REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERİN AKIŞ DENEYİMLERİ, POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMLARI, ÖZ YETERLİLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMLARI İLİŞKİSİ

DOKTORA TEZİ

GAMZE ERYILMAZ

MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TURİZM İŞLETMECİLİĞİ
ANABİLİM DALI

MERSİN
TEMMUZ - 2018

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERİN AKIŞ DENEYİMLERİ, POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMLARI, ÖZ YETERLİLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMLARI İLİŞKİSİ

DOKTORA TEZİ

GAMZE ERYILMAZ

MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TURİZM İŞLETMECİLİĞİ
ANABİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Kamil UNUR

Eş Danışman
Doç. Dr. Yılmaz AKGÜNDÜZ

MERSİN
TEMMUZ - 2018

ONAY

Gamze ERYILMAZ tarafından Doç. Dr. Kamil UNUR danışmanlığında hazırlanan "Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerin Akış Deneyimleri, Pozitif ve Negatif Duygu Durumları, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumları İlişkisi" başlıklı çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Doç. Dr. Kamil UNUR	
Üye	Doç. Dr. Dilek ATÇI	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hülya TAŞTAN	
Üye	Doç. Dr. Murat İsmet HASEKİ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Sibel OĞUZ	

Yukarıdaki Jüri kararı Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 12../07../2018..... tarih ve .2018...../..21..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Süleyman DEĞİRMEN
Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

ETHICAL DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

9 Temmuz 2018 / 9 July 2018

İmza / Signature



Gamze ERYILMAZ

ÖZET

Temelde bu araştırma kapsamında iki amaç bulunmaktadır. İlk amaç, rekreatif amaçlı etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimlerinin ve pozitif ve negatif duyugu durumlarının, öz yeterlilikleri üzerindeki rolünün incelenmesidir. Bir diğer amaç ise, rekreatif amaçlı etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimlerinin, pozitif ve negatif duygu durumlarının ve öz yeterliliklerinin, yaşam doyumları üzerindeki rolünün incelenmesidir. Temel amaçların yanı sıra alt amaçlar da yer almaktadır. İlki, akış deneyimin açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olan bireyler açısından farklılık gösterip göstermediğini test etmektir. Bir diğer amaç ise, pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik yapılmayan dönem ile yapılan dönem arasında farklılık gösterip göstermeyeceğini araştırmaktır. Araştırma amaçlarını test etmeye yönelik tez kapsamında hipotez ve araştırma soruları geliştirilmiştir. Tez kapsamında iki saha araştırması gerçekleştirilmiştir. Birinci saha araştırmasındaki amaç ölçek maddelerinin güvenirliğini test etmek olduğu için geliştirilen hipotez ve araştırma sorularına ikinci saha çalışması sonucu cevap aranmıştır. Araştırma katılımcılarını, fiziksel olarak aktif olup, açık ve kapalı alanda aktivite yapan bireyler oluşmaktadır. Birinci saha araştırma verileri 2017 yılı Ekim-Kasım ayları arasında toplanmıştır. 63 veri değerlendirmeye alınmıştır. Bu aşamada ölçek maddelerinin güvenirlikleri test edilmiş ve ölçek ifade yapıları tekrar kontrol edilmiştir. Gerekli şartlar sağlandıktan sonra ikinci kez sahaya çıkılmıştır. İkinci saha araştırma verileri 2018 yılı Ocak – Nisan ayları arasında toplanmıştır. Toplam 434 veri değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada hipotezleri test etmek için regresyon eşitliği testinden yararlanılmıştır. Analiz sonucu iki yapı üzerinden incelenen akış deneyiminin (zorluklar ve beceriler arasındaki denge; aktiviteyi benimseme) zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun öz yeterlilik üzerinde etkisi olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda pozitif duygu durumunun da öz yeterliliği etkilediği bulgulanmıştır. Yaşam doyumunun ise sadece öz yeterlilikten etkilendiği gözlenmiştir. Araştırma sorularına yanıt aramak için t-testlerinden yararlanılmıştır. Etkinliği açık ve kapalı alanda gerçekleştiren birey için akış deneyiminin farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Diğer taraftan pozitif duygu durumunun etkinlik yapılan dönem ve yapılmayan dönem bakımından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Negatif duygu durumunun da etkinlik yapılan dönem ve yapılmayan dönem bakımından farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akış Deneyimi, Pozitif Duygu Durumu, Negatif Duygu Durumu, Öz Yeterlilik, Yaşam Doyumu

Danışman: Doç. Dr. Kamil UNUR, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin.

ABSTRACT

Basically, this research has two purposes. The first aim is to examine role of the flow experiences and the positive and negative emotional states on their self efficacy of individuals participating in recreational activities. Another aim is to examine the role of flow experiences, positive and negative emotional states, and self efficacy on the life satisfaction of individuals participating in recreational activities. In addition to the main purposes, there are also sub-purpose. The first is to test whether the flow experience differs in terms of the physically active individuals in the indoor and outdoor. Another aim is investigate positive and negative emotional states whether to show the differences when examined as a period without activity and activity period. Hypothesis and research questions have been developed within the scope of the thesis to test research purposes. Two field surveys were carried out within the scope of the thesis. The purpose of the first field study is to test the reliability of the scale items. With the second field study was sought answers to research questions and hypotheses developed. The research participants consisted of individuals who were physically active and performing in outdoor and indoor activities. The first field survey data was collected between October-November of 2017. 63 data were evaluated. At this stage, the reliability of the scale items was tested and the scale expressions were checked again. The necessary conditions were fulfilled and then the second time to the field. Second field survey data were collected from January to April 2018. A total of 434 data were evaluated. The regression equation test was used to test hypotheses in the study. The flow experience has been examined from two dimensions (balance between challenges and skills; absorption in the activity). The analysis showed that the balance between the challenges and the skills had an effect on self efficacy. At the same time, positive emotional state was also detected to affect self efficacy. Life satisfaction was only affected by self efficacy. T-tests were used to search for answers to research questions. It has been detected that the flow experience does not differ from for the individual performing the activity on the indoor and the outdoor. On the other hand, it was determined that the positive emotional state differs in terms of the activity period and the non-activity period. It was determined that the negative emotional state also differed in terms of the activity period and the non-activity period.

Keywords: Flow Experience, Positive Emotions, Negative Emotions, Self Efficacy, Life Satisfaction

Advisor: Doç. Dr. Kamil UNUR, Department of Tourism, The University of Mersin, Mersin

TEŞEKKÜR

Doktora öğrenimim boyunca ve tez çalışmasının hazırlanma sürecinin her aşamasında değerli görüş ve önerileriyle yardımlarını hiçbir zaman benden esirgemeyen, özellikle ilgi ve anlayışlarını her daim hissettiğim, hoşgörüyle yaklaşan, sorun yaşadığım noktalarda bana her daim çözüm odaklı yol gösteren, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, sağladıkları katkılarla tezin bugünkü halini almasını sağlayan, çok değerli saygı değer danışmanım Doç. Dr. Kamil UNUR'a ve yine çok değerli saygı değer eş danışmanım Doç. Dr. Yılmaz AKGÜNDÜZ'e sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın her aşamasında önemli ve olumlu katkılarıyla, ön görüleri ve eleştirileriyle birlikte anlayışlı ve yol gösterici olan değerli tez izleme komitesi üyesi hocalarım Doç. Dr. Dilek ATÇI'ya ve Doktor Öğretim Üyesi Hülya TAŞTAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitimim süresi boyunca desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen, bana fikirleriyle yol gösteren, beni cesaretlendiren ve desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen ve manevi yönden her daim yanımda olan değerli hocam Doç. Dr. Göknil Nur KOÇAK'a, yine bu süreçte bilgi ve deneyimleriyle olumlu katkılarda bulunan ve bana yol gösterici olan saygı değer hocam Prof. Dr. Celil ÇAKICI'ya ve aynı şekilde her daim yanımda olan yine hiçbir zaman desteğini eksik etmeyen, Arş. Gör. Selda DALAK'a, Arş. Gör. Sercan BENLİ'ye ve Öğr. Gör. Şebnem YILDIZ'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Aynı zamanda burada ismini zikredemediğim ancak üzerimde emeği olan ve lisansüstü eğitimim sürecimde desteklerini esirgemeyen Mersin Üniversitesi Turizm Fakültesi'nde görev yapmakta olan tüm değerli hocalarıma, arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında maddi manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen daima yanımda olan ve daima da yanımda ve arkamda olacağını bildiğim canım babam Alim YILDIZ'a ve elbette onunla birlikte aynı sevgi ve desteği hiçbir zaman esirgemeyen ve dualarını eksik etmeyen canım annem Hacer YILDIZ'a ve yine duaları ve desteği ile manevi olarak her zaman yanımda olan ailemizin yegane çınarı Meryem ERYILMAZ'a, bir tanecik kardeşlerim, canlarım İsmail ve Gülşah YILDIZ'a ve yine canım kardeşim gururum Reşat YILDIZ'a ve benim dostum, arkadaşım iyi ki de var dediğim her şeyiyle yanımda olan manevi kız kardeşim Dilek KARACA ŞAHİN'e bu süreçteki katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte, sabır, anlayış, maddi- manevi desteği ve özverisiyle birlikte, bu çalışmanın her aşamasında bana yardımcı olabilmek adına her türlü şartları sağlayan canım eşim hayat arkadaşım, Özgür ERYILMAZ'a ve yine bu süreçte aramıza katılarak hayatımıza anlam katan dokuz aylık bebeğim oğlum, benim minik meleğim Çınar Ali ERYILMAZ'a, hayatımda var oldukları için sonsuz teşekkür ederim.

Gamze ERYILMAZ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	i
ONAY	ii
ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR VE SİMGELER	xi
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR	3
2.1. Akış Deneyimi	3
2.1.1. Akış Kuramı (Flow Theory)	3
2.1.2. Akış Deneyimi (Flow Experience) Kavramı	4
2.1.2.1. Akış Deneyiminin Nitelikleri	7
2.1.2.2. Akış Deneyiminin Koşul, Süreç ve Sonuç Özellikleri	9
2.1.2.3. Akış Deneyimi Modelleri	11
2.2. Öznel İyi Oluş: Pozitif ve Negatif Duygu Durumu - Yaşam Doyumu	14
2.2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı	14
2.2.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar	16
2.2.3. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri	18
2.2.3.1. Öznel İyi Oluşun Duygusal Bileşeni	18
2.2.3.1.1. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu	18
2.2.3.2. Öznel İyi Oluşun Bilişsel Bileşeni	19
2.2.3.2.1. Yaşam Doyumu	19
2.3. Öz Yeterlilik	20
2.3.1. Öz Yeterlilik Kavramı	20
2.3.2. Öz Yeterlilik ve Sosyal Bilişsel Teori	21
2.3.3. Öz Yeterlilik İnancını Oluşturan Etkenler	22
2.3.3.1. Yaşanmış Deneyimler	22
2.3.3.2. Başkalarının Deneyimi (Dolaylı öğrenme)	22
2.3.3.3. Sözel İkna	22
2.3.3.4. Fiziksel ve Duygusal Durum	22
2.3.4. Genellenebilirlik Düzeyine Göre Öz Yeterlilik İnançları	23
2.3.4.1. Göreve Özel Öz-Yeterlilik	23
2.3.4.2. Alana Özel Öz Yeterlilik	23
2.3.4.3. Genel Öz Yeterlilik	24
2.4. Rekreatif Etkinliklerin Tanımlanması	24
2.4.1. Açık Alan Rekreasyon	24
2.4.1.1. Açık Alan Rekreatif Etkinlikleri	25
2.4.2. Kapalı Alan Rekreasyon	25
2.4.2.1. Kapalı Alan Rekreasyon Etkinlikleri	26
2.4.3. Ekinliklere Katılım Biçimine Göre Rekreasyon	26
2.4.3.1. Aktif Katılımlı Rekreasyon Etkinlikleri	26
2.4.3.2. Pasif Katılımlı Rekreasyon Etkinlikleri	26
2.4.3.3. Ettirgen Rekreasyon Etkinlikleri	26
2.5. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	27
3. YÖNTEM	35

