin bu dinamik özelliği, akış deneyimlerinin bireyleri neden büyümeye ve keşfe yönelttiğini açıklamaktadır. Bir birey uzun bir süre aynı şeyleri, aynı seviyede yapmaktan keyif alamamakta, ya sıkılmakta ya da hayal kırıklığına uğramaktadır. Bu deneyimde olan bireyde tekrar keyif alma isteği, bireyi becerilerini geliştirmeye veya var olan becerilerini yeni alanlarda kullanmaya iter. Akış deneyiminde önemli olan bir husus, yalnız durumun ortaya koyduğu gerçek güçlükler değil, bireyin farkında olduğu güçlüklerdir. Bireyin kendini nasıl hissedeceğini belirleyen gerçekte sahip olduğu beceriler değil, algıladığı becerilerdir (Aydın, 2005).

Raketlon sporu, dört farklı spor dalının birleşiminden oluşan bir spor olmasından dolayı sporcuları sürekli bir değişen zorluklar içerisinde tutmaktadır. Raketlon sporcusu bir rakiple müsabaka yaparken kendisini dört farklı sporda bekleyen zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu durum, akış deneyimi yaşanması için gerekli olan zorluk-beceri ilişkisinin Raketlon sporunun doğasında olduğunu bize göstermektedir.

5. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplaması ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

5.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışma, mevcut durumu saptamaya yönelik betimsel bir araştırmadır ve araştırma için genel tarama modeli kullanılmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2009: 77).

5.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma evrenini racketlon sporunu oluşturan dört raket sporunu aktif olarak oynamakta olan, Uluslararası Racketlon Federasyonun düzenlemiş olduğu turnuvalara minimum bir kez katılım sağlamış, yaşları 19-50 aralığında olan kadın ve erkek toplamda 28 sporcu oluşturmaktadır. 28 katılımcıdan 28’i de geri dönüş yaparak çalışmada yer almıştır. Çalışmada analiz edilmiş anketler araştırma evreninin %100’ünü oluşturmuştur.

5.3. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Çalışmada verileri toplama aracı olarak iki ayrı ölçek kullanılmıştır. Ölçekler katılımcılara e-posta olarak elektronik ortamda iletilmiştir.

Çalışmada kullanılan iki ölçekten ilki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin saptanmasına yönelik hazırlanan kişisel bilgilendirme formudur. Diğeri ise, katılımcıların akış deneyimlerinin tespiti amacıyla yararlanılan “Alpak Akış Kuramı” ölçeğidir (Alpullu ve Ak, 2018). Ölçek 7’li Likert tipi bir ölçektir, 14 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin dört alt boyutu; yeni katılım, tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygı ve akış şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin 1. 2. sorusu yeni katılım, sonraki 3. 4. 5. sorular tecrübeye dayalı sıkıntı, sonraki üç soru olan 6. 7. 8. sorular artan

aşamadaki kaygı ve son altı soru 9. 10. 11. 12. 13. 14. sorular akış alt boyutları ile ilişkilidir. Ölçekteki 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. sorular ters kodlamalı olup ortalamalar alınırken düz kodlama yapılarak ortalamalar verilmiştir.

Ölçeğin güvenilirliğinin ile ilgili analizler Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8: Ölçeğin Güvenilirlik Analizi Tablosu

BOYUTLAR	Cronbach Alpha Değerleri (α)
Yeni Katılış	0,829
Tecrübeye Dayalı Sıkıntı	0,777
Artan Aşamadaki Kaygı	0,766
Akış	0,407
Toplam Cronbach Alpha Değeri	0,623

Güvenirlik analizi tablosu incelendiğinde Alfa değeri 0 ile 1 arası değerler alır ve kabul edilebilir bir değer en az 0,7 olması arzu edilmektedir (Coşkun ve ark. 2015).

Konuyla ilgili çeşitli kaynaklarda Alfa katsayısının değeri;

- 0,00-0,39 arasında ise ölçek güvenilir değil,
- 0,40,0,59 arasında ise ölçeğin güvenilirliği düşük,
- 0,60-0,79 arasında ise ölçek oldukça güvenilir,
- 0,80-1,00 arasında ise ölçek çok yüksek güvenilirliğe sahip olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Aymankuy ve Aymankuy, 2013).

Bu değerlere göre, ölçekte yer alan bütün sorular göz önüne alındığında ve Tablo 8’de belirtilen değerlere göre ölçümün oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Ölçeğin normal dağılım gösteren bir ana kütlede gelip gelmediğini anlamak için uygulanmış Kolmogrov-Smirnov (K-S) testi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9: ALPAK Akış Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları (Kolmogrov-Smirnov)

Değişkenler	Katılım	Ortalama (7 üzerinden)	S.s.	K-S Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Yeni Katılış	28	4,38	,949	1,077	,197
Tecrübeye dayalı sıkıntı	28	2,26	1,475	1,129	,156
Artan aşamadaki kaygı	28	2,73	1,330	1,181	,123
Akış	28	6,30	,564	,912	,377

Bulunan sonuçlar, ölçeğe göre alt boyutlardan; “yeni katılış” (KS değeri=1.07, p=.197), “tecrübeye dayalı sıkıntı” (KS değeri=1.12, p= .156), “artan aşamadaki kaygı” (KS değeri=1.18, p=.123) ve “akış” (KS değeri=.91, p=.377) olduğu şeklindedir. Bulunan veriler doğrultusunda ölçeğin dağılımının normal olduğu görülmektedir.

Normallik analizlerinden Kolmogrov-Smirnov yapılmış ve sig. (p) değeri anlamlı bulunmamıştır. P değerinin anlamlı olmaması boyutlarda normal dağılım olduğunu gösterir.

Tablo 2’deki çarpıklık ve basıklık değerleri (+1, -1) aralığında olduğu için verilerimizin normal dağıldığını söyleyebiliriz. Ancak örneklem grubu 50’nin altında olduğu için nonparametrik olarak kabul edilmişlerdir. Tüm değişkenleri için nonparametric testler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2013: 40-42). Bu nonparametrik testlerden “Mann-Whitney U testi” ve “Kruskall-Wallis testi” analizleri yapılmıştır.

Alt boyutlarda yapılan analizlerin yanında soru soru analizlere de bakılarak anlamlı farklılık aranmıştır. En son tabloda da ölçeğe verilen cevapların yüzde ve frekans dağılımları yapılmıştır.

Araştırma ölçeğinde, sporcu görüşlerinin aritmetik ortalamaları aşağıdaki aralıklara göre puanlanmıştır.

Tablo 10: Ölçeğin Puanlanmasına İlişkin Aralıklar

Sayısal Değer	Seçenekler	Olumluluk Değerleri	Aralık Sınırı
1	Kesinlikle katılmıyorum	Tamamen Olumsuz	1.00-1.85
2	Katılmıyorum	Olumsuz	1.86-2.71
3	Kısmen katılmıyorum	Kısmen Olumsuz	2.72-3.57
4	Kararsızım	Kararsız	3.57-4.42
5	Kısmen katılıyorum	Kısmen Olumlu	4.43-5.27
6	Katılıyorum	Olumlu	5,28-6,13
7	Kesinlikle katılıyorum	Tamamen Olumlu	6,14-7,00

Araştırmada kullanılan yedili likert ölçek için kişilerin verilen önermelerle ilgili görüşlerini, tamamen olumludan tamamen olumsuzza kadar sıralanan seçeneklerden belirtmeleri istenmiştir. Buna göre; (7) Kesinlikle katılıyorum, (6) Katılıyorum, (5) Kısmen Katılıyorum, (4) Kararsızım, (3) Kısmen Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (1) Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde bir ölçek kullanılmıştır.