3.1. Araştırma Probleminin İfadesi 35
3.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı 37
3.3. Araştırmanın Önemi 38
3.4. Araştırma Süreci ve Veri Toplama 40
3.5. Evren ve Örneklem 41
3.6. Sınırlılıklar 42
3.7. Ölçme Araçları 43
3.7.1. Akış Deneyimi Ölçeği 44
3.7.2. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği 45
3.7.3. Öz Yeterlilik Ölçeği 46
3.7.4. Yaşam Doyumu Ölçeği 46
3.8. Araştırma Soruları 46
3.9. Hipotezler 47
4. ANALİZ ve BULGULAR 53
4.1. Analiz Süreci 53
4.2. Birinci Saha Çalışması 53
4.2.1. Akış Deneyimi Güvenilirlik Analizleri 54
4.2.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Güvenilirlik Analizleri 55
4.2.3. Öz Yeterlilik Güvenilirlik Analizi 56
4.2.4. Yaşam Doyumu Güvenilirlik Analizi 57
4.3. İkinci Saha Çalışması 57
4.3.1. Katılımcı Özelliklerinin Betimlenmesi 58
7.3.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçek Maddelerine İlişkin Betimsel Analizler 59
4.3.3. Açıklayıcı Faktör Analizi 60
4.3.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri 65
4.3.5. Doğrulayıcı Faktör Analizi 66
4.3.6. Regresyon Eşitliği Testleri 72
4.3.7. T- Testleri 76
5. SONUÇ 78
KAYNAKLAR 90
EKLER 100
ÖZGEÇMİŞ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 2.1.2.1. Akış Deneyimi Kavramına İlişkin Tanımlar	5
Tablo 2.1.2.2. 1. Akış Deneyimi Koşul, Süreç ve Sonuç Özellikleri	11
Tablo 3.4.1. Araştırma Süreci	40
Tablo 4.1.1. Verilerin Analizinde İzlenilen Aşamalar	53
Tablo 4.2.1.1. Akış Deneyimine İlişkin Ölçek Güvenilirliği (n=63)	54
Tablo 4.2.2.1. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Etkinlik Yapılmayan Döneme İlişkin Güvenilirlik Katsayıları (n=63)	55
Tablo 4.2.2. 2. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Etkinlik Yapılan Döneme İlişkin Güvenilirlik Katsayıları (n=63)	56
Tablo 4.2.3.1. Öz Yeterlilik Güvenilirlik Katsayısı (n=63)	57
Tablo 4.2.4.1. Yaşam Doyumu Güvenilirlik Katsayısı (n=63)	57
Tablo 4.3.1.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	58
Tablo 4.3.2.1. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçek Maddelerine İlişkin Ortalamalar (n=434)	60
Tablo 4.3.3.1. Akış Deneyimi Faktör Analizi Sonuçları	61
Tablo 4.3.3.2. . Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Faktör Analizi Sonuçları	63
Tablo 4.3.3.3. Öz Yeterlilik Faktör Analizi Sonuçları	64
Tablo 4.3.3. 4. Yaşam Doyumu Faktör Analizi Sonuçları	65
Tablo 4.3.4.1. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri Tablosu	66
Tablo 4.3.5.1. Yapılara İlişkin Açıklanan Ortalama Varyans (AOV) ve Güvenilirlik Değerleri	68
Tablo 4.3.5.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksi Kriterleri ve Analiz Sonuçları	70
Tablo 4.3.5. 3. Ayırt Edici Geçerlilik	71
Tablo 4.3.6.1. Model 1 İçin Regresyon Eşitliği Testi	72
Tablo 4.3.6.2. Model 2 İçin Akış Deneyimi Boyutları ve Yaşam Doyumuna ilişkin Regresyon Eşitliği Testi	73
Tablo 4.3.6.3. Model 2 İçin Pozitif ve Negatif Duygu Durumları ve Yaşam Doyumlarına İlişkin Regresyon Eşitliği Testi	74
Tablo 4.3.6.4. Model 2 İçin Öz yeterlilik ve Yaşam Doyumuna İlişkin Regresyon Eşitliği Testi	75
Tablo 4.3.6.5. Hipotez Sonuçları	76
Tablo 4.3.7.1. Akış Deneyiminin Etkinliğin Açık ve Kapalı Alanda Yapılmasına Göre Karşılaştırılması	77
Tablo 4.3.7.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Etkinlik Yapılmayan ve Yapılan Döneme Göre Karşılaştırılması	77
Tablo 5.1. Akış Deneyimi Ölçeğine İlişkin Psikometrik Nitelikler	86

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1.2.2.1. Akış Koşulları Döngü Modeli	10
Şekil 2.1.2.3.1. Üç Kanallı Akış Modeli	13
Şekil 2.1.2.3.2. Dört Kanallı Akış Modeli	13
Şekil 2.1.2.3.3. Sekiz Kanallı Akış Modeli	14
Şekil 3.1.1. Akış Yaşantılarının Bilinç Halleri	36
Şekil 3.9.1. Araştırmanın Grafiksel Modelleri	52

KISALTMALAR VE SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanımlar
AFA	Açıklayıcı Faktör Analizi
AOV	Açıklanan Ortalama Varyans
BKZ.	Bakınız
CI	Condition Index- Koşul İndeksi
CFI	Conmparative Fit İndex- Karşılaştırılmalı Uyum İndeksi
ÇSB	Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DW	Durbin-Watson- Otokorelasyon, Hata Terimlerin Ardışık Bağımlılık Gösterip Göstermediği
NNFI	Non-normed Fit İndex - Normlaştırılmamış Uyum İndeksi
NFI	Normed Fit İndex - Normlaştırılmış uyum indeksi
RMSEA	Root Means Square Error of Approximation - Yaklaşık Hataların Karekökü
SRMR	Standardized Root Mean Sguere Residuals- Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TV	Tolerance Value- Tolerans Değer
VIF	Varyans Şişkinlik Faktörü- Çoklu Doğrusal Bağımlılık

1. GİRİŞ

Akış[1], bireylerin bir etkinliğe, tam anlamıyla hiçbir şeyi umursamayacak kadar kendilerini kaptırmalarıdır. Bu yaşantı kendi başına, bedel bile ödenebilecek kadar zevkli olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2005:6). Akış, bireyin iç yaşamını denetleyerek mutluluğu elde etmesi sürecini incelemektedir. Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen akış kuramı insanların neden kendileri için bir şey yaptıklarını ve etkinliklere katıldıklarını anlamaya dönüktür (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989:816). Bu nedenle akış kuramı etkinlik temelli bir model olarak öznel iyi oluşa dolayısıyla bileşenleri olan pozitif ve negatif duygulara ve yaşam doyumuna öncülük edebilmektedir (Yetim, 2001:257).

Akış kuramında öznel iyi oluş, bireyin becerilerine karşılık gelen, yaşam amacına uygun etkinlikler, yani zorluklarla mücadele ederken yaşadığı akış deneyimlerinin toplamı ile oluşan bilinçteki düzenlilik hali olarak ele alınmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Mümkün olduğunca sık yaşanılan akış deneyimleri bireyin yaşam kalitesinin artmasını ve yaşamından doyum sağlamasını beraberinde getirmektedir (Sahranç, 2007:2). Hem çevresinden hem de genetik çevresinden etkilenmenin yanı sıra benliğin harekete geçmesiyle akışı yaşayan birey, bu sayede kendini geliştirerek kendini gerçekleştirmeye doğru yönelmekte ve aynı zamanda mutlu olabilmektedir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989).

Davranışlar üzerinde etkili olan Sosyal Bilişsel Kurama göre öz yeterlilik, zorluklarla karşı karşıya kalındığı koşullarda bireyin kendini değerlendirmesiyle bu zorluğu aşabileceğine dair kendisinde oluşan içsel inanç olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1986). Akışı deneyimleyen ve bu deneyimlerin toplamı sonucu mutlu olan ve bu sayede yaşam doyumu artan bireyin, öz yeterlilik inancının oluşumunu sağlayan yaşanmış deneyimler ve fiziksel ve duygusal durum ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Akışı ve mutluluğu yaşayan bireyin içinde bulunduğu olumlu duygulardan hareketle; duyguların, öz yeterliliği etkilediği, hatta olumlu duyguların öz yeterliliği artırdığı, olumsuz ya da karamsar duyguların ise öz yeterliliği azalttığı ifade edilebilir (Gupta ve Kumar, 2010). Bahsi geçen bu ilişkisel durumların paralelinde akış deneyimi ve pozitif ve negatif duygulardan etkilendiği ön görülen öz yeterliliğin, söz konusu rekreatif etkinliklere katılan bireyler olduğunda aynı etkiyi gösterip göstermeyeceği bu tez kapsamında ele alınan ilk temel problemdir. İkinci temel problem ise, yine rekreatif etkinliklere katılan bireyler söz konusu olduğunda akış deneyimi, pozitif ve negatif duygu durumu ve öz yeterlilikten etkilendiği ön görülen yaşam doyumunun aynı etkiyi gösterip göstermeyeceğidir. Diğer bir ifadeyle tezin temelde iki amacı bulunmaktadır. İlk amaç, akış deneyimi ve pozitif ve

[1] "Akış" ifadesi "akış deneyimi" anlamında kullanılmaktadır. Tezin bazı kısımlarında da aynı anlama gelen benzer kullanımlar bulunmaktadır.

negatif duygu durumlarının öz yeterlilik üzerindeki etkisini araştırmaktır. Sonraki amaç ise, akış deneyiminin, pozitif ve negatif duygu durumlarının ve öz yeterliliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmaktır. Aynı zamanda temel amaçları takip eden alt amaçlarda bulunmaktadır. Bunlardan ilki, akış deneyimin açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olan bireyler açısından farklılık gösterip göstermeyeceğini test etmektir. Bir diğer amaç ise, pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik yapılmayan dönem ile yapılan dönem olarak incelendiğinde farklılık gösterip göstermeyeceğini araştırmaktır. Temel amaçlar ve alt amaçları gerçekleştirmek amacıyla açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olan bireylere ulaşılması hedeflenmiştir. Bunun öncelikli nedeni ise Akış Teorisinin, izleyici değil birebir etkinliğe katılan aktif bireylere odaklanmasıdır. Bu sayede daha geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşılacağı düşünülmüştür.

Tez, ilk bölümünü oluşturan giriş bölümüyle birlikte beş bölümden oluşmaktadır. Tezin ikinci bölümünü kavramsal çerçeve ve literatür oluşturmaktadır. Üçüncü bölüm yöntem, dördündüncü bölüm analiz ve bulgular kısmını içermektedir. Beşinci son bolüm ise sonuç kısmını oluşturmaktadır.

Tezin, ikinci bölümünde ilk olarak, akış deneyimi, öznel iyi oluş, pozitif ve negatif duygu durumu, yaşam doyumu ve öz yeterlilik kavramları ele alınmıştır. Akış Kuramı ve Sosyal Bilişsel Teori'nin tanıtıldığı bölümde aynı zamanda öznel iyi oluşla ile ilgili kuramlara da yer verilmiştir. Sonrasında, rekreatif etkinliklerin tanıtılmasına yönelik açık ve kapalı alan rekreasyon etkinlikleri üzerinde durulmuş ve gerekli ayrıntılara yer verilmiştir. Ardından katılım biçimine göre rekreasyon etkinliklerinden bahsedilmiştir. Son olarak araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara yer verilmiştir.

Tezin üçünü bölümü, yönteme ilişkindir. Bu bölümde ilk olarak yöntemin belirleyicisi olan problem, araştırmanın amaç ve kapsamı ve çalışmanın önemi açıklanmıştır. Daha sonra örneklem, veri toplama tekniği ve sınırlılıklara yer verilmiştir. Sonrasında ise ölçme araçları tanıtılmıştır. Ardından araştırma soruları ve hipotezlere yer verilerek analiz sürecine geçilmiştir.

Dördüncü bölümde, veri analizi ve bulgulara yer verilmiştir. Bu bölümde veri analiz süreçleri adım adım izlenmiş ve ilk olarak demografik değişkelere ilişkin betimsel analizlere yer verilmiştir. Sonrasında araştırma soruları ve hipotezlere yanıt aramaya yönelik analizler yapılmıştır. Bu kapsamda yapıların kendi boyutlarınınltında oluşup oluşmadığını test etmeye yönelik açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sonrasında ise ilişki yapılarına bakılmıştır. Son olarak da, araştırma soru ve hipotezlerine yanıt aramaya yönelik yapılan regresyon eşitliği ve t-testlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Beşinci ve son bölüm, sonuç kısmını içermektedir. Bu kısımda, araştırmaya bağlı olarak elde dilen bulgular doğrultusunda yapılan çıkarımlar ve daha sonraki araştırmalar için getirilen öneriler yer almaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

Tezin bu bölümünde araştırma değişkenlerini tanıtmaya yönelik gerekli ayrıntılara yer verilmiştir. Takibinde rekreatif etkinlik tanımlanmıştır. Son olarak da araştırma değişkenleri ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Akış Deneyimi

Bu bölümde öncelikle akış deneyiminin temelini oluşturan akış kuramı tanıtılmış sonrasında ise akış deneyimi kavramı açıklanmıştır. Kavrama ilişkin açıklamalar doğrultusunda akış deneyiminin niteliklerine ve bu niteliklere bağlı olarak koşul, süreç ve sonuç özelliklerine yer verilmiştir. Son aşamada ise akış deneyimi modelleri sunulmuştur.