6. BULGULAR

6.1. Sporcuların Demografik Bulgular ile İlgili Bulgular

Bu bölümde demografik bulgulara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 11: Katılımcılara ait demografik bilgilere ilişkin veriler

Değişkenler		Katılım	(%)	Çarpıklık	Basıklık	.Ss.
Cinsiyetler	Kadın	7	25	-1,221	-,554	,441
	Erkek	21	75			
Yaş	17-25	2	7,1	-3,089	9,565	,701
	26-30	1	3,6			
	31-35	5	17,9			
	36 ve üzeri	20	71,4			
Eğitim Durumunuz	Lise	3	10,7	-,278	-,554	,645
	Lisans	15	53,6			
	Lisansüstü	10	35,7			
Toplam Geliriniz	3.000-3.999TL	3	10,7	-1,173	-,228	1,143
	4.000-4.999TL	2	7,1			
	5.000-5.999TL	3	10,7			
	6.000TL ve üzeri	20	71,4			
Antrenman yapma sıklığınız nedir?	Haftada 1 kez	5	17,9	-1,114	-,604	,540
	Haftada 2 kez	6	21,4			
	Haftada 3 kez	5	17,9			
	Haftada 4 kez	6	21,4			
	Haftada 5 kez	5	17,9			
	Haftada 6 kez	1	3,6			
Müsabakalara katılma sıklığınız nedir?	Yılda 1 kez	15	53,6	-1,058	-,908	,652
	Yılda 2 kez	6	21,4			
	Yılda 3 kez	5	17,9			
	Yılda 5 kez	1	3,6			
	Yılda 8 kez	1	3,6			
Kaç yıldır Racketlon sporunu yapıyorsunuz?	1 – 3 yıl	8	28,6	,714	-,104	,940
	4 – 6 yıl	13	46,4			
	7 – 9 yıl	4	14,3			
	10 yıl ve üzeri	3	10,7			

Tablo 11 incelendiğinde, ölçeğe katılmış 28 sporcunun %25'ini kadın, %75'ini erkek sporcular oluşturmaktadır. Yaşı 36 ve üzerinde olanların %71,4'ünün katıldığı görülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %53,6 katılımcının Üniversite, %35,7 katılımcının lisansüstü, %10,7 katılımcının da lise mezunu olduğu görülmüştür.

Toplam gelirler incelendiğinde 6000 TL ve üzeri olanların %71,4'ü oluşturduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların antrenman yapma sayılarına bakıldığında, haftada 1-3 gün antrenman yapanların yüzdesi %17,9, haftada 2-4 gün antrenman yapanların yüzdesi %21,4 ve haftada 5-6 gün antrenman yapanların yüzdesinin %21,5 olduğu görülmüştür.

Müsabakalara katılma sıklıklarına bakıldığında, senede bir kez katılanların %53,6'sı, senede iki kez olanların %21,4'ü, senede üç kez katılanların %17,9'u, senede beş ve sekiz kez olanların da %3,6 olduğu görülmüştür. Böylece yılda bir kez müsabakaya katılanların en sık olduğu görülmüştür.

Raketlon sporcularının %28,6'sının 1-3 yıl arasında, %46,4'ünün 4-6 yıl arasında, %14,3'ünün 7-9 yıl arasında, %10,7'sinin de 10 yıl ve üzerinde bu spor ile ilgilendikleri tespit edilmiştir.

6.2. Sporcuların Frekans, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçeğe katılan sporcuların ALPAK akış ölçeğinin toplam 14 madde ortalaması ile ölçeğin alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12: Katılımcılara Ait Frekans, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

BOYUTLAR	N	\bar{X}	ss
Yeni katılım (Düz kodlanarak hesaplanmıştır)	28	5,29	0,95
Tecrübeye dayalı sıkıntı	28	2,08	1,15
Artan aşamadaki kaygı	28	2,67	1,29
Akış	28	6,33	0,58
ALPAK AKIŞ ÖLÇEĞİNİN TOPLAM 14 MADDE ORTALAMASI (Düz kodlanarak hesaplanmıştır)	28	5,22	0,97

Tablo 12'deki veriler değerlendirildiğinde örneklem grubunu oluşturan sporcuların; Yeni Katılım boyutundan aldığı puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=5,29$ standart sapması $ss=0,95$; Tecrübeye Dayalı Sıkıntı boyutundan aldığı puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=2,08$ standart sapması $ss=1,15$; Artan Aşamadaki Kaygı boyutundan aldığı puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=2,67$ standart sapması $ss=1,29$; Akış boyutundan aldığı puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X}=6,33$ standart sapması $ss=0,58$; Alpak akış ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{X}=5,22$ standart sapması $ss=0,97$; olarak hesaplanmıştır. 2'inci sorudan 8'inci soruya kadar ters kodlamalı olduğu için bu soruların denk geldiği alt boyutlarda ters kodlamalar düz kodlanarak ortalamalar bulunmuştur.

En yüksek ortalamanın Akış boyutunda, ikinci sırada da Yeni Katılım boyutunda olduğu görülmektedir.

Tecrübeye dayalı sıkıntı ve artan aşamadaki kaygı boyutlarının ortalamaları düşük olduğu görülmektedir. Bu sorular ters kodlamalı sorular olduğu için ortalama değerinin düşük olması sporcuların sıkıntılı ve kaygı yaşamadıklarını göstermektedir. Düz

kodlanarak alınan ortalama da X: 5,22 çıkmış ve “Kısmen Katılıyorum” görüşüne karşılık gelmektedir.

6.3. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, sporcuların cinsiyet değişkenine göre “Raketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi”nin dört alt boyut verileri ile ilgili “Mann-Whitney U testi” analizi yapılarak tablo halinde gösterilmiştir. Madde madde yapılan analizlerde de anlamlı olanlar tablolaştırılmıştır.

Tablo 13: Katılımcıların Cinsiyete Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt.boyutlar	Değişkenler	Katılım	Sıra Ort.	Mann-Whitney U Değeri	p
Yeni katılış	Kadın	7	17,43.	53,0.	,260
	Erkek	21	13,52.		
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Kadın	7	16,29	61,0	,503
	Erkek	21	13,90		
Artan aşamadaki kaygı	Kadın	7	14,57.	73,0.	,979
	Erkek	21	14,48.		
Akış	Kadın	7	17,21	54,5	,309
	Erkek	21	13,60.		

Tablo 13’e göre, ALPAK Akış ölçeğinin alt boyutları için cinsiyete göre uygulanan Mann-Whitney U testi değerlendirmesinde, $p > 0,05$ oranında manidar bir farklılık görülmemektedir.

Bu alt boyutlarda farklılık görülmesi de kadın sporcuların erkek sporculara oranla verdikleri cevaplar daha olumlu görüş içermektedir.

6.3.1. Cinsiyete Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Madde Madde Mann-Whitney U Testi Değerlendirmeleri

Sporcuların, cinsiyete göre ALPAK Akış Ölçeğine verdikleri cevaplar madde madde incelendiğinde, bir soruda anlamı farklılık bulunmuştur. Anlamlı madde bir ile ilgili oluşturulan Tablo 7 aşağıda verilmiştir.

Tablo 14: Katılımcıların Cinsiyete Göre ALPAK Akış Ölçeğinin “MADDE 1” göre Bağımsız İki Örneklemli Mann-Whitney U Testinin Sonuçları

<i>Mann Whitney U-Testi</i>	<i>Değişken</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>U</i>	<i>P</i>
MADDE 1: Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığında kendime güvenim artar.	Kadın	7	22,00	154,00	21,00	,003*
	Erkek	21	12,00	252,00		

Tablo 14’e göre racketlon sporcularına, “Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığında kendime güvenim artar.” maddesi sorulmuştur. Racketlon sporcuları cinsiyetlerine göre değerlendirilmesinde, “Mann-Whitney U testi” analizi ölçümlerinde $p < ,05$ seviyesinde anlamlı bir farklılık ($p = ,003^*$) olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın racketlon sporcuları ($SO = 22,00$) cevabıyla, erkek racketlon sporcularına oranla daha olumlu görüş belirtmişlerdir. Bununla birlikte erkek racketlon sporcularının cevabına bakıldığında ise ($SO = 12,00$) olduğu tespit edilmiştir.

6.4. Sporcuların Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, sporcuların yaş değişkenine göre “Raketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi”nin dört alt boyut verileri ile ilgili “Kruskall-Wallis testi” analizi yapılarak tablo halinde gösterilmiştir. Madde madde yapılan analizlerde de anlamlı olanlar tabloleştirilmiştir.

Tablo 15: Katılımcıların Yaşa Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	X ²	df	p
Yeni Katılış	17-25	2	18,25	1,759	3	,624
	26-30	1	18,00			
	31-35	5	17,30			
	36 ve üzeri	20	13,25			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	17-25	2	11,75	3,677	3	,299
	26-30	1	26,50			
	31-35	5	10,60			
	36 ve üzeri	20	15,15			
Artan aşamadaki kaygı	17-25	2	10,75	,959	3	,811
	26-30	1	18,50			
	31-35	5	16,40			
	36 ve üzeri	20	14,20			
Akış	17-25	2	8,50	1,167	3	,761
	26-30	1	15,00			
	31-35	5	14,90			
	36 ve üzeri	20	14,98			

Tablo 15’e göre, raketlon sporcularına ALPAK Akış ölçeğinin alt boyutları için yaşa göre uygulanan “Kruskall-Wallis testi” sonuçlarının hiçbirinde, $p > 0,05$ oranında manidar bir farklılık görülmemektedir.

Bu alt boyutlarda farklılık görülmesi de çoğunlukla 26-30 yaş arası sporcuların diğer sporculara oranla verdikleri cevaplar daha olumlu görüş içermektedir.

6.5. Sporcuların Eğitim Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, sporcuların eğitim değişkenine göre “Raketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi”nin dört alt boyut verileri ile ilgili “Kruskall-Wallis testi” analizi yapılarak tablo halinde gösterilmiştir. Madde madde yapılan analizlerde de anlamlı olanlar tablolandırılmıştır.

Tablo 16: Katılımcıların Eğitime Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt Boyutlar	Değişkenler	Katılım	Ortalama	X ²	Serbestlik Derecesi	Anlamlılık Düzeyi
Yeni Katılış	Lise	3	10,67	3,261	2	,196
	Lisans	15	17,00			
	Lisansüstü	10	11,90			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Lise	3	14,67	4,717	2	,095
	Lisans	15	17,37			
	Lisansüstü	10	10,15			
Artan aşamadaki kaygı	Lise	3	14,00	2,201	2	,333
	Lisans	15	16,53			
	Lisansüstü	10	11,60			
Akış	Lise	3	17,67	1,203	2	,547
	Lisans	15	15,23			
	Lisansüstü	10	12,45			

Tablo 16’ya göre, raketlon sporcularına ALPAK Akış ölçeğinin alt boyutları için eğitime göre uygulanan “Kruskall-Wallis testi” sonuçlarının hiçbirinde, $p > 0,05$ oranında manidar bir farklılık görülmemektedir.

Bu alt boyutlarda farklılık görülmesi de çoğunlukla lisans mezunu sporcuların diğer sporculara oranla verdikleri cevaplar daha olumlu görüş içermektedir.

6.6. Sporcuların Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, sporcuların gelir durumu değişkenine göre “Raketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi”nin dört alt boyut verileri ile ilgili “Kruskall-Wallis

testi” analizi yapılarak tablo halinde gösterilmiştir. Madde madde yapılan analizlerde de anlamlı olanlar tablolandırılmıştır.

Tablo 17: Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt Boyutlar	Değişkenler	Katılım	Ortalama	X ²	Serbestlik Derecesi	Anlamlılık Düzeyi
Yeni Katılış	3.000-3.999TL	3	10,17	1,562	3	,668
	4.000-4.999TL	2	13,75			
	5.000-5.999TL	3	18,17			
	6.000TL ve üzeri	20	14,68			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	3.000-3.999TL	3	14,00	,650	3	,885
	4.000-4.999TL	2	12,50			
	5.000-5.999TL	3	17,83			
	6.000TL ve üzeri	20	14,28			
Artan aşamadaki kaygı	3.000-3.999TL	3	17,00	,378	3	,945
	4.000-4.999TL	2	15,25			
	5.000-5.999TL	3	14,83			
	6.000TL ve üzeri	20	14,00			
Akış.	3.000-3.999TL	3	15,67	1,224	3	,747
	4.000-4.999TL	2	9,50			
	5.000-5.999TL	3	17,50			
	6.000TL ve üzeri	20	14,38			

Tablo 17’ye göre, racketlon sporcularına ALPAK Akış ölçeğinin alt boyutları için gelir durumuna göre uygulanan Kruskal-Wallis testi” sonuçlarının hiçbirinde, $p>0,05$ oranında manidar bir farklılık görülmemektedir.

Bu alt boyutlarda farklılık görülme de çoğunlukla 5000-5999TL gelire sahip sporcuların diğer sporculara oranla verdikleri cevaplar daha olumlu görüş içermektedir.

6.6.1. Gelir Durumuna Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Madde Bağımsız İki Deneyimden Fazla Örneklemli Kruskal-Wallis Testinin Sonuçları

Sporcuların gelir durumuna göre ALPAK Akış Ölçeğine verdikleri cevaplar madde madde incelendiğinde, bir soruda anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı madde bir ile ilgili oluşturulan Tablo 11’de aşağıda verilmiştir. Daha iyi bilgi vermesi açısından gelir durumu ve müsabakalara katılma sıklığı çapraz tablo olarak da verilmiştir.

Tablo 18: Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutlarının “Müsabakalara katılma sıklığınız nedir?” Sorusuna Göre Sonuçları

Soru: Müsabakalara katılma sıklığınız nedir?	df	X ²	p		
	3	8,662	,034*		
Kruskal-Wallis Test		GELİR DURUMU	N	\bar{x}	Sıra Ortalaması
		3.000-3.999TL	3	1,00	8,00*
		4.000-4.999TL	2	1,50	13,25
		5.000-5.999TL	3	4,67	25,33*
		6.000TL ve üzeri	20	1,75	13,98
		TOPLAM	28	1,96	

Tablo 18’e göre racketlon sporcularına, “Müsabakalara katılma sıklığınız nedir?” maddesi sorulmuştur. Racketlon sporcuları gelir durumuna göre değerlendirilmesinde, “Kruskal-Wallis Testi” analizi ölçümlerinde $p < ,05$ seviyesinde anlamlı bir farklılık ($p = ,034^*$) olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre 5000-5999TL gelire sahip racketlon sporcuları (SO=25,33) cevabıyla, diğer gelirlerdeki racketlon sporcularına oranla daha olumlu görüş belirtmişlerdir.

6.6.2. Sporcuların Gelir Durumuna ve Müsabakalara Katılma Sıklığına Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Çapraz Tablo Testinin Sonuçları

Sporcuların gelir durumu ve müsabakalara katılma sıklığına ait çapraz tablo bilgilerin dağılımları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 19:“Sporcuların Gelir Durumuna” ve “Müsabakalara Katılma Sıklığına” İlişkin Çapraz Tablo Dağılımı

Gelir Durumu	Müsabakalara Katılma Sıklığına					Toplam	
	Yılda	Yılda	Yılda	Yılda	Yılda		
	1 kez	2 kez	3 kez	5 kez	8 kez		
3000-3999TL	N	3	0	0	0	0	3
	%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
4000-4999TL	N	1	1	0	0	0	2
	%	50,0%	50,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
5000-5999TL	N	0	0	2	0	1	3
	%	,0%	,0%	66,7%	,0%	33,3%	100,0%
6000TL ve üzeri	N	11	5	3	1	0	20
	%	55,0%	25,0%	15,0%	5,0%	,0%	100,0%
Toplam	N	15	6	5	1	1	28
	%	53,6%	21,4%	17,9%	3,6%	3,6%	100,0%

Tablo 19’a göre sporcuların gelir durumu ve müsabakalara katılma sıklığına ilişkin yapılan çapraz tablo dağılımında; araştırmaya katılan sporculardan gelir durumu yüksek olanların müsabakalara daha çok katıldığı belirlenmiştir.