2.1.1. Akış Kuramı (Flow Theory)

Akış kuramı (Flow theory), Mihaly Csikszentmihalyi tarafından insanların neden kendileri için bir şey yaptıklarını (ototelik) ve etkinliklere katıldıklarını anlamaya yönelik geliştirilmiştir (Csikszentmihalyi, 2005). Akış kuramına ilişkin temelin Mihaly Csikszentmihalyi'nin 1965'teki sanatçıların çalışmalarını konu alan, doktora tezi ile atıldığı belirtilmektedir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988:3). O zamandan beri, akış kuramında dağcılar, satranç oyuncuları ve oyun ve boş zaman etkinlikleri paralelinde farklı noktalarda konumlanan kişi (çalışan kadınlar, başarı düzeyi düşük ve yüksek İngiliz lise öğrencileri, matemetik öğrencileri) ve olaylar (yabancılaşma ve dışlanmışlık, kültürlerarası farklılıklar, okyanus yolculukları gibi sosyolojik yapılar) üzerinde çalışıldığı belirtilmektedir (Parr, Montgomery ve DeBell, 1998:28).

Akış kuramı bireyin kendi içsel yaşamını kontrol etmesiyle mutluluğu yakalayabilmesinin muhtemel olduğunu öne sürerek, bu kapsamdaki süreci açıklama çabasındadır (Csikszentmihalyi, 1990). Kuram, bireyin ruhsal (psişik) dağınıklığı, yani bilinçteki düzensizliği durumunda dikkatini belirli bir amaca yönlendirmesi ve becerilerinin karşısına çıkan güçlüklere denk gelmesi sayesinde bireyin içsel yaşamını kontrol etmesinin muhtemel olabileceğini savunmaktadır. Bu esnada birey yaşantısının en zevkli anlarını yaşamaktadır ki bu keyifli deneyim akış deneyimi olarak adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış kuramı bireyi genetik motivasyon sistemi, kültürel motivasyon sistemi ve benlik motivasyon sistemi şeklinde üç tür motivasyonu harekete geçiren bir sistem olarak ele almaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). *Genetik motivasyon sistemi* (genetic teleonomy), bireyin organizmasında yeme-içme, sağlık veya cinsel anlamda tatmin gibi genetiği programlanmış zevk ve hedefler anlamına karşılık gelir;

kültürel motivasyon sistemi (cultural teleonomy), sosyal ve ekonomik başarının araştırılması ve bunun sürdürülmesinden oluşur; *benlik motivasyon sistemi* (the teleonomy of the self) ise genetik veya kültürel motivasyonun olmadığı durumlarda zevkli ve ödüllendirici olan kişisel deneyimlerin bilinç karmaşıklığında ve düzeninde yeniden yapılanmasına ve gelişmesine (çeşitli alternatifler arasından birini seçme) neden olur. (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996:277). Benlik motivasyon sistemi kurama adını veren "akış" kavramını bir olgu olarak incelemekte ve akış deneyimi bu sistem sayesinde oluşabilmektedir (Moneta, 2004). Bu durumda birey benlik motivasyon sistemiyle eylemde bulunduğunda akış deneyiminin oluşması mümkün olmaktadır (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996).

Akış kuramının temeli "bilgi teorisine dayanan bir fenomenolojik (bireyin kişisel olaylar deneyimi) bilinç modeli"ne dayalıdır. Akış kuramcılarının ilgisini çeken bu olaylar, insanların deneyimleri ve bu deneyimleri nasıl yorumladıkları ile ilgilidir (Chickzentmihalyi, 1990:25). Bu bakış açısı hastalığa yönelik çalışma yapanlardan ziyade en iyi deneyimleri (optimal experince), büyümeyi ve gelişmeyi inceleyen Allport (1955) ve Maslow (1971) gibi varoluşçu yazarların görüşleri ile paralellik göstermektedir (Parr vd., 1998:28).

Akış kuramının diğer deneyim ve motivasyon teorileri ile ilişkili olduğu; hatta öznel deneyim kapsamında akış arayışına vurgu yapıldığından hareketle, akış durumuna ilişkin verilen tanımların Koch (1956) ve Mahoney (1984) tarafından ileri sürülen tanımlarla benzerlik gösterdiği belirtilmektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Aynı zamanda Özgür İrade (öz belirleme) Teorisi'nde (Self-Determination Theory) (Deci ve Ryan, 1985) içsel motivasyon özelliğinin (bireyin herhangi bir etkinliği/aktiviteyi içsel olarak ilgi duyduğu ve hoşlandığı için gerçekleştirmesi) akış arayışı ile paralellik gösterdiği dikkat çekmektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). İnsanların neden kendileri için bir şey yaptıklarını (ototelik-autotelic) ve etkinliklere katıldıklarını anlamaya yönelik geliştirilen akış kuramı, ototolik bir eylemde kişinin kendini tatmin etmeye çalışması ve başka hiçbir amaca hizmet etmemesinden hareketle Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramıyla da uyumluluk gösterebilmektedir (Yanık, 2014:37). Son olarak ise problemlerle yüzleşmek, karmaşıklıkla başa çıkmak ve hatta daha zor durumları araştırmak için kararlı bir bağlılığı tanımlayan "cesurluk/dayanıklılık (hardiness)" kavramı ile "ototelik kişilik" arasında belirgin bir ilişki olduğu söylenebilmektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996).

2.1.2. Akış Deneyimi (Flow Experience) Kavramı

Akış deneyimi, bir diğer adıyla optimal performans duygu durumu, akış kuramına dayanan bir kavramdır (Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaç ve Jackson, 2007:183). Kuramın öncüsü akış deneyimini, herhangi bir etkinliğe katılan bireyin zorluk ve beceri dengesini eş ve yüksek

seviyede tutması, açık belirlenmiş bir amacının olması, kontrol duygusunu hissetmesi ve geribildirim alması, dikkatini duruma yoğunlaştırarak öz bilinç kaybının kendini göstermesi ve etkinliğin sonucunda etkinlikten zevk almasına ilişkin bireyin bilinç hali olarak tanımlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2005:60).

Csikszentmihalyi'ye göre akış deneyiminde birey zevk aldığı herhangi bir işi yerine getirirken kazanç elde etmeksizin yalnızca işi yapmak uğruna etkinliği gerçekleştirmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002:89). Akış deneyimi, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır. Dolayısıyla bu yaşantı kendi başına öyle zevklidir ki, insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için büyük bedeller ödeyebilirler. (Csikszentmihalyi, 2005:6).

Csikszentmihalyi'nin akış deneyimini anlama ve açıklamaya ilişkin yapmış olduğu tanımlamaların yanı sıra literatürde bazı araştırmacıların da, ortak yanları bulunan tanımlar yaptığı görülmektedir (Tablo 1). Akış deneyimi kavramını daha yakından tanımak ve tanıtmak ve ortak yanlarına dikkat çekmek adına bu tanımlar Tablo 2.1.2.1'de bir araya getirilmiştir.

Tablo 2.1.2.1. Akış Deneyimi Kavramına İlişkin Tanımlar

Akış Deneyimi	**Kaynak**
Aktiviteyi gerçekleştiren bireyin *zorluk ve beceri dengesi*nin yüksek olduğu anda, *eğlendiği* aynı zamanda öz saygısını arttırabilmesi ve yeni yetenekler öğrenebilmesiyle birlikte yeteneklerinide gelirştirdiği bir *optimal deneyim* durumudur.	Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989
Bir aktivitede algılanan *zorluk ve beceriler arasında bir denge* olduğu zaman meydanaya gelen bir *optimal* psikolojik durumdur.	Csikszentmihalyi, 1990
İçsel motivasyon, pozitif etki ve bilişşel *yetkinlik* tanımlayıcı unsurlar olmakla birlikte *zorluk ve beceri dengesi*nin de içinde bulunduğu *keyif* alınan bir deneyim durumudur.	Hektner ve Csikszentmihalyi, 1996
Bireyin açık-belirgin hedeflerini, performans bilgisini, tam *konsantrasyon*unu, kontrol hislerini ve performansıyla tamamen uyumlu olan duygularını bilincin yönlendirmesiyle birlikte *içsel* olarak deneyimlediği *zevkli* bir durumdur.	Jackson ve Marsh, 1996
Optimal bir deneyim sağlamasının yanı sıra optimal bir atletik performans sunması beklenen en yüksek performans olmakla birlikte bir *optimal* zihinsel durumdur.	Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001
Bireyin gerçekleştirmiş olduğu etkinliğe *yoğunlaşması*, etkinlik esnasınında bilişsel yeterliliği ve kontrolü hissettiği anda gerçekleştirdiği etkinlikten *içsel* anlamda *keyif* alması ve bu etkinlik ile kendini tamamen uyumlu hissetmesidir.	Moneta, 2004
Bireyin etkinliği gerçekleştirdiği süreçte kendisinin *yetkin* olduğunu düşünmesi ile o anki eyleme *yoğunlaşıp* oldukça motive olduğu ve *keyif* aldığı anlarda kendini gösteren bir zihin durumudur.	Asakawa, 2004

Akış deneyiminin öncüsü Csikszentmihalyi ve bazı araştırmacıların kavrama ilişkin yapmış oldukları tanımlardan ve bu kapsamdaki ortak yönlerinden hareketle akış deneyiminin gerçekleşebilmesi için ön plana çıkan unsurlar şu şekilde sıralanabilir;

- ✓ Zorluk ve beceri dengesinin sağlanması
- ✓ Bireyin etkinliği içselleştirmesi – içsel anlamda motive olması
- ✓ Etkinliğe yoğunlaşma
- ✓ Etkinlikten keyif alma-eğlenme
- ✓ Bireyin bilişsel olarak yetkin olduğunu düşünmesi
- ✓ Optimal bir deneyim durumu olması

Tanımlardan hareketle belirlenen unsurların akış deneyimini anlama ve açıklamaya ilişkin temel noktalar olduğu söylenebilir. Ayrıca bireyin deneyimi sırasında bu unsurların ortaya çıktığı çıkarımı yapılabilir.

Akış, bireyin iç yaşamını denetleyerek mutluluğu elde etmesi sürecini incelemektedir. Akış, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları etkinliği/aktiviteyi yalnızca o işi yapmak amacıyla yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi tutarlı bir biçimde akış üreten etkinliklerin kimileri gözden geçirildiğinde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır (Csikszentmihalyi, 2005:9).

Deneyimden mutlu olan ve deneyimin zevkine varan birey, sadece etkinliğin kendisine katılmak amacıyla daha çok deneyimi gerçekleştirme arayışına girmek için motive olmaktadır (Moneta, 2004:115). Bu deneyimler günlük yaşam içerisinde gerçekleştirilen eylemleride kapsayabilir. Bireyin görevini yerine getirdiği iş zamanı, boş zaman olarak değerlendirilen zaman içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler (Larson ve Csikszentmihalyi, 1978); bilgisayar ve internet kullanımı (Rettie, 2001); eş-dost ile birlikte etkinlikte bulunma (Rathunde, 1997); aktivitenin birebir içinde bulunma- ders çalışma, spor yapma, müzik – dans eğitimi, sanatsal anlamda bir ürün icra etme veya aktiviteyi yapan değil izleyici olma (maç izleme, sanat/dans gösterisi seyretme gibi) (Csikszentmihalyi ve Robinson, 1990; Pates, Karageorghis, Fryer ve Maynard, 2003; Csikszentmihalyi, 2005); yabancı dil öğrenmek (Egbert, 2004) gibi daha pek çok eylem bu etkinliklere örnek olabilir (Sahranç, 2007:32).