6.7. Sporcuların Antrenman Yapma Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, sporcuların antrenman yapma sıklığı değişkenine göre “Racketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi”nin dört alt boyut verileri ile ilgili “Kruskall-Wallis testi” analizi yapılarak tablo halinde gösterilmiştir. Madde madde yapılan analizlerde de anlamlı olanlar tablolastırılmıştır.

Tablo 20: Katılımcıların Antrenman Yapma Sıklığına Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt.Boyutlar	Değişkenler	Katılım	Ortalama	X ²	Serbestlik Derecesi	Anlamlılık Düzeyi
Yeni Katılış	Haftada 1 kez	5	20,20	5,514	5	,356
	Haftada 2 kez	6	13,83			
	Haftada 3 kez	5	9,20			
	Haftada 4 kez	6	16,25			
	Haftada 5 kez	5	13,70			
	Haftada 6 kez	1	10,00			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Haftada 1 kez	5	20,40	9,464	5	,092
	Haftada 2 kez	6	15,33			
	Haftada 3 kez	5	9,20			
	Haftada 4 kez	6	18,25			
	Haftada 5 kez	5	7,90			
	Haftada 6 kez	1	17,00			
Artan aşamadaki kaygı	Haftada 1 kez	5	21,10	13,016	5	0,17*
	Haftada 2 kez	6	13,00			
	Haftada 3 kez	5	14,70			
	Haftada 4 kez	6	20,67			
	Haftada 5 kez	5	8,50			
	Haftada 6 kez	1	7,00			
Akış	Haftada 1 kez	5	14,70	2,356	5	,798
	Haftada 2 kez	6	14,33			
	Haftada 3 kez	5	13,40			
	Haftada 4 kez	6	15,42			
	Haftada 5 kez	5	12,30			
	Haftada 6 kez	1	25,50			

Tablo 20’ye göre, racketlon sporcularına ALPAK Akış ölçeğinin “Yeni Katılış”, “Tecrübeye Dayalı Sıkıntı” ve “Akış” alt boyutlarında antrenman yapma sıklığına göre

uygulanan Kruskall-Wallis testi” sonuçlarında, $p>0,05$ oranında manidar bir farklılık görülmemektedir.

Ancak “Artan Aşamadaki Kaygı” alt boyutunda antrenman yapma sıklığına göre uygulanan Kruskall-Wallis testi” sonucunda, $p<0,05$ oranında manidar bir ($p=,003^*$) fark olduğu görülmektedir. Bu farklılık incelendiğinde daha çok antrenman yapanların kaygılarının daha az olduğu görülmektedir. “Artan Aşamadaki Kaygı” alt boyutunda bulunan üç sorunun olumsuz soru olması, antrenman yapma sıklığı haftada 5 ve 6 olanların puanlarının düşüklüğü kaygılarının az olduğunun göstermektedir.

6.8. Sporcuların Müsabakalara Katılma Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, sporcuların müsabakalara katılma sıklığı değişkenine göre “Raketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi”nin dört alt boyut verileri ile ilgili “Kruskall-Wallis testi” analizi yapılarak tablo halinde gösterilmiştir. Madde madde yapılan analizlerde de anlamlı olanlar tablolştırılmıştır.

Tablo 21: Katılımcıların Müsabakalara Katılma Sıklığına Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt.Boyutlar	Değişkenler	Katılım	Ort.	X ²	Serbestlik Derecesi	Anlamlılık Düzeyi
Yeni Katılış	Yılda 1 kez	15	15,00	2,992	4	,559
	Yılda 2 kez	6	13,08			
	Yılda 3 kez	5	13,20			
	Yılda 5 kez	1	10,00			
	Yılda 8 kez	1	26,50			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Yılda 1 kez	15	11,27	9,984	4	,041*
	Yılda 2 kez	6	16,17			
	Yılda 3 kez	5	23,90			
	Yılda 5 kez	1	8,00			
	Yılda 8 kez	1	12,50			
Artan aşamadaki kaygı	Yılda 1 kez	15	13,83	3,997	4	,406
	Yılda 2 kez	6	13,58			
	Yılda 3 kez	5	17,80			
	Yılda 5 kez	1	4,00			
	Yılda 8 kez	1	24,00			

Akış	Yılda 1 kez	15	13,23	4,849	4	,303
	Yılda 2 kez	6	12,58			
	Yılda 3 kez	5	19,50			
	Yılda 5 kez	1	25,50			
	Yılda 8 kez	1	9,00			

Tablo 21'e göre, racketlon sporcularına ALPAK Akış ölçeğinin "Yeni Katılış", "Artan Aşamadaki Kaygı" ve "Akış" alt boyutlarında müsabakalara katılma sıklığına göre uygulanan "Kruskall-Wallis testi" sonuçlarında, $p>0,05$ oranında manidar bir farklılık görülmemektedir.

Ancak "Tecrübeye Dayalı Sıkıntı" alt boyutunda müsabakalara katılma sıklığına göre uygulanan "Kruskall-Wallis testi" sonucunda, $p<0,05$ oranında manidar bir ($p=,041^*$) fark olduğu görülmektedir. Bu farklılık incelendiğinde daha çok müsabakaya katılanın da az katılanın da sıkıntı yaşamakta olduğu görülmektedir. "Tecrübeye Dayalı Sıkıntı" alt boyutunda bulunan üç sorunun olumsuz soru olması, müsabakaya katılma sıklığı yılda 1 kez olanların puanlarının düşüklüğü kaygılarının az olduğunun göstermektedir.

6.8.1. Sporcuların Müsabakalara Katılma Sıklığına Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Madde Bağımsız İki Den Fazla Örneklemli Kruskall-Wallis Testinin Sonuçları

Sporcuların, müsabakalara katılma sıklığına göre ALPAK Akış Ölçeğine verdikleri cevaplar madde madde incelendiğinde, bir soruda anlamı farklılık bulunmuştur. Anlamli madde bir ile ilgili oluşturulan Tablo 15 aşağıda verilmiştir.

Tablo 22: Katılımcıların Müsabakalara Katılma Sıklığına Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutlarının “Made 4: Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim.” Sorusuna Göre Sonuçları

MADE 4: Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim.		df	X ²	p
		4	12,294	,015*
Kruskal-Wallis Test	Müسابakalara Katılma Sıklığı	N	\bar{x}	Sıra Ortalaması
	Yılda 1 kez	15	1,53	11,87
	Yılda 2 kez	6	2,17	15,17
	Yılda 3 kez	5	5,40	24,60*
	Yılda 5 kez	1	1,00	7,00*
	Yılda 8 kez	1	1,00	7,00*
	TOPLAM	28		

Tablo 22’ye göre racketlon sporcularına, “Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim.” maddesi sorulmuştur. Racketlon sporcularının müsabakalara katılma sıklığına göre değerlendirilmesinde, “Kruskal-Wallis Testi” analizi ölçümlerinde $p < ,05$ seviyesinde anlamlı bir farklılık ($p = ,015^*$) olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre yılda 3 kez müsabakalara katılan racketlon sporcuları (SO=24,60) cevabıyla, diğer racketlon sporcularına oranla daha olumlu görüş belirtmişlerdir.

6.9. Sporcuların Racketlon ile İlgilenme Yılı Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, sporcuların racketlon ile ilgilenme yılı değişkenine göre “Racketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi”nin dört alt boyut verileri ile ilgili “Kruskal-Wallis testi” analizi yapılarak tablo halinde gösterilmiştir. Madde madde yapılan analizlerde de anlamlı olanlar tablolandırılmıştır.

Tablo 23: Katılımcıların İlgilenme Yılına Göre Alpak Akış Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt.Boyutlar	Değişkenler	Katılım	Ort.	X ²	Serbestlik Derecesi	Anlamlılık Düzeyi
Yeni Katılış	1 ve 3.yıl.	8.	11,63	2,302	2	,316
	4 ve 6.yıl.	13.	14,46			
	7 ve 9.yıl.	7	17,86			
	10.yıl ve üstü	0				
Tecrübeye dayalı sıkıntı	1 ve 3.yıl.	8.	14,69	,339	2	,844
	4 ve 6.yıl.	13.	13,65			
	7 ve 9.yıl.	7	15,86			
	10.yıl ve üstü.	0				
Artan aşamadaki kaygı	1 ve 3.yıl.	8.	15,44	,453	2	,797
	4 ve 6.yıl.	13.	13,38			
	7 ve 9.yıl.	7	15,50			
	10.yıl ve üstü.	0				
Akış	1 ve 3.yıl.	8.	14,94	,850	2	,654
	4 ve 6.yıl.	13.	13,12			
	7 ve 9.yıl.	7	16,57			
	10.yıl ve üstü.	0				

Tablo 23'e göre, racketlon sporcularına ALPAK Akış ölçeğinin "Yeni Katılış", "Tecrübeye Dayalı Sıkıntı", "Artan Aşamadaki Kaygı" ve "Akış" alt boyutlarında racketlon ile ilgilenme yılına göre uygulanan "Kruskall-Wallis testi" sonuçlarının hiçbirinde, $p > 0,05$ oranında manidar bir farklılık görülmemektedir.

Bu alt boyutlarda farklılık görülmesi de çoğunlukla 7-9 yıl ilgilenen sporcuların diğer sporculara oranla verdikleri cevaplar, daha olumlu görüş içermektedir.

6.10. Tüm Maddelerin Ortalama, Standart Sapma, Frekans ve Yüzelere Göre Dağılımı

Tablo 24: Katılımcı Görüşlerinin “ALPAK AKIŞ DENEYİMİ ÖLÇEĞİ” Maddelerine Ait Puanların Ortalaması, Standart Sapma, Frekans ve Yüzelere Göre Dağılımı

SN	ALPAK AKIŞ DENEYİMİ ÖLÇEĞİ	\bar{x}	ss	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Kısmen katılmıyorum		Kararsızım		Kısmen katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle katılıyorum	
				1	2	3	4	5	6	7							
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda kendime güvenim artar.	6,14	1,04	-	-	-	-	1	3,6	1	3,6	4	14,3	9	32,1	13	46,4
2	Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda insanların bana bakmasından rahatsız olurum.	2,57	1,55	8	28,6	9	32,1	4	14,3	3	10,7	2	7,1	2	7,1	-	-
3	Becerilerim arttıkça aktiviteden ilk başta aldığım zevki alamam.	1,82	1,25	15	53,6	8	28,6	3	10,7	-	-	1	3,6	1	3,6	-	-
4	Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim.	2,32	1,89	13	46,4	8	28,6	2	7,1	-	-	2	7,1	1	3,6	2	7,1
5	Aktiviteye alışınca zorluk seviyesi düştüğü için artık pek heyecan duymam.	2,11	1,31	9	32,1	13	46,4	4	14,3	-	-	1	3,6	-	-	1	3,6
6	Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse bırakmayı düşündüğüm olur.	2,61	1,75	9	32,1	10	35,7	1	3,6	2	7,1	3	10,7	3	10,7	-	-
7	Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse aktiviteye katılmak istemem.	2,50	1,60	9	32,1	9	32,1	4	14,3	1	3,6	3	10,7	2	7,1	-	-
8	Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça ve becerilerim yeterli değilse sanki herkes bana bakıyor gibi gelir.	2,89	1,77	7	25,0	7	25,0	7	25,0	-	-	4	14,3	2	7,1	1	3,6

9	Performansımın yeterliğini sevdim bu duyguyu defalarca yaşamak isterim.	6,46	0,96	-	-	-	-	1	3,6	-	-	3	10,7	5	17,9	19	67,9
10	Aktiviteleri yapabildikçe insanlara nasıl görüldüğüm benim için önemli değildir.	5,79	1,83	1	3,6	3	10,7	-	-	1	3,6	1	3,6	8	28,6	14	50,0
11	Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken konsantrasyonum tamdır.	6,18	0,86	-	-	-	-	-	-	1	3,6	5	17,9	10	35,7	12	42,9
12	Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken çok zevk alırım.	6,71	0,53	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3,6	6	21,4	21	75,0
13	Becerilerim geliştikçe aktivitenin gelmesini iple çekerim.	6,46	0,84	-	-	-	-	-	-	-	-	6	21,4	3	10,7	19	67,9
14	Becerilerim geliştikçe aktivite esnasında vakit su gibi akıp geçer.	6,36	0,99	-	-	-	-	1	3,6	-	-	4	14,3	6	21,4	17	60,7
	ALPAK AKIŞ DENEYİMİ ÖLÇEĞİ TOPLAM ORTALAMA	$\bar{x}=5,22$															

Tablo 24’se görüldüğü gibi anket maddelerine ait puanlarının frekans, yüzde, ortalama ve standart sapmasına göre dağılımları yapılmıştır. Ortalamaları incelediğimizde ağırlık olarak Alpak Akış Deneyimi Ölçeği ortalaması (5,22) “Katılıyorum” olarak belirlenmiştir. Ters kodlamalar düz kodlamaya çevrilip ortalama alınmıştır.

En yüksek ortalama 12. Soru “Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken çok zevk alırım.” ortalaması 6,71 cevabıyla “Kesinlikle katılıyor” olarak çıkmaktadır. En düşük ortalama ise 3. Soru “Becerilerim arttıkça aktiviteden ilk başta aldığım zevki alamam.” Ortalaması 1,82 cevabıyla “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak belirlenmiştir.

7. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, racketlon sporcularına uygulanan “Alpak Akış Kuramı Ölçeği” inden elde edilen bulgulara göre tartışmalar ve sonuçlar verilecektir.

En yüksek ortalamanın “Akış” boyutunda, ikinci sırada da “Yeni Katılış” boyutunda olduğu görülmektedir.

“Tecrübeye Dayalı Sıkıntı” ve “Artan Aşamadaki Kaygı” boyutlarının ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Bu sorular ters kodlamalı sorular olduğu için ortalama değerin düşük olması sporcuların sıkıntılı ve kaygı yaşamadıklarını göstermektedir.

Ters kodlamalı alt boyutlar tekrardan düzeltilerek alınan ortalaması da X:5,22 çıkmış ve “Kısmen Katılıyorum” görüşüne karşılık gelmektedir.

Böylece “Alpak Akış Kuramı Ölçeği” değerlendirmelerinde sporcuların verdiği cevapların “Kısmen Katılıyorum” düzeyinde olması ve ortalamanın yüksek olması bu sporu severek yaptıklarını göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak alt boyutlarda farklılık görülme de kadın sporcuların erkek sporculara oranla verdikleri cevaplar daha olumlu görüş içermektedir.

Yine madde madde yapılan analizlerde sporculara, “1-Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığında kendime güvenim artar.” maddesinin cinsiyetlerine göre değerlendirilmesinde, anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılık incelendiğinde, kadın sporcular erkek sporculara oranla, yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldıklarında kendilerine güvenlerinin arttığını daha olumlu görüş olarak belirtmişlerdir.