Bir çocuk için akış deneyimi, daha öncede zıplamak için bindiği tramboline bir sonraki binişinde daha yükseğe zıplamaya çalıştığı, her zıpladığında kendini tamamen o anın keyfine ve heyecanına bıraktığı bir anı ifade edebilir. Bir bisikletçi için akış deneyimi, her seferinde kendi rekorunu kırmaya çalıştığı an iken bir ressam için kaleminin, arzu ettiği resmi çizecek kadar ustalaştığı andır. Bu tür deneyimler gerçekleşirken o an için çokta haz verici olmayan durumlar olabilir. Çocuk trambolinde daha yükseğe zıplarken düşebilir, dizini yaralayabilir veya ters düşebilir ancak herşeye rağmen geriye dönüp baktığında o anlar o çocuk için yaşamın en iyi anları olmuştur. Aynı durum bir bisikletçi veye bir yüzücü için geçerli olabilir. Bisikletiçinin

belki bacak kasları o anda çok ağrıyabilir veya yüzücünün kolları yorulmuş , nefes nefese kalmış olabilir, ancak o anlar onlar için en unutulmaz anlar olmuştur (Ersöz, 2011:92)

Akış önemlidir, çünkü hem içinde bulunduğunuz anı daha zevkli kılar, hem de becerilerinizi geliştirmenize ve insanoğluna önemli katkılarda bulunmasına olanak veren özgüveni oluşturmanızı sağlar (Csikszentmihalyi, 2005:51). Benliğin bütünleşmesine yardımcı olur, çünkü bu derin yoğunlaşma durumunda bilinç olağan düzenlidir. Düşünceler, niyetler, duygular ve tüm duyular aynı hedefe odaklanmıştır (Csikszentmihalyi, 2005:50). Akış deneyiminde yapılan etkinliğin zorluk derecesi ile bireyin yetkinliğinin dengede olması, etkinlikle ilgili hedef konularak bundan geribildirim alınması ve bireyin ruhsal enerjisinin etkinliğe odaklanması önemli bir durumdur. Böyle bir durumda er ya da geç etkinlik bir uyuma dönüşerek beraberinde akış deneyimini getirecektir (Csikszentmihalyi, 2005:219).

2.1.2.1. Akış Deneyiminin Nitelikleri

Csikszentmihalyi (1990), akış deneyiminin yaşandığı sırada bireyler için, katıldıkları etkinlikleri daha keyif verici hale getiren ve içsel anlamda tatmin olma hissini yaşatan bir çok nitelikten söz etmektedir. Bu bağlamda akış yaşayan bireylerin, akış esnasında aşağıda bahsi geçen dokuz nitelikten en az birine sahip olduğu belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson and Marsh, 1996; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002; Aşçı vd., 2007:188; Aykol ve Aksatan, 2013:75;).

1. **Zorluk ve beceri dengesi (Challenge skill balance):** Bireyin sahip olduğu yetkinlikler ile gerçekleştirdiği faaliyetin güçlükleri arasındaki dengeyi tanımlamaktadır. Kişinin inandığı yeteneklere karşı algıladığı zorluk arasındaki dengeyi ifade eden ve akış deneyiminin en önemli niteliklerinden biri olarak kabul edilen bu nitelik "altın kural" olarak bilinir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Etkinliği gerçekleştiren bireyin algıladığı yetenek ve algıladığı zorluk zihninde dengelenmiyorsa, akış büyük olasılıkla duracaktır. Bu durum karşısında bireyin sinirli ve kaygılı olması kaçınılmaz olacaktır (Csikszentmihalyi, 1997). Eğer algılanan zorluk algılanan yetenekten daha büyük ise, bireyde kaygı ve endişe ortaya çıkacak ve görev tamamlanamaycaktır. Eğer tam tersi olur yani algılanan zorluk algılanan yetenekten küçük olursa, o halde bireyde sıkılganlık ve ilgisizlik hissi oluşacaktır. Algılanan zorluğun, hem algılanan yetenekten büyük hem de küçük olmaması sonucu zorluk ve beceri dengesinin sağlandığı durum da ise, birey bundan zevk alacaktır (Csikszentmihalyi, 1990).
2. **Dikkatin yoğunlaşması (Total concentration on the task at hand):** Akış deneyiminin yaygın tanımlarından biri, eldeki göreve tamamen odaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış yaşayan birey, tüm dikkatini yaşadığı deneyime vermektedir ve o sırada

yaşamın tüm olumsuz yönlerini unutmaktadır. Aynı zamanda bireyin etrafından tamamen kendini soyutlayıp etkinliğin içine girmesi hatta etkinliğe yoğunlaştığını bile anlamamasıdır. Aynı zamada bireyin tamamen amaca odaklanıp orada kimsenin olduğunun farkında olamaması ve etrafında olup bitenden tamamen uzaklaşması olarakda ifade edilebilir (Csikszentmihalyi, 1990).

3. **Açıkça belirlenmiş hedefler (Clear goals):** Akış yaşanmasını sağlayan deneyimlerde, hedefler de baştan açıkça bellidir (önceden belirlenmiş veya etkinliğe katılmadan geliştirilmiş). Hedefler, bireyin harcadığı emeğe veya zamana değer bir şey başardığının özellikli bir parçasını ifade eder. Çünkü, birey hedefin bir sonraki adımını bilir ve bunu açıkça hisseder ve gerekli hareketleri buna göre yapar (Aşçı vd., 2007). Bunun yanı sıra bilhassa yaratıcılık gerektiren bazı etkinliklerde hedef sonradan keşfedilebilir veya etkinliğin grup olarak gerçekleştirildiği diğer katılımcı/katılımcılarla ortaklaşa belirlenebilir (Sahranç, 2007).
4. **Anında geri bildirim (Unambiguous feedback):** Kişinin belirlenen hedefte başarılı olduğunu bilmesine izin vererek genellikle etkinliğin kendisinden doğrudan ve net geribildirim almasıdır. Bu durum bireylerin gerçekleştirdikleri eylemi ayarlamalarına ve kontrol altında tutmalarına yardımcı olabilir (Csikszentmihalyi, 1997). Akış olduğu zaman geribildirim daha kolay alınır. Bu nitelik etkinliği gerçekleştiren bireyin vücudundaki ve dış çevresindeki değişiklikleri anlamasına izin verir. Böylelikle birey farklı durumlarla karşılaştığında kendini ayarlayabilir.
5. **Eylem ve farkındalığın birleşmesi (Action-awareness merging):** Akış yaşayan birey, dikkatini yaşadığı deneyime öylesine vermektedir ki, bir süre sonra içinde bulunduğu faaliyetten ayrılamaz hale gelmekte, hatta yaşadığı deneyimle bütünleşmektedir. Dolayısıyla otomatik bir hal alan etkinlik sanki kendiliğinden gerçekleşiyormuş izlenimi vermektedir (Aşçı vd., 2007; Csikszentmihalyi, 2005). Bu bağlamda kendiliğinden gerçekleşen eylem sırasında birey bir sonraki hareketi nasıl yapacağına dair detayları düşünmeden bir eylemden diğerine otomatik olarak geçiş yapmakta ve tüm dikkatini etkinliğe vererek akışı yaşamaktadır (Jones, Hollenhorst, Perna ve Selin, 2000).
6. **Kontrol duygusu (Sense of control):** Akış yaşayan birey, kontrolünü kaybetme korkusu yaşamaz. Çünkü içinde bulunduğu faaliyetin içerdiği riskleri en aza indirebileceğini bilmektedir. Kontrol duygusu, bireyleri başarısızlık korkusundan kurtarabilir ve aksine güçlendirme duygusu yaratabilir (Csikszentmihalyi, 1990). Ancak burada dikkat çekilmesi gereken husus, birey sadece kontrolü elde tutmakla kalmayıp, kontrolün kendisinde olduğunu hisseder ve güvende olduğunu algılar (Csikszentmihalyi, 2005).

7. **Öz-bilinç kaybı (Loss of self-consciousness):** Akış halinde bireyler, ne kendi benlikleriyle nede başkalarının onlar hakkında ne düşündüğü ile ilgilenmemektedir (Jones vd., 2000; Aşçı vd., 2007). Birey etkinliğin zorluk durumunda becerilerini eyleme dönüştürüp, bahsi geçen zorluğun üstesinden geldikten sonra pekiştirdikleri becerileriyle veya becerilerine eklenmiş yeni bilgilerle daha güçlü olmaktadır. Aynı zamanda birey, daha düzenli bir bilinç hali ve güçlü bir benlik kavramı geliştirmektedir (Sahranç, 2007).
8. **Zamanın dönüşümü (Transformation of time):** Akış yaşayan bireyler için zaman, genellikle olduğundan çok daha hızlı, nadiren de daha yavaş geçmektedir (Jones vd., 2000). Bireyin etkinliğe tam anlamıyla dahil olmasıyla kendisini o ana kaptırması ve zaman algısını unutması yani zamanın nasıl geçtiğini anlamamasını ifade etmektedir (Aşçı vd., 2007). Dolayısıyla birey etkinliğin hızına kendini kaptırmakta ve zaman algısı değişime uğramaktadır.
9. **Ototelik deneyim (Autotelic excperience):** Deneyimin amacı deneyimin kendisidir ve Yunanca "auto telios" (autotelic- ototelik) kelimesinden gelir. Birey etkinliği gerçekleştirirken içsel bir güdüyle, öznel bir amaç için bu etkinliği gerçekleştirmektedir. Yüksek motivasyon sağlamaktadır. Bu kapsamda birey etkinliği gerçekleştirirken gelecekte bu etkinlikten kazanacağı herhangi bir olumlu sonuç için değil, söz konusu etkinliğin getirdiği keyif duygusundan hareketle amacının sadece etkinliği yerine getirmek ve sonlandırmak olduğu ile ilgilidir (Csikszentmihalyi, 1990).

2.1.2.2. Akış Deneyiminin Koşul, Süreç ve Sonuç Özellikleri

Bilgi yüklemeye dayalı bir motivasyon ve etkinliğe dayalı bir mutluluk kuramı olan akış kuramı, birey davranışlarını açıklama çabasına girerken, bireyin akış etkinliklerini tercih etmesinde etkili olan koşullara, deneyimin yaşandığı sürece ve akış deneyimi sonrasını içeren sonuçlara yer vermektedir (Sahranç, 2007:40). Bu kapsamda akış deneyiminin koşulları, deneyimi gerçekleştirmek için buna ön ayak olduğu varsayılan nitelikler olarak ifade edilebilir (Voelkl, Ellis ve Walker, 2003; Schaffer, 2013). Bireylerin akış deneyimini yaşadıkları anda ne hissettiklerinin yanı sıra nasıl hissettiklerini yansıtan akış olgusunun yaşantısal yapısını tanımlayan nitelikler, süreç özellerine karşılık gelirken, deneyim sonrası, yani deneyim bittikten sonraki farkına varılan nitelikler ise sonuç özelliklerine karşılık gelmektedir (Voelkl vd., 2003; Sahranç, 2007).

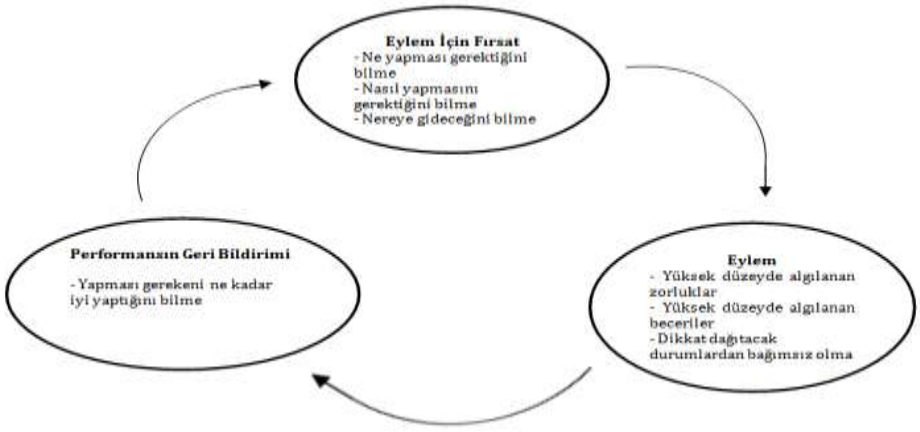
Akış deneyimine koşul bazında bakıldığında iki farklı yaklaşımla karşılaşılmaktadır. Birinci yaklaşım Schaffer'ın (2013:4) yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre, bir takım akış deneyimi

koşullarından bahsedilmekte ve bu koşulların kendi içinde bir döngü oluşturduğu savunulmaktadır. Bahsi geçen koşullar şu şekildedir;

Bireyin,

a) yüksek düzeyde algılanan zorluklar ile
b) yüksek düzeyde algılanan becerilere sahip olması,
c) ne yapılması gerektiğini bilmesi,
d) nasıl yapılması gerektiğini bilmesi,
e) yapması gerekenin ne kadar iyi yapıldığını/yaptığını bilmesi,
f) nereye gitmesi gerektiğini bilmesi (yön gerektiren durumlarda),
g) dikkatini dağıtacak durumlardan bağımsız olmasıdır.