Bu çalışmada küçük de olsa kadınlar lehinde oluşan farklılığın sebebine; kadınların çalışma yaşamındaki disiplinli ve duyarlı yaklaşımının racketlon sporu alanına da yansımış olabileceği yorumu yapılabilir.

Yaş değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak alt boyutlarda farklılık görülme de çoğunlukla

26-30 yaş arası sporcuların diğer sporculara oranla verdikleri cevaplar daha olumlu görüş içermektedir.

Bu çalışmada küçük de olsa 26-30 yaş arasındaki sporcuların lehinde oluşan farklılığın sebebine; orta yaştaki sporcuların hem tecrübeleri hem de kondisyonları itibarıyla bu spor dalında etkili olmuştur yorumu yapılabilir.

Eğitim durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak alt boyutlarda farklılık görülmesi de çoğunlukla lisans mezunu sporcuların diğer sporculara oranla verdikleri cevaplar daha olumlu görüş içermektedir.

Gelir durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak alt boyutlarda farklılık görülmesi de çoğunlukla 5000-5999TL gelire sahip sporcuların diğer sporculara oranla verdikleri cevaplar daha olumlu görüş içermektedir.

Yine madde madde yapılan analizlerde sporculara, “Müsabakalara katılma sıklığınız nedir?” sorusunun gelir durumuna göre değerlendirilmesinde, anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılık incelendiğinde, 5000-5999TL gelire sahip racketlon sporcuları cevabıyla, diğer gelirlerdeki racketlon sporcularına oranla daha olumlu görüş belirtmişlerdir. Bu anlamlılığa daha iyi yorum getirebilmek için gelir durumu ve müsabakalara katılma sıklığına ilişkin çapraz tablo yapılmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan gelir durumu yüksek olanların müsabakalara daha çok katıldığı belirlenmiştir. Böylece gelir durumu iyi olanların müsabakalara daha çok katılmaları bu sporun belli bir gelire sahip olduğunda daha iyi yapıldığı yorumu yapılabilir.

Antrenman yapma sıklığı değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde “Yeni Katılış”, “Tecrübeye Dayalı Sıkıntı” ve “Akış” alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemektedir. Ancak “Artan Aşamadaki Kaygı” alt boyutunda antrenman yapma sıklığına göre manidar bir fark olduğu görülmektedir.

Bu farklılık incelendiğinde daha çok antrenman yapanların kaygılarının daha az olduğu belirlenmiştir. “Artan Aşamadaki Kaygı” alt boyutunda bulunan üç sorunun olumsuz soru olması, antrenman yapma sıklığı haftada 5 ve 6 olanların puanlarının

düşüklüğü kaygılarının az olduğunun göstermektedir. Böylece antrenmanın olumlu faydaları kaygı boyutunu düşürmektedir yorumunu yapabiliriz.

Müsabakalara katılma sıklığı değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde ALPAK Akış ölçeğinin “Yeni Katılış”, “Artan Aşamadaki Kaygı” ve “Akış” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Ancak “Tecrübeye Dayalı Sıkıntı” alt boyutunda müsabakalara katılma sıklığına göre manidar bir fark olduğu görülmektedir. Bu farklılık incelendiğinde daha çok müsabakaya katılanın da az katılanın da sıkıntı yaşamakta olduğu görülmektedir. “Tecrübeye Dayalı Sıkıntı” alt boyutunda bulunan üç sorunun olumsuz soru olması, müsabakaya katılma sıklığı yılda 1 kez olanların puanlarının düşüklüğü kaygılarının az olduğunun göstermektedir. Aynı antrenmanlara daha çok katılanlar da olduğu gibi müsabakalara da daha çok katılanlar daha az sıkıntı yaşamaktadır. Böylece müsabakalara katılmanın olumlu faydaları kaygı boyutunu düşürmektedir yorumunu yapabiliriz.

Yine madde madde yapılan analizlerde sporculara, “4-Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim.” sorusunun müsabakalara katılma sıklığına göre değerlendirilmesinde, anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılık incelendiğinde, yılda 3 kez müsabakalara katılan racketlon sporcuları diğer racketlon sporcularına oranla daha olumlu görüş belirtmişlerdir.

Racketlon ile ilgilenme yılı değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak alt boyutlarda farklılık görülme de çoğunlukla 7-9 yıl ilgilenen sporcuların diğer sporculara oranla verdikleri cevapların, daha olumlu görüş içerdiği belirlenmiştir.

Alpak Akış Deneyimi Ölçeğinin ortalamaları incelendiğinde ortalaması (5,22) “Kısmen Katılıyorum” düzeyinde olduğu belirlenmiştir.

En yüksek ortalama 12. Soru “Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken çok zevk alırım.” ortalaması 6,71 cevabıyla “Kesinlikle katılıyorum” olarak belirlenmiştir. En düşük ortalama ise 3. Soru “Becerilerim arttıkça aktiviteden ilk başta aldığım zevki alamam.” ortalaması 1,82 cevabıyla “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak belirlenmiştir.

Bu sonuçlara göre Racketlon sporcularının akış deneyimine sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Konu ile literatür incelendiğinde sporda akış deneyiminin birlikte işlendiği çalışma sayısının az olduğu görülmüştür. Akış deneyimi ile diğer ilgili çalışmalar incelendiğinde Yamaç paraşütü yapan kişiler üzerinde yapılan bir çalışmada, bireyim becerilerini geliştirmediği sürece yaptığı aktiviteden zevk alamadığı, bu nedenle deneyim ile akış deneyiminin zorluk-beceri dengesi birlikte hareket ettiği görülmüştür (Ayazlar, 2015).

Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimlerinin incelendiği başka bir çalışmada da kullanıcıların yaşları ile akış deneyimleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmişken, akış deneyiminin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşıldığı görülmüştür (Kaya ve Metin, 2015).

Yaşları arasında anlamlı bir farkın olmaması çalışmamızı desteklemektedir. Serbest zaman etkinliklerinin kişiler üzerindeki hissiyatının tespit edildiği başka bir çalışmada da erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark bulunmamış, kişilerin tamamen yaptığı etkinliğe odaklanması çevre, iş, cinsiyet gibi etiketlerden uzaklaşmasının akışın temel tanımı olduğu belirtilmiştir (Ak ve Alpullu, 2020). Bu doğrultuda cinsiyetler arasında bir anlamlı farkın görülmemesi kuramın cinsiyetler arasında bir farkının olmadığını göstermektedir.

Akış deneyimi ile spor kavramlarının birlikte ele alındığı yurtdışı çalışmalar incelendiğinde bir diğer konu, belirli boyutların diğerlerine kıyasla düşük deneysel destek almasıdır. Örneğin, elit sporda akışın sistematik bir incelemesinde, Swann ve ark. (2012), dahil edilen nitel çalışmalardaki sporcuların %30'undan daha azının öz bilinç kaybı ve zaman dönüşümü boyutlarını bildirdiklerini bildirmişlerdir. Jackson (1992), bu alandaki ilk çalışmalarında, öz bilinç kaybının kendi örneğindeki figür patencilerinin çoğunluğu tarafından güçlü bir şekilde desteklenmediğini buldu. Kavramı yanlış anlamış olabileceklerini ve bu boyuta yönelik düşük desteğin “belki de öz bilincin gerektirdiği şeyleri çevreleyen belirsizliği yansıttığını” öne sürmüştür. Daha sonraki çalışmalarda boyut zaman dönüşümü diğer alt ölçeklerle yalnızca orta düzeyde ilişkiler sergilemiştir (Jackson ve Eklund, 2004). Spor ve egzersizde bu boyutlar için bulunan düşük destek genellikle göz ardı edilmiştir. Örneğin, kantitatif çalışmalarda dokuz boyutun tümü için alt ölçekler dahil edilmiştir. Bu sorun, akışın dokuz boyut olarak kavramsallaştırılması gerekip gerekmediği, düşük destekli boyutların revizyon gerektirip gerektirmediği ve akış

çerçevesine dayalı verilerin (örneğin, Akış Ölçeği anketleri) nasıl yorumlanması gerektiği gibi akış çerçevesi hakkında temel soruları gündeme getirmektedir.

Swann ve ark. (2017), şöyle özetlemiştir; akışa ilişkin ortak kavramsallaştırma, mevcut birincil ölçü, spor ve egzersizdeki akış üzerine bugüne kadar yapılan araştırmaların çoğu kariyer temelli bir bakış açısıyla kaynaklanmaktadır. Olay odaklı çalışmalar farklı bir tablo ortaya koyar ve bugüne kadarki akışla ilgili temel varsayımlar üzerine sorular ortaya çıkarır. Spesifik olarak, son kanıtlar, Csikszentmihalyi'nin akış kavramsallaştırmasının iki durumu birde birleştirdiğini ve spor ve egzersizdeki birincil akış ölçütünün düşük ayırt edici geçerliliği gösterebileceğini göstermektedir. Ortaya çıkan bu kanıt, ilk kariyer temelli görüşmelerden kaynaklanan, spor ve egzersizdeki akış kavramsallaştırması ve ölçülmesindeki temel varsayımlar hakkında soruları ve şüpheleri ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle, alanın bir kriz noktasına yaklaştığı ve bu nedenle geleneksel dokuz boyut paradigmasına güvenle ilerlemenin zor olduğu iddia edilebildiğini savunmuştur (Swann ve ark. 2017).

Sonuç olarak Racketlon sporcularının katılımı ile yapılmış bu araştırma ile üzere sporcuların demografik özelliklerinin, bu sporu yaparken yaşadıkları akış deneyimlerine bir etkisinin olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Alanda yapılmış diğer araştırmalar da ortaya çıkarmış olduğumuz sonucu destekler niteliktedir.

8. ÖNERİLER

1. Evren ve örneklem grubu araştırmacılar tarafından daha geniş tutularak çalışmadan daha iyi sonuçlar elde edilebilir. Çalışmadan farklı sonuçlar elde edilebilmesi için evren ve örneklem grubunun mümkün olduğu kadar geniş tutulması önerilmektedir.
2. Antrenörler ya da spor uzmanları, akış kuramı doğrultusunda bir bireyi ya da grupları çalıştırırken, alt boyutlardan yeni katılışın; yaş, cinsiyet ve gelir düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmamasını antrenman programlarını hazırlarken dikkate almalıdırlar.
3. Yine elde edilen sonuçlara göre alt boyutlardan tecrübeye dayalı ve artan aşamadaki kaygı boyutlarının bir farklılık oluşturmamış olması, eğitmen veya spor uzmanı tarafından değerlendirilerek bu bilgi işığında öğretimin zorluk derecesi ile karmaşıklığının uygulanması göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Son olarak alt boyutlardan akış boyutunda bir farklılığın görülmemiş olmasından, hazırlanacak antrenman programlarının da st düzeyde hazırlanması önerilmektedir.

9. KAYNAKLAR

Akgün E, Nuhoğlu P, Tüzün H, Kaya G, Çınar M. Bir Eğitsel Oyun Tasarımı Modelinin Geliştirilmesi. Eğitim Teknolojisi, 2011, (1)1 s: 45-46.

Akman E. Sağlık Profesyonellerinde Akış Deneyiminin Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi: Bir Kamu ve Özel Hastane Örneği. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi RÖ Çatar).

Alpullu A, Ak E. X ve Y kuşağı akış kuramı boyutları: Alpak akış kuramı Ölçek geliştirme ve güvenilirliği üzerine bir çalışma. 16. Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, 2018.

Ak E, Alpullu E. Alpak Akış Ölçeği Geliştirme ve Doğu Batı Üniversitelerinin Karşılaştırılması. Sport Sciences. 2020, (15).

Ayazlar R. Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015, İzmir (Danışman: Doç. Dr. B. Güzel).

Aydın B. Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2005, Ankara (Danışman: Prof. Dr. U. Öner).

Aymankuy Y, Aymankuy Ş. Turizm İşletmeciliği Eğitimi Alan Öğrencilerin Turizm Sektöründeki İstihdamla İlgili Görüşleri ve Sektördeki Kariyer Beklentileri (Balıkesir Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu Örneği). Akademik Bakış Dergisi. 2013, (35), s: 1-21.

Bacanlı H. Eğitim Psikolojisi. Ankara: PegemA Yayınları, 2008.

Büyüköztürk Ş. Veri Analizi El Kitabı. Pegem Akademi, Ankara, 2009, s: 40-42.

Christoph K. Darstellung und Endwicklung der Sportart Racketlon in Österreich. Universität Wien, Magisterarbeit, 2015, p: 16-17.

Coşkun R, Altunışık R, Yıldırım E. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı. Sakarya Kitabevi, Sakarya, 2015, s: 176.

Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco, CA: JosseyBass, 1975, p: 47.

Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety. Second printing. San Francisco: Jossey-Bass, 1977, p: 2-5.

Csikszentmihalyi M. Optimal Experience: Psychological Studies of Flow Consciousness. Cambridge University Press, New York, NY, 1988.

Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper and Row, New York; 1990, s: 31-68.

Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Coilins, 1996.

Csikszentmihalyi M, Abuhamdeh S, Nakamura J. Flow. Handbook of Competence and Motivation. 2005, p: 598-608.

Csikszentmihalyi M. Good Business. Publised by the Penguin Group, Penguin, Putnam Inc, 375 Hudson Street, New York; 2003, p: 57-63.

De Spiegelaere S. The Employment Relationship and Innovative Work Behaviour. Faculteit Sociale Wetenschappen, 2014.

Freire T. From Flow to Optimal Experience: (Re)Searching the Quality of Subjective Experience Throughout Daily Life. The Human Pursuit of Well-Being Editors László Harmat, Frans Ørsted Andersen, Fredrik Ullén, Jon Wright and Gaynor Sadlo Netherlands: Springer, 2011, p: 55-63.

Ghani JA, Supnick R, Rooney P. The Experience of Flow in Computer Mediated and in Face-to-Face Groups. Proceedings of the Twelfth International Conference on Information Systems, New York, 1991, 12 (16-18), p: 231.

Ghani JA, Deshpande SP. Task Characteristics and The Experience of Optimal Flow in Human Computer Interaction. The Journal of Psychology-Interdisciplinary and Applied, 1994, 128 (4), p: 382-391.

Golus C. What's in a Game, Uchicago Magazine, Summer 19.

Harimoto F, Omura M, Taira T, Kobashigawa H, Kawabata M. The Flow Experience Associated with Mountaineering. Japan Outdoor Education Journal, 2000, 4 (1), p: 27-37.

Hoffman DL, Novak T. Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations. Journal of Marketing, 1996, Vol: 60, p: 50-68.

Jackson SA. Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. Journal of Applied Sport Psychology, 1992, 4, p: 161–180.

Jackson SA, Marsh HW. Development and Validation of A Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Brisbane, 1996, 18, p: 17-35.

Jackson SA, Eklund RC. Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale–2 and Dispositional Flow Scale–2. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 2002, 24 (2), p:133-150.

Jackson SA, Eklund R. *The Flow Scales Manual*. Morganstown, WV: Fitness Information Technology, 2004.

Karaca KÇ. Restoran Atmosferinin Tekrar Ziyaret Niyetine Etkisi: Akış Deneyiminin Aracı Rolü. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Balıkesir (Danışman: Doç Dr. Ö Köroğlu).