Schaffer'ın (2013) bir döngü olarak savunduğu bu koşullara, 'Akış Koşulları Döngü Modeli (Flow Loop Model with Flow Conditions)' ismini verdiği görülmektedir. Bu modele göre, birey ilk aşamada eylemi gerçekleştirebilmek için fırsatların doğmasını gerektiren koşulları sağlamalıdır (ne, nasıl ve nereye). Bu fırsatlar, sonrasında eyleme dönüşmektedir ki burada gereken ön koşullar, yüksek düzeyde algılanan zorluk, yüksek düzeyde algılanan beceri ve dikkati dağıtacak durumlardan bağımsız olma olarak görülmektedir. Son aşama ise birey performansını yerine getirebilmek için gerçekleştirdiği eylemini ne kadar iyi yaptığını kendince değerlendirmesiyle birlikte tekrar akış deneyimini yaşamak için ilk adım olan fırsatların oluşmasını sağlayan koşullara tekrar dönmesini sağlayacaktır. Bu döngü kapsamında birey ön koşulları sağlayan durumları daha iyi bir şekilde geliştirerek bu akış durumunu yaşamaya devam edecektir. Schaffer'ın (2013) akış döngüsü modeli ise Şekil 2.1.2.2.1'de gösterilmektedir.



Şekil 2.1.2.2.1. Akış Koşulları Döngü Modeli

Kaynak: Schaffer, 2013:7

Akış deneyimi koşul özelliklerine ilişkin bir diğer yaklaşım ise önceki başlıkta yer verilen akış deneyimi niteliklerinden hareketle ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte süreç ve sonuç özellikleri de yine bu nitelikler çerçevesinde gruplaşmaktadır (Novak, Hoffman ve Yung, 2000:24). Novak vd. (2000), Csikszentmihalyi'nin 1997 yılındaki çalışmasından hareketle akışın sekiz niteliği üzerinde durmuşlardır. Burada, açıkça belirlenmiş hedefler, geri bildirim, zorluk beceri dengesi, kontrol duygusu, öz bilinç kaybı, zamanın dönüşümü, ototelik deneyim diğer yedi nitelikle aynı olup sekizinci nitelik yoğunlaşma ve odak olarak ifade edilmiştir. Burada dikkatin yoğunlaşması ve eylem ve farkındalığın birarada ifade edildiği görülmektedir. Bahsi geçen bu nitelikler akış deneyiminin kuramsal alt boyutları olarak ifade edilebilmekle birlikte, deneyim sürecinde akış deneyiminin koşul, süreç ve sonuç özellikleri olabilmektedir (Novak vd., 2000:24; Voelkl vd., 2003:22). Tablo 2.2.2.1 akış deneyimi koşul, süreç ve sonuç özelliklerini göstermektedir.

Tablo 2.1.2.2. 1. Akış Deneyimi Koşul, Süreç ve Sonuç Özellikleri

Özellikler	Nitelikler
Koşullar	1. Açıkça belirlenmiş hedefler, 2. Geri bildirim 3. Zorluk beceri dengesini
Süreçler	4. Yoğunlaşma-odak 5. Kontrol
Sonuçlar	6. Öz-bilinç kaybı 7. Zaman algısının değişmesi 8. Ototelik etkinliğin hazzı

Not: Yazar tarafından görselleştirilmek amacıyla oluşturulmuştur.

Tablo 2.1.2.2.1'de görüldüğü üzere, koşullar açıkça belirlenmiş hedefler, geri bildirim ve zorluk beceri dengesini kapsarken, yoğunlaşma-odak ve kontrol süreç özellikleridir. Öz-bilinç kaybı, zaman algısının değişmesi ve ototelik etkinliğin hazzı ise sonuç özellikleridir (Novak vd., 2000:24).

2.1.2.3. Akış Deneyimi Modelleri

Akış kuramının temel dayanağı olan akış deneyiminin ortaya çıktığı modellere yönelik hem akış deneyimine ilişkin kavramsal tanımlarla hem de akış deneyimi ölçüm yöntemleriyle ilgili olan üç yaklaşımdan söz edilebilir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Novak ve Hoffman, 1997:7; Novak vd., 2000:25). Bu modeller;

1. Kavramsal modeller (Conceptual models)
2. Nedensel modeller (Causal models)
3. Akış kanalı bölümlendirme modelleri (Flow channel segmentation models)

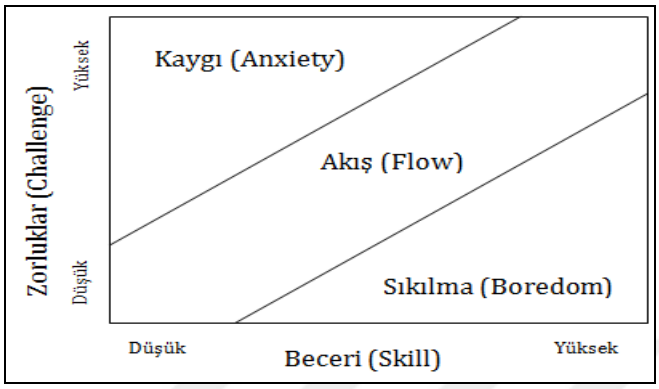
Kavramsal modeller, akış deneyimi nitelikleri burada birer yapı olarak dikkate alınmaktadır. Fakat bahsi geçen bu nitelikler arasında neden sonuç ilişkisi irdelenmemektedir Novak ve Hoffman, 1997:8; Novak vd., 2000:25).

Nedensel modeller, akış deneyimi araştırmalarında anket yönteminin kullanılması ve anket verilerinin sonuçlarını analiz etmek için bu modelden yararlanılmasıdır. Bununla birlikte kavramsal modellere çok benzeyen nedensel modeller, hipotezlenmiş ilişkilerin büyüklüğünü ve yönlerini deneysel bir şekilde test ederler (Novak ve Hoffman, 1997:8; Novak vd., 2000:25).

Nedensel modelleri örneklendirmek amacıyla literatürde sunulan üç nedensel modele dikkat çekilmiştir (Novak ve Hoffman, 1997; Novak vd., 2000). Bunlardan ilki olan Ghani, Supnick ve Rooney'in (1991) nedensel modelleridir. Bu modelde, kontrol ve zorluk akış deneyiminin açıklayıcısı olarak bulgulanmıştır. Burada konsantrasyonun ve zevkin dörder madde ile ölçülerek akış deneyiminin operasyonelleştirildiği (işlevselleştirildiği) belirtilmektedir (Novak ve Hoffman, 1997:8; Novak vd., 2000:25). İkinci olarak Ghani ve Deshpande'nin (1994) çalışmaları zorlukların yanı sıra beceriyi de içermektedir. Burada ortaya çıkan nedensel model basittir, ancak oldukça ilginçtir. Çünkü beceri, akışa neden olan kontrole öncülük etmektedir. Aynı zamanda algılanan zorluk gibi beceride akış deneyimini doğrudan etkilemektedir. Bu model ampirik olarak akış deneyiminin tanımlarına destek sağlamaktadır. Çünkü akışa bağımsız olarak katkı sağlayan beceri ve zorluğun her ikisinin de yüksek olduğu durumda, akış meydana gelmektedir (Novak ve Hoffman, 1997:8; Novak vd., 2000:25). Son olarak Trevino ve Webster'in (1992) geliştirdikleri nedensel modelde, farklı bir operasyonel akış tanımı (içsel ilgi, merak, dikkat odağı ve kontrolü ölçen dört maddeden oluşan) kullanılmıştır. Becerinin ölçüldüğü, zorlukların olmadığı durumda beceri ve akış arasında aracı bir değişken olarak, kullanım kolaylığı tanımlanmıştır (Novak ve Hoffman, 1997:8; Novak vd., 2000:25).

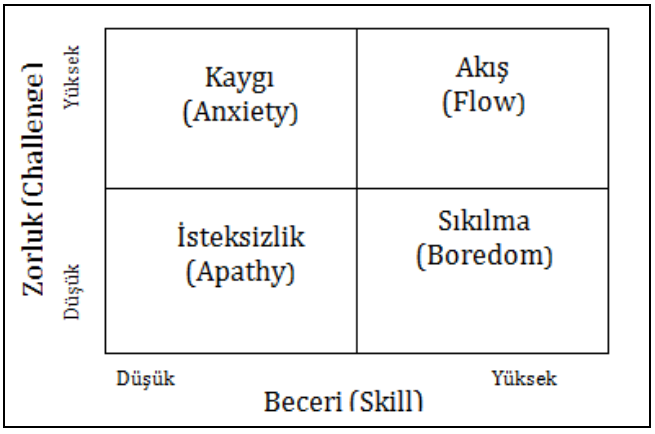
Akış kanalı bölümlendirme modelleri, beceri ve zorlukların uyumu açısından Csikszentmihalyi'nin (1997) akış deneyimi tanımına dayanan modellerdir. Nedensel modeller anket yönteminin uygulandığı çalışmalarda kullanılırken, kanal bölümlendirme modelleri özellikle Deneyim Örnekleme Yönteminin (bireylerin aktivite esnasında deneyimlerinin anlık olarak ölçülmesi- Experience Sampling Methodology) uygulandığı çalışmalarda kullanılmıştır. Ancak farklı araştırmacılar tarafından farklı yöntemler tercih edildiği için bu yöntemi kullanmak isteğe bağlıdır. Yani anket yöntemi kullanılarak veri toplayan bir çalışmada, veriler akış kanalı bölümlendirme modelleri çerçevesinde analiz edilebilmektedir (Novak ve Hoffman, 1997:9). Akış kanalı bölümlendirme modelleri kapsamında, Üç Kanallı Akış Modeli, Dört Kanallı Akış Modeli ve Sekiz Kanallı Akış Modeli olarak üç model yer almaktadır (Novak ve Hoffman, 1997:9; Novak vd., 2000:25; Sahranç, 2007:48)

Üç Kanallı Akış Modeli, akış zorluk ve beceri dengesi uyumu olarak tanımlanmakla birlikte bu durum hem düşük hem yüksek düzeyde Şekil 2.1.2.3.1'de gösterilmektedir. Kaygı, yüksek zorluk-düşük beceri düzeyi, sıkılma ise yüksek beceri ve düşük zorluk düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Her ikisinin dengede olduğu düzey de akış deneyiminin gerçekleştiği yaşantıyı ifade etmektedir (Novak ve Hoffman, 1997:9; Novak vd., 2000:25).



Şekil 2.1.2.3.1. Üç Kanallı Akış Modeli (Novak ve Hoffman, 1997)

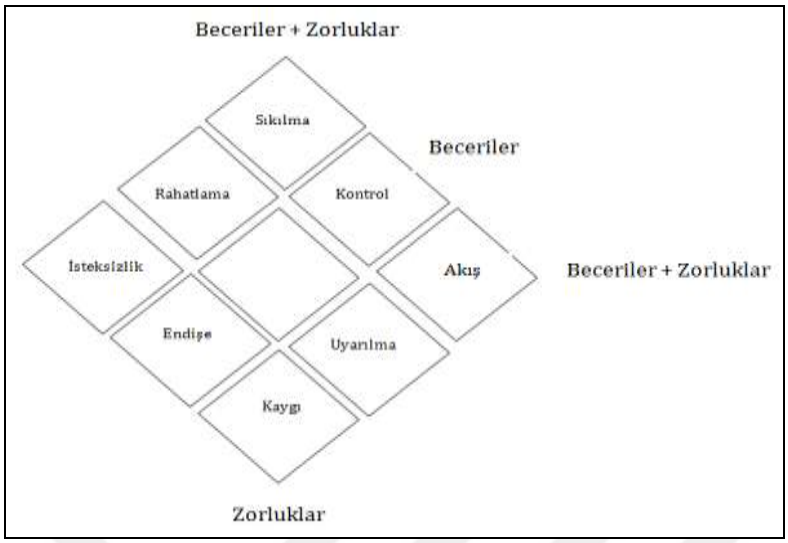
Dört Kanallı Akış Modeli, daha önce tanımlanan kaygı ve sıkılmanın da yer aldığı dört kanallı model, daha fazla ampirik destek ile yeniden düzenlenmiştir; ancak buradaki tanımlamada akış, sadece yüksek beceri ve yüksek zorluklarla; isteksizlik ise, düşük beceri ve düşük zorluklarla tanımlanmaktadır. Yüksek zorluk, düşük beceri, kaygı durumunu yansıtırken, düşük zorluk ve yüksek beceri ise sıkılma durumunu yansıtmaktadır (Novak vd., 2000). Şekil 2.1.2.3.2.'de gösterildiği üzere, akış deneyimi bu modelde bir önceki modelden tamamen farklıdır ve isteksizliğin tam karşıtı bir durum olarak görülmektedir (Novak ve Hoffman, 1997; Sahranç, 2007).



Şekil 2.1.2.3.2. Dört Kanallı Akış Modeli (Novak ve Hoffman, 1997)

Sekiz Kanallı Akış Modeli, dört kanallı modelin doğal bir uzantısı olan sekiz kanallı model (Voelkl, Ellis ve Walker, 2003), aynı zamanda zorluk ve beceri düzeylerinin yumuşamasına (orta

düzeyde olmaları) izin verir ve dört ek kanalı tanımlar: uyarılma, kontrol, rahatlama ve endişelenme. Şekil 2.1.2.3.3. bu boyutları göstermektedir.



Şekil 2.1.2.3.3. Sekiz Kanallı Akış Modeli (Novak ve Hoffman, 1997)

Sekiz kanallı akış modelinde yer alan isteksizlik ve akış, rahatlama ve uyarılma, sıkılma ve kaygı birbirinin tersini karşılayan boyutlardır. Örneğin, becerinin yüksek, zorluğun orta düzeyde düşük olduğu bir durumda birey kontrol yaşantısında olmakla birlikte, bunun tersi olarak, becerinin orta düzeyde düşük ve zorluğun yine orta düzeyde yüksek olduğu durumda birey endişe halinde olabilmektedir (Novak ve Hoffman, 1997:9; Novak vd., 2000:25).

2.2. Öznel İyi Oluş: Pozitif ve Negatif Duygu Durumu - Yaşam Doyumu

Bu bölümde öncelikle pozitif ve negatif duyguların ve yaşam doyumunun bileşimini oluşturan öznel iyi oluş kavramı açıklanmış, sonrasında ise bu kavram ile ilgili olan kuramlar tanıtılmıştır. Öznel iyi oluş kavramına ilişkin temel bilgilerden hareketle takip eden aşamada, bu araştırmada bağımsız değişken konumunda olan araştırma değişkeni pozitif ve negatif duygular açıklanmıştır. Sonrasında ise çıktı- bağımlı değişken konumunda olan yaşam doyumuna ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

2.2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Literatürde oldukça fazla araştırılan konulardan biri olan iyi oluş (well-being), bu kadar araştırılmasına rağmen farklı şekillerde yorumlanan, tartışmaya müsait, karmaşık ve genel anlamda bir tanımı bulunmayan bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001:142; Gillett-Swan ve Sargeant, 2015:1). Bu nedenle iyi oluşu açıklamak için iki farklı bakış açısından

bahsedilmektedir: İlki haz (hedonic), ikincisi ise psikolojik fonksiyonellik veya işlevsellik (eudaimonic) kavramlarıdır (Ryan ve Deci, 2001:143; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1007). Hazcı bakış açısı penceresinden bakıldığında iyi oluş, doyum, zevk ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendi kendine belirlediği değer ve standartlar çerçevesinde yaşamını yorumlaması buradaki temel kriterdir. Psikolojik fonksiyonellik penceresinden bakıldığında ise iyi oluş, kendini gerçekleştirme ve tam anlamıyla işlev olmayla tanımlanmaktadır (Waterman, 1993:673). Birey ve bireyin özel değerleri, hazcı bakış açısının en önemli özelliği iken, psikolojik fonksiyonelliğin ölçütü sağlıklı davranış olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984:543; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999:278). İnsan yaşantısının hazcı boyut üzerinden araştırılması ve incelenmesi neticesinde, iyi oluşun hazcı yönü "öznel iyi oluş" olarak değerlendirilmektedir (Diener vd., 1999:278).

Öznel iyi oluş (subjective well-being) yüzyıllar boyu çok sayıda disiplin tarafından çalışılmış ve etik, teolojik, politik, ekonomik ve psikolojik terimlerle tanımlanmıştır. (Diener, 2000; Veenhoven, 2000). Bu paradigma çeşitliliği göz önüne alındığında bir çok terimin iyi oluş (well-being) etiketiyle kullanılması sürpriz olmamakla birlikte, bu terimler içinden araştırmalarda ve kullanımda bunu yüklenen en popüler kelimenin "mutluluk (happinies)" olduğu belirtilmektedir (Lu ve Shih, 1997). Dolayısıyla pek çok bilim adamı tarafından ele alınan "mutluluk" teriminin öznel iyi oluş (subjective well-being) ile eş anlamlı olarak kullanıldığı belirtilmektedir (Diener, 1984:2000).

Mutluluk ya da öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına ilişkin olumlu düşünce ve duygularının oldukça yüksek seviyede olmasıdır (Myers ve Diener, 1995:11). Bir başka ifadeyle bireylerin yaşamlarından elde ettikleri doyum ve pozitif yöndeki duyguların toplamıdır (Kangal, 2013:216). Aynı zamanda bu kavram bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi (bilişsel -*yasam doyumu- sağlık, iş, aile doyumu vb.- ve* duygusal yargılar -*olumlu duyguların (haz, hoşlanma vb.) ve olumsuz duyguların (depresyon, acı, üzüntü) varlığı*-) ve bu konuyla ilgili bir yargı bildirimine sahip olması anlamına da gelmektedir (Yetim, 2001). Bilişsel ve duygusal yargılar öznel iyi oluşun iki bileşeni olarak ifade edilmektedir: Bilişsel öğe (yaşam doyumu) gerçekçi veya entellektüel yönü temsil etmekte; duygusal öğe ise olumlu (neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık (alertness)) ve olumsuz duygulanım (korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret) olarak iki kısımda ele alınmaktadır (Özen, 2010:49). Bireylerin hissettikleri olumlu duygular olumsuz duygulardan oldukça fazla olduğunda, ilgi çekici aktivitede bulunduklarında, yaşanılan haz, acıdan daha fazla olduğunda ve yaşamdan memnun olduklarında, bireyler yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar (Diener, 2000).

Diener (1984:543) öznel iyi oluşun üç öğeye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu üç öğe şunlardır:

1- Öncelikli olarak iyi oluş özneldir ve bireyin deneyimlerinde yer almaktadır.

2- Öznel iyi oluş olumlu ölçümleri kapsamaktadır (sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değil, ruh sağlığı ölçümlerinin fazla olması da olabilir).

3- Öznel iyi oluş kişiye ait yaşam etki alanının sınırlı bir değerlendirmesi değil yaşamın tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermektedir.

2.2.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar

Öznel iyi oluş veya mutluluk farklı çıkış noktalarından hareketle incelenebilir. Bu sayede öznel iyi oluşun nedenine veya nedenlerine dair fikir sahibi olunmaya çalışılabilir. Dolayısıyla da bu nedenleri belirlemeye yönelik farklı çıkış noktaları için belli başlı kuramlardan bahsedilmektedir (Diener, 1984; Canbay, 2010:13; Yurcu, 2014:97; Yaşin, 2016:26). Bunlardan bazıları; Yargı Kuramı, Sosyal Karşılaştırma Kuramı, Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı, Yukarıdan Aşağı Yaklaşımı, Aşağıdan Yukarı Yaklaşımı, Uyum Düzeyi (Adaptasyon) Kuramı, Erek (Telic) Kuramı, Etkinlik Kuramı ve öznel iyi oluşun açık bir şekilde formüle edildiği bir model olan Akış Kuramı'dır.

Bir önceki bölümde akış kuramının tanıtılması sebebiyle diğer ilgili kuramlar 'ne' olduğunun bilinmesi açısından birkaç cümleyle açıklanmaya çalışılmıştır:

Yargı Kuramı, kurama göre var olan bazı standartlarla gerçek koşullar arasında bireyin karşılaştırma yapması sonucu ortaya çıkan durumun öznel iyi oluşu belirlediği ifade edilmektedir. Buna bağlı olarak da, standart olarak bilinen durum karşısında gerçek koşulların oluştuğu durum daha yüksek düzeyde olursa mutluluğun ortaya çıkacağı belirtilmektedir. Aynı zamanda kuram, gerçek koşullar ile standart koşulların karşılaştırılmasında ne tür durumların olumlu veya olumsuz olduğunu belirlememekle birlikte, kuramın bu durumların ortaya çıkaracağı duygunun miktarını öngörebildiği ifade edilmektedir (Yetim, 2001:263).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı, kuram bir yargı kuramıdır ve ilk olarak 1954'te Leon Festinger tarafından geliştirilmiştir (Yaşin, 2016:28). Kurama göre bireyler kendilerini genellikle benzerleriyle karşılaştırmak isterler ve bunu da sahip oldukları kendi düşünce ve yeteneklerini geliştirme sürecinde yaparlar. Ancak karşılaştırma sırasında duygularını ve düşüncelerini karşılaştırmakla kalmayıp kişiliklerini, statülerini, kazanımlarını ve saygınlıklarını da karşılaştırmaktadırlar (Diener ve Ryan, 2009). Öznel iyi oluş açısından düşünüldüğünde, birey karşılaştırma sırasında kendisini diğerlerinden daha iyi olarak algılamışsa bunun bireyin öznel iyi oluşuna etki ettiği belirtilmektedir (Yaşin, 2016:28).

Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı, Ryff bu kuramın modelini, kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa yönelik kuramsal açıklamalarını baz alarak oluşturmuştur (Ryff, 1995). Psikolojik anlamda iyi oluş, stressiz veya diğer ruhsal sağlığı etkileyen rahatsızlıklardan uzak olmaktan ziyade olumlu benlik saygısını, bireylerle ilişkilerin

olumlu olmasını, kişisel gelişimi, bağımsızlığı, yaşamın anlamını ve bireyin bir amacının olmasını kapsamaktadır (Ryff, 1995; Keyes vd., 2002).

Aşağıdan Yukarı (Bottom-up)- Yukarıdan Aşağı (Top-down) Yaklaşımı, Locke'un indirgemeci (reductionist) bakış açısıyla birlikte atomistik düşünce (*tüm maddelerin daha küçük parçalara ayrılamayacak yapıtaşlarından (atom) oluştuğunu iddia eden yaklaşım*) Aşağıdan Yukarı (Bottom Up) Kuramının temelini oluşturur (Kozma ve Stones, 1980; Deiner, 1984). Bu kurama göre bireyin anlık haz ve acılarının değerlendirmesini yapmasıyla kendisinin mutlu veya mutsuz olduğunu belirlemesidir. Yukarıdan Aşağıya Kuramı ise Kant'ın felsefi görüşüne dayanmaktadır (Yetim, 2001:259). Bu kurama göre öznel iyi oluş, bireyin evrenselleşmiş bir özelliği olarak ifade edilmekle birlikte bu özelliğin, bireyin yaşamı içinde olaylara verdiği tepkiler üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Deiner, 1984). Yani bireyin olaylara anlayışla bakıyor olması, onun tek tek olaylara da anlayışla yaklaşmasını gerektirmesiyle ilgilidir (Yetim, 2001:259).

Uyum Düzeyi (Adaptasyon- Adaptation Level Theory) Kuramı, kuramın temelinin Helson'a dayandığı görülmektedir (Helson, 1947). Kuramda, bireylerin yeni koşul ve olaylara tepki göstereceği ancak zaman geçtikçe bu olay ve koşullara alışacakları ve önceki düzeylerine geri dönecekleri belirtilmektedir. Bu olayların olumlu veya olumsuz olma durumunun bireyde mutlu olma veya mutsuz olma durumunu belirlediği sonrasında ise etkinin gücünü kaybettiği ifade edilmektedir (Diener ve Ryan, 2009: 395).

Erek (Telic) Kuramı, Wilson'un (1960) gereksinimlerin doyurulması durumunda mutluluğa, doyurulmaması durumunda ise mutsuzluğa yol açtığına yönelik getirimiş olduğu önermeden hareketle ilk kez erek kuramınndan söz edildiği belirtilmektedir (Yetim, 2001:206). Bu kapsamda mutluluğun amaç (*bireylerin farkında olduğu özel istekleri- bilinçli hedefleri, zorlukları gibi*) veya gereksinim (*bireylerin doğuştan gelen veya sonradan edindiği bazı gereksinimleri- farkında olup olmaması önemli değildir, doyuma ulaşması ile mutlu olmaktadır*) gibi iki önemli durumda elde edildiği belirtilmektedir (Deiner, 1984; Ryan ve Deci, 2001).