Karasakal S. Destinasyon Çekiciliklerinin Akış Deneyimi, Pozitif Duygu ve Genel Memnuniyet Üzerine Etkisi: Antalya Örneği. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019, Antalya (Danışman: Doç. Dr. T Albayrak).

Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Yayın Grubu, 2009, s: 77.

Kaya B, Metin T, Kozak M. Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2015, 12 (2), s: 6-25.

Kefor T. *Arts Students in Flow: An Interpretative Phenomenological Analysis*. Unpublished Doctoral Thesis, USA / Boston: College of Professional Studies Northeastern University, 2015, p: 19.

Kivikangas, JM. Psychophysiology of Flow Experience: An Explorative Study. University of Helsinki Department of Psychology, Master's Thesis, 2006, Helsinki (Supervisor: Sampsa Puttonen).

Lambert L, Passmore HA, Holder MD. Foundational Frameworks of Positive Psychology: Mapping Well-Being Orientations. *Canadian Psychology*, 2015, 56 (3), p: 311-321.

Maeran R, Cangiano F. Flow Experience and Job Characteristics: Analyzing the Role of Flow in Job Satisfaction. *TPM*, 2013, 20 (1): p: 13-26.

McInman AD. Grove RJ. Peak Moments in Sport: A Literature Review. *Quest.*, 1991, 43 (3): 333-351.

Metin M. Dağ Tırmanışı Etkinliğinin Akış Deneyimi Bağlamında İncelenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020, Eskişehir (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi E Düşmezkalender).

Moneta GB. On the Measurement and Conceptualization of Flow. *Advances in Flow Research*, (Ed: S. Engeser). Springer, New York; 2012, p: 23-50.

Nakamura J. Csikszentmihalyi M. The Concept of Flow. *Handbook of Positive Psychology* Editors Charles Richard Snyder and Shane J. Lopez, New York, NY, US: Oxford University Press, 2002, p: 89-105.

Nešić M, Srdić V, Kovačević J, Fratrić F. The Importance of Study the Concept of Flow in Sport. *Research in Physical Education, Sport and Health*. 2014, 3 (1), p: 143-150.

Novak T.P, Hoffman D. Measuring the Flow Experience Among Web Users. Paper Presented at Interval Research Corporation, 1997, Vol: 31.07 p: 1-35.

Özcan Ö. Yerel Yönetimlerin Meslek Edindirme Kursları ve Halk Merkezleri Çatısı Altında Sunduğu Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Kadınların Akış Deneyimi ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, Eskişehir (Danışman: Doç. Dr. S Munusturlar).

Özdemir AS, Ayyıldız DT. Understanding Flow Experiences in Professional Athletes. European Journal of Education Studies, 2020, 7 (2): 155-171.

Özkara YB. Tüketicilerin Çevrimiçi Bilgi Aramaları Bağlamında Akış Deneyiminin Bilgiden Tatmin Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015, Eskişehir, (Danışman: Doç. Dr. M. Özmen).

Özkara B, Özmen M. Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İibf Dergisi, 2016, 11 (3), s: 71- 100.

Podgoršek D. Raketlon - Nova Oblika Tekmovaja Športov Z Loparji. Fakulteta Za Šport Športno Treniranje Badminton, Diplomsko Delo, 2009, Ljubljana (Konzultant: Miha Košnik prof. šp. vzg.).

Sahranç Ü. Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel-Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008, s. 122.

Swann C, Keegan RJ, Piggott D, Crust L. A Systematic Review of the Experience, Occurrence and Controllability of Flow States in Elite Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012, 13(6), p: 807–819.

Swann C, Crust L, Jackman P, Vella SA, Allen MS, Keegan R. Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2017, 29 (4), p: 375-401.

Swann, C, Piggott D, Schweickle M, Vella, SA. A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis and a Progressive Shift. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2018, 30 (3), p: 249-271.

Tandon T. A Study on Relationship Between Self Efficacy and Flow at Work among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 2017, 4 (4), p: 88-100.

Tinsley, HE. A, Kass RA. The Latent Structure of Need Satisfying Properties of Leisure Activities. *Journal of Leisure Research*, 1979, p: 11.

Turan N. Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2019, Cilt:37, s: 181-199.

Turan N. Çalışma Yaşamında Akış Deneyimi ve Yenilikçi Davranış Arasındaki Etkileşim: Bir Karma Yöntem Araştırması. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, 2021, İzmir (Danışman: Doç. Dr. B Seçer).

Türksoy A, Altıncı EE, Üster U. Relationship Between Motivation and Dispositional Flow State on Football Players Participating in the U13-U16 Football Leagues. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Volume 185, 2015, p: 301-306.

Wang J, Cheng C, Chen C. Tactics on Badminton: Synergy Analysis for Racketlon.
International Journal of the Physical Sciences, 7 (6), 2012, p: 937-943.



10. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



Ek 2. Bilgilendirme Formu



Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

KATILIMCILARLA İLGİLİ DİĞER DEĞİŞKENLER

S.1. Antrenman yapma sıklığınız nedir?

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Haftada 1 kez | 5. Haftada 5 kez |
| 2. Haftada 2 kez | 6. Haftada 6 kez |
| 3. Haftada 3 kez | 7. Haftada 7 kez |
| 4. Haftada 4 kez | 8. Cevap yok |

S.2. Müsabakalara katılma sıklığınız nedir?

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. Yılda 1 kez | 5. Yılda 5 kez |
| 2. Yılda 2 kez | 6. Yılda 6 kez |
| 3. Yılda 3 kez | 7. Yılda 7 kez |
| 4. Yılda 4 kez | 8. Yılda 7'den fazla |

S.3. Kaç yıldır Racketlon sporunu yapıyorsunuz?

.....

DEMOGRAFİK BİLGİLER

DD1. Cinsiyet

- | | |
|----------|----------|
| 1. Kadın | 2. Erkek |
|----------|----------|

DD2. Kaç yaşındasınız?

.....

DD3. Nerelisiniz?

.....

DD3. Öğrenim durumunuz: (En son bitirilen eğitim düzeyi)

1. Okur yazar değil
2. Okur yazar
3. İlkokul
4. Ortaokul/İlköğretim
5. Lise veya dengi okul
6. Üniversite Önlisans
7. Üniversite Lisans
8. Lisansüstü

DD4. Aylık toplam geliriniz ne kadardır? (Maaş)

1. 0-1999 TL arası
2. 2000-2999 TL arası
3. 3000-3999 TL arası
4. 4000-4999 TL arası
5. 5000-5999 TL arası
6. 6000 TL ve üzeri
7. Cevap yok

Ek 4. Alpak Akış Kuram Ölçeği

#	ALPAK AKIŞ DENEYİMİ ÖLÇEĞİ							
		KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KISMEN KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KISMEN KATILYORUM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1	Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda kendime güvenim artar.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda insanların bana bakmasından rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Becerilerim arttıkça aktiviteden ilk başta aldığım zevki alamam.	1	2	3	4	5	6	7
4	Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Aktiviteye alışınca zorluk seviyesi düştüğü için artık pek heyecan duymam.	1	2	3	4	5	6	7
6	Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse bırakmayı düşündüğüm olur.	1	2	3	4	5	6	7
7	Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse aktiviteye katılmak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
8	Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça ve becerilerim yeterli değilse sanki herkes bana bakıyor gibi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Performansımın yeterliğini sevdim bu duyguyu defalarca yaşamak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Aktiviteyi yapabildikçe insanlara nasıl görüldüğüm benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
11	Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken konsantrasyonum tamdır.	1	2	3	4	5	6	7
12	Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken çok zevk alırım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Becerilerim geliştikçe aktivitenin gelmesini ipte çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Becerilerim geliştikçe aktivite esnasında vakit su gibi akıp geçer.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Anket Kullanım İzin Onayı



Ek 6. Onam Formu



Ek 7. Anket Çalışması İzin Onayı



11. ÖZGEÇMİŞ