Etkinlik Kuramı, Aristo, ilk ve en önemli etkinlik kuramcılarından biri olmakla birlikte, mutluluğun usulüne göre yapılan etkinlikten ortaya çıktığı ve bu etkinliğin nitelikli yapılması neticesinde oluştuğu savunulmaktadır (Yetim, 2001:257). Kurama göre birey önemli etkinliklere ve amaçlara odaklanmalıdır. Bununla birlikte bireyin, etkinliğin gerçekleştirilmesiyle elde edilen sonuç karşısında mutluluğu niyetli olarak istenilmeden elde etmesi durumu olarak ifade edilmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Bu kapsamda etkinlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki en iyi akış kuramıyla açıklanabilmektedir. Yani bireyin beceri seviyesi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinliklere karşı gelen faktörlerin zamanın geçtiği süre içindeki akışının, doyuma ulaşması durumunu içermektedir (Yetim, 2001:258)

2.2.3. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri

Öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki temel bileşeni bulunmaktadır: Duygusal bileşen olumlu ve olumsuz duygulanımı kapsamaktadır. Yaşam doyumu ise mutluluğun yani öznel iyi oluşun bilişsel yönünü içermektedir (Rask, Astedt – Kurki ve Laippala 2002). Takip eden aşamada öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel bileşenleri kendi başlıkları altında değerlendirilmiştir.

2.2.3.1. Öznel İyi Oluşun Duygusal Bileşeni

Öznel iyi oluşun duygusal bileşenini olumlu ve olumsuz duygulanım (positive-negative affect) oluşturmaktadır (Diener, 1984). Olumlu duygulanım (positive affect) ve olumsuz duygulanımın (negative affect), pozitif ve negatif duygulanım ya da pozitif ve negatif duygu durumu olarak kullanımları mevcuttur (Gençöz, 2000; Doğan ve Özdevecioğlu, 2009). Hem bu kullanımların mevcut olması hem de bu duyguların ölçümü için kullanılan ölçeğin adı ile paralellik göstermesi açısından bu bileşen, kendi başlığı altında pozitif ve negatif duygu durumu olarak açıklanmıştır.

2.2.3.1.1. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu

Pozitif duygu durumu (PDD), bireyin kendini hevesli, uyanık ve hareketli hissetme durumu olarak tanımlanabilirken, negatif duygu durumu (NDD), öznel anlamda sıkıntı ve hayattan zevk alamama durumu olarak tanımlanabilir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Pozitif duygu durumu bileşeni, bireyin hayatından zevk aldığı, gurur, tatmin olma, mutluluk, güven, rahatlık ve buna benzer duygu durumlarını içinde barındıran bir alan olarak ifade edilebilir. Negatif duygu durumu bileşeni ise bireyin üzüntü veya korku gibi duyguları deneyimlediği farklı bir yapıyı ifade etmektedir (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009).

Yüksek pozitif duygu durumu, yüksek enerji, tamamıyla odaklanma ve hayattan zevk alma durumunu ifade ederken, düşük pozitif duygu durumu, hayattan zevk alma durumunun düşük olduğu ve bireyin eylemsiz olma ihtimalinin daha yüksek olduğu durumu ifade etmektedir. Yüksek negatif duygu durumu, kızgın olma, korku, suçluluk ve benzeri gibi olumsuz ruh hallerinin bireyde daha çok görüldüğü bir durumu ifade ederken, düşük negatif duygu durumu ise daha sakin ve dingin olma olarak ifade etmektedir (Watson vd., 1988). Ancak öfke, gerginlik, kaygı, suçluluk gibi duyguları yaşadığında negatif duygu durumu yüksek olan bireylerin, negatif duygu durumlarının düşük olması durumunda pozitif duygu durumuna sahip oldukları anlamına gelmemelidir. Bu durum negatif duyguların eksikliği olarak tanımlanmakta ve negatif duygu durumu düşük olan bireylerin daha sakin ve memnun durumda olduğu ifade

edilmektedir (Cropanzano, Weiss, Hale ve Reb, 2003; Doğan ve Özdevecioğlu, 2009). Pozitif ve negatif duygu durumu birbiriyle zıt ve negatif ilişkili gibi gözükse de teorik ve ampirik olarak bağımsız yapılardır ve bu sebepten dolayı iki duygu durumunun bireylerde aynı anda veya nispeten bir arada görülebilmesi muhtemeldir (Warr, Barter ve Brownbridge, 1983; Diener ve Emmons, 1984).

2.2.3.2. Öznel İyi Oluşun Bilişsel Bileşeni

Bireylerin kendilerine atfettiği ölçütler ile yaşam şartlarını algılayışı arasındaki kıyaslamalarını ve bu doğrultuda yaşamları hakkında değer biçmelerini kapsamaktadır (Diener, 1984; Pavot ve Diener, 1993; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Takip eden kısımda bilişsel boyutu ifade eden yaşam doyumuna ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

2.2.3.2.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu (Life Satisfaction) ilk olarak Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) kullanmıştır. Hem bilişsel hem de duygusal anlamda tanımı yapılan yaşam doyumu, bilişsel olarak; kişinin belirlediği standartlar ile kendi koşullarını kıyaslamasına dayanmakla birlikte dış etkenlerce dayatılan standartlar (ölçütler) değil, tamamıyla kişinin kendi değerlendirmesi ve uygun gördüğü ölçütler olarak ifade edilebilir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985:71). Duygusal anlamda ise yaşam doyumu, bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularından daha baskın olmasına dayanan bilinçli deneyimi olarak tanımlanmıştır (Frish, 2006:21). Bilişsel yaşam doyumunun ölçümünün, duyguların ölçümünden daha kolay olması ve geçerlilik ve güvenilirlik bakımından da daha tutarlı sonuçlara ulaşılabilmesi sebebiyle bilişsel anlamda yaşam doyumuna ilişkin tanım alan yazınında daha fazla yer almaktadır (Diener, 1994; Larsen, Diener, ve Emmons, 1985).

Yaşam doyumunun bilişsel değerlendirmesine karşılık gelen genel yaşam doyumu da, kavramın adından da anlaşılacağı üzere, bireyin bir bütün olarak bilişsel anlamda yaşam doyumunun değerlendirmesini kapsamaktadır (Sahranç, 2007:101). Yaşam doyumu, öznel bir bilinç durumu şeklinde, spesifik yaşam alanlarına yönelik (iş ya da evlilik doyumu gibi) doyumdan farklı ve bir bütün olarak şu anda yaşamın ya da yaşama ilişkin doyumun değerlendirilmesidir. Birey yaşamını değerlendirirken şu andaki yaşamını değerlendirebileceği gibi hem geçmiş yaşamını hem de gelecek yaşamını değerlendirebilir. Ancak bireyin, bilhassa geçmişe yönelik yaşam doyumunun değerlendirilmesi sabit kalırken, geleceğe yönelik değerlendirmenin değişiklik gösterebileceğinden hareketle yaşam doyumu dikkate alınırken şu ana ilişkin bir değerlendirmenin dikkate alınmasının daha uygun olacağı belirtilmektedir (Ehrhardt, Sarıs ve Veenhoven, 2000:181). Bu kapsamda bir bütün olarak şuanki yaşamın

değerlendirmesi olarak dikkate alındığında yaşam doyumunun belirleyicileri şu şekilde ifade edilmektedir: Bireyin yaşam süreci boyunca karşılaştığı değişimler (toplumun kalitesi, toplumdaki yeri, bireysel yetenekleri); yaşamında karşılaştığı olaylarının gelişimi; tecrübe kazanması (hazsal anlamda yaşanan tecrübenin fonksiyonu, sevmek/sevmemek, duyguların içsel olarak oluşumu, hoşlanma düzeyi); gelişiminin içsel oluşumu (hesap etme ya da çıkarım yapma); duyguların zemininde yatan anlamlar, yaşam alanı ve tamamının gelişim sürecinde ortaya çıkan farklardır (Veenhoven, 1996).

2.3. Öz Yeterlilik

Bu bölümde öncelikle öz yeterlilik kavramının ne olduğundan hareketle kavrama ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Sonrasında ise öz yeterlilik kavramının ilk kez içerisinde yer verildiği sosyal bilişsel teoriye yer verilmiş ve genellenebilirlik düzeyine göre öz yeterlilik inançları tanıtılmıştır. Son olarak ta öz yeterlilik inancını oluşturan etkenler üzerinde durulmuş ve öz yeterlilik inancının öneminden bahsedilmiştir.

2.3.1. Öz Yeterlilik Kavramı

Bandura (1982:123), bireyin nasıl bir davranış göstereceğini, bireyin yeteneklerine ilişkin inancı dikkate alınarak ön görülebileceği üzerinde durmakta ve bunu 'öz yeterlilik' olarak ifade etmektedir. Bandura (1986:391) öz yeterliliği, bireyin olası durumları yönetmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiğine ilişkin inancı olarak tanımlamaktadır. Bandura'ya göre, öz yeterlilik inançları bireyin duygularını, düşüncelerini, motivasyonunu ve davranışlarını etkilemektedir. Bir başka tanıma göre ise öz yeterliliğin, algılanan, gözlenen bir beceri olmadığı, belirli şartlar karşısında bireyin sahip olduğu becerileri ile yapabileceklerine dair içsel inançları olduğu belirtilmiştir (Maddux, 2002:278). Schunk (1996:146) öz yeterliliğin ne yapacağını bilmek ile aynı şey olmadığını; kişinin yapabileceği şey hakkındaki inancı olduğunu belirtmektedir. Yazara göre, bireyler öz yeterliliklerini belirlerken becerilerini eyleme dönüştürmek için yeteneklerini ve kapasitelerini değerlendirmektedirler. Bireyin kendini değerlendirmesi sonucu sahip olduğu inancın, ne tür bir etkinliğe, ne kadar çabayla ve ne kadar süreyle yöneleceği konusunda bireyi etkilediği de belirtilmektedir (Tipton ve Worthington, 1984:548).

Bandura (1977), performansın, öz yeterliliğin algılanış şekline göre etkilendiğini analiz etmiş olsa da, davaranışın temel belirleyicisinin beklenti olduğu anlamının çıkarılmaması gerektiğini belirtmektedir. Buna göre Bandura, bireyin yetenek unsurundan yoksun olması durumunda, beklentisinin bir başına istenilen performansın ortaya çıkmasına yetmeyeceğini belirtmektedir. Buna ek olarak, birey gerekli yeteneğe sahip olduğu durumda, bireyin etkinlik

seçiminin ve harcayacağı gayretin, stresli anlardan kurtulmak için göstereceği gayrette ne kadar istekli ve ısrarlı olacağının öncelikli belirleyicisinin yeterlik beklentisi olacağını ifade etmektedir.

Bandura'ya (1977) göre, eğer birey güçlü bir öz yeterliliğe sahipse, bunun karşılığında bireyin başarı ve iyilik hali oluşmakta ve daha önemlisi kişisel gelişimi ve becerilerinin çeşitlenmesine katkı sağlamaktadır. Birey, öz yeterliliği yüksek olduğu zaman başarısızlık halinde bu durumunun nedeninin doğrudan kendinin olmadığını düşünmekte ve izlediği yanlış yol ve stratejilerinden olabileceği ihtimalini göz önüne alıp hızlı bir şekilde kendini toparlayarak başarı için çaba gösterebilmektedir.

2.3.2. Öz Yeterlilik ve Sosyal Bilişsel Teori

Öz yeterlilik kavramı, Sosyal Bilişsel Teori'nin (Social Cognitive Theory) yapılarından biri olmakla birlikte, kuramın öncüsü olan Bandura'nın (1986) 'Social Foundations of Thout and Action' isimli kitabında detaylarının kapsamlı bir şekilde aktarıldığı bir teoridir. Bandura (1986) öz yeterliliğin Sosyal Bilişsel Teori'nin çekirdeğini oluşturan kavramlarından biri olduğunu savunmaktadır. Sosyal Bilişsel Teori'nin davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunan Bandura, teoriye göre bireyi geleceğini belirleyen, koşullarla karşılaşmadan önce kendini değerlendiren ve denetleyen bir canlı olarak tanımlamaktadır. Kısaca bireyin çevresinin ve sosyal sistemlerin ürünü olmakla birlikte aynı zamanda bu sistemin üreticisi konumunda olduğu belirtilmektedir. Bireylerin bu konumda olmasını sağlayan gücün en önemli kriteri ise bireyin kendi yeteneklerine yönelik sahip olduğu inançtır (Bandura, 1977; 1986).

Öz yeterlilik inancı, Sosyal Bilişsel Teori'ye göre bireyin, motivasyonunun, mutluluğunun ve bireysel başarısının zeminini oluşturmaktadır (Telef ve Ergün, 2013:426). Bu bağlamda öz yeterlilik bireyin eylemlerinin bilinç ve duygu gibi bireysel unsurları ile çevresel koşulları arasındaki etkileşimlerin bir çıktısı olarak değerlendirilebilir (Schunk ve Meece, 2006:73). Birey istediği çıktıları elde edebileceğine ve davranışı ile istemediği bir şeyi engelleyebileceğine inanmadığı sürece, güçlük ve zorluklarla baş edebilmede ve gerekli davranışları gerçekleştirmede motivasyonu düşük olur. Bu bağlamda diğer unsurlar ner olursa olsun, öz yeterlililk inancı bireyi motive etmekle kalmayıp, hem onu motive eder hemde yaşam şartlarını ve fonksiyonlarını anlamlı bir şekilde etkiler (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Regalia, 2001:125). Neticede öz yeterliliğin bireyin etkileşim içinde bulunduğu çevreyi ve davranışlarını etkilediği gibi bunun paralelinde bireyin çevresinden ve davranışlarından etkilendiği söylenebilmektedir (Schunk ve Meece, 2006:73).

2.3.3. Öz Yeterlilik İnancını Oluşturan Etkenler

Kişilerin kendi yeterliliklerine yönelik beklentileri veya inançları, kendilerine ilişkin sahip oldukları bilgilerle alakalıdır (Akgündüz, 2013:184). Bu bağlamda bireylerin öz yeterlilik inançlarını oluşturan etkenler bulunmaktadır (Bandura, 1977:195-200; Bandura, 1986:399-401).

2.3.3.1. Yaşanmış Deneyimler

Bireyin doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler neticesinde, kendisine yönelik öz değerlendirmesi olarak ifade edilir. Başarılmış yaşantılar öz yeterlilik inancının en önemli kaynaklarından birisi olmakla birlikte, ne kadar tekrarlanırsa yetkinlik beklentisi o derece gelişir. Israrlı olunduğu sürece başarısızlıkların üstesinden gelinebilir ve birey daha zor şartlarla karşılaşsa bile gösterdiği bu ısrar sayesinde zorlukları aşma alışkanlığı kazanabilir. Yetkinlik inancının bu etkeninin odak noktasının yaşantılar olması bu etkeni önemli kılmaktadır. Bireyin geçmiş yaşantıları sonucu edindiği başarılı performans deneyimleri yetkinlik inancını arttırmaktadır (Bandura, 1977:195-200; Bandura, 1986:399-401).

2.3.3.2. Başkalarının Deneyimi (Dolaylı öğrenme)

Bireylerin başkalarını gözlemlemesiyle onların yeteneklerini model aldıkları deneyimi ifade etmektedir. Bu sayede birey kendi yetkinlik inancını veya beklentisini belirleyebilir. Gözlemleyen birey kendisini model ile ne kadar özdeşleştirirse, modelin gözlem yapan birey üzerindeki etkisinin bir o kadar artacağı belirtilmektedir (Bandura, 1977:195-200; Bandura, 1986:399-401).

2.3.3.3. Sözel İkna

Bireyin başarabileceği veya başaramayacağına ilişkin, bireye dışarıdan yapılan teşvikler, öğütler veya nasihatler şeklinde tanımlanır. Bireyler herhangi biri işi başarıyla gerçekleştirip gerçekleştirememe konusunda etrafından gelen kendisi ile ilgili değerlendirmelere önem verirler. Başarabileceğine inandırılan birey, konuyla ilgili daha fazla gayret gösterir ve bu sayede daha önce gerçekleştiremediği bir eylemi gerçekleştirebileceğine inandırılabilir (Bandura, 1977:195-200; Bandura, 1986:399-401).

2.3.3.4. Fiziksel ve Duygusal Durum

Performansın yerine getirildiği anda bireyin yaşadığı, kaygı, stres, sinirlenme veya heyecanlanma gibi duygusal durumları kapsamaktadır. Yetkinlik inancının bu etkeni, bireylerin

herhangi bir eylemi yerine getirirken yaşadıkları kaygı veya stres gibi tepkilerden dolayı kendilerini yetersiz hissetmeleri ile ilgilidir. Bireyin kendisini yetkin göremeye ilişkin duygusunda oluşan düşüş fizyolojik yeterliliğe ilişkin belirtileri ortaya çıkarabilir. Yüksek düzeyde kaygı bireyin performansının düşmesine sebep olur. Bireyin kaygısı daha az düzeyde ve huzursuz ise başarısı daha yüksek olur (Bandura, 1977:195-200; Bandura, 1986:399-401).

Neticede bireylerin öz yeterlilik inançları, kendi deneyimlerinden, başkalarının deneyimlerinden, diğer kişilerin sözel olarak ikna etmelerinden ve fiziksel ve duygusal durumlarından etkilenmektedir. Kişilerin yeterlilik inançları, bazen bu etkenlerden sadece birinden oluşurken bazen de birden fazla kaynağın birleşiminden de oluşabilmektedir (Akgündüz, 2013:184).

2.3.4. Genellenebilirlik Düzeyine Göre Öz Yeterlilik İnançları

Sosyal Bilişsel Teori'den hareketle öz yeterlilik, bireyin belirli bir alanda veya belirli bir ortamdaki rolüne ilişkin kendi becerisine yönelik algılarının bir değerlendirmesi olarak ifade edilmekte ve bu algıların genellenebilirliği üzerinde durulmaktadır (Bandura, 1977; 1986). Bu bağlamda öz yeterlilik inançları genellenebilirlik düzeyine göre dikkate alındığında göreve özel, alana özel ve genel öz yeterlilik şeklinde takip eden başlıklar altında açıklanmaktadır.

2.3.4.1. Göreve Özel Öz-Yeterlilik

Öz yeterlilik inançları belirli bir görev üzerinden açıklanabilmekte ve bireylerin yetki ve becerilerinin özel olarak görevleri üzerinden incelenmesini içermektedir (Bandura, 1977). Göreve özel öz yeterliliğin ölçümünde hedefe konulan davranışa ilişkin öz yeterlilik dikkate alınmaktadır: Akademik öz yeterlilik, bireyler arası ilişkiler öz yeterliliği, diabete dayalı öz yeterlilik gibi öz yeterlilikler örnek olarak verilebilir (Yıldırım ve İlhan, 2010:302).

2.3.4.2. Alana Özel Öz Yeterlilik

Grup veya toplum içinde rolleri bakımından bireyde mevcut olan özel bir durumu veya görevi, bireyin başarıyla yerine getirebileceğine ilişkin yeteneğine olan inancı olarak ifade edilebilir. Bu durum bireyin toplum içindeki haklarını ve sorumluluklarını yansıtan rolüne ilişkin davranışlarını ifade etmektedir (Bandura,1986).

2.3.4.3. Genel Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik, genel öz yeterlilik ve duruma özgü (spesifik-özel) öz yeterlilik (karşılaşılan şartlara göre öz yeterliliği ifade etmek için kullanılır) şeklinde de değerlendirilebilmektedir (Hendy, Lyons ve Breakwell, 2006:221). Genel öz yeterlilik bireyin günlük yaşamında karşılaştığı bir çok zorluğun ve sorunun da dahil olduğu, başa çıkma becerisine veya yeteneğine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Hoeltje, Silbum, Garton ve Zubrick (1996:446). Spesifik öz yeterlilik ise, bireyin belirli bir durum karşısında, bu durumun üstesinden gelme becerisine ilişkin inancı olarak ifade edilmektedir (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005:440).

2.4. Rekreatif Etkinliklerin Tanımlanması

Rekreasyon, "tek başına, grupla, araçlı, araçsız, *açık veya kapalı alanlard*a, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde veya dışında zorunlu olmadan seçilen zevk ve neşe verici, genellikle bireyin kendisi dışında bir ödülü bulunmayan, dıştan gelen bir zorlamayla değil, içten gelen bir istekle yapılan her türlü etkinlikler" (Güngörmüş, Yetim ve Çalık, 2006:286) olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre ise, "insanlar boş zamanlarında bulunan mekândan uzaklaşmak, dinlemek, hava değişimi, gezme-görme, sağlık beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi değişik amaçlarla ev dışında veya içinde, *açık veya kapalı alanlarda, pasif- aktif* şekilde şehir içinde veya kırsal alanda yapılan etkinlikler" (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003:29) şeklinde ifade edilmektedir.

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere rekreasyon etkinliklilerinin birey/bireyler tarafından farklı pek çok şekilde gerçekleştirildiği söylenebilir. Tez çalısması kapsamında, araştırma amaçlarına uygun paralellik göstermesi açısından rekreatif etkinliğin açık veya kapalı alanda yapılıyor olması önemlidir. Çünkü bu sayede, bireylerin mekansal tercihleri gözlenebilecek ve deneyimlemiş oldukları optimal performans duygu durumları bu anlamda karşılaştırılabilecektir. Bu nedenle bu bölümde açık ve kapalı alan rekreasyonların tanımları yapılmış ve bu etkinliklerin neler olduğu üzerinde durulmuştur. Takip eden başlıklar altında açıklanmaktadır.

2.4.1. Açık Alan Rekreasyon

Açık alan rekreasyonu (outdoor recreation); tamamen doğayla iç içe olunan ve doğayla birey arasında etkileşim oluşturan ve katılımcı bireyin tam anlamıyla fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal olarak kendi çıkarları paralelinde gerçekleştirdiği serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (Ardahan ve Lapa, 2011:1330). Bir başka tanıma göre ise, açık alan rekreasyonu "bireyin modern kent yaşamında kapalı yerdeki ruhsal gerginliğinden kurtulması,

rahatlaması için fizyolojik ve ruhsal bir gereksinme" şeklinde tanımlanmaktadır (Clawson ve Knetsch, 1971 akt. Akesen, 1984:132).

Açık alan rekreasyon etkinlikleri kapalı bir alana bağlı kalmadan bireyler için hareket özgürlüğü sunmakta ve bireylerin-grupların doğa ve dünyanın bütün açık alanlarında aktif bir şekilde var olmasını sağlamaktadır. Bu etkinlikler sayesinde bireyler, gerçekleştirdikleri etkinlikler aracılığıyla bir gruba bağlı kalma, iş birliği duygusu edinme, ortak bir şeyler yapma, risk alma, liderlik duygusunu hissetme, çözüm odaklı taktikler geliştirme ve benzeri gibi öznel veya toplumsal anlamda kişilik özellikleri kazanabilmektedirler (Yaylı, 2014:23)

2.4.1.1. Açık Alan Rekreatif Etkinlikleri

Açık alan etkinlikleri; deniz, akarsu, göl gibi suyun bulunduğu alanlarda, karada ve havada gerçekleştirilen etkinliklerin tamamını kapsamaktadır. Doğada gerçekleştirilen her türlü spor etkinliği, doğada yapılan eğitim faaliyetleri, dağcılık, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemi, botanik gözlem, piknik, su üstü ve altı etkinlikleri, yamaç dalışı ve yamaç paraşütü, uçurtma uçurma ve benzeri gibi etkinlikler açık alan etkinlik örneklerden bazılarıdır (Ardahan ve Lapa, 2011:1330).

Açık alan rekreasyon etkinlikleri kaynak, kullanıcı ve aracı merkezli rekreasyon kapsamında da değerlendirilmeye alınabilmektedir (Yaylı, 2014:23-24). Kaynak merkezli açık alan rekreasyonu, tamamen doğa içerisinde, doğal oluşumlar, doğal kaynaklar ve güzelliklerin bireylerce kullanımı ile gerçekleştirilmesidir (Argan vd., 2013:13). Kaynak merkezli rekreasyon etkinlikleri, kamp yapmak, yürüyüş, dağ bisikleti, kaya tırmanışı ve avcılık ve benzeri olarak sıralanabilir (Jensen ve Guthrie, 2006:11-12). Kullanıcı merkezli açık alan rekreasyonu, kamu kurum ve kuruluşları, belediyeler ve benzeri gibi insan eliyle şekillendirilen alanları kapsamakta ve dolayısıyla parklarda, eğlence alanlarında, hayvanat bahçelerinde, yüzme havuzlarında ve piknik alanlarında gerçekleştirilen etkinlileri kapsamaktadır. Aracı merkezli açık alan rekreasyonu, bireylerin genel itibariyle kaynak merkezli rekreatif alanları kullanırken, kullanıcı merkezli rekreatif etkinliklerde kullanılan araç ve gereçlerin kullanılmasını içermektedir. Buna örnek olarak, milli parklarda, tabiat koruma alanlarında piknik yapma, yüzme, su kayağı, kona, yelken, bisiklete binme, koşu gibi etkinliklerin yapılması verilebilir (Jensen ve Guthrie, 2006:11-12; Yaylı, 2014:24).

2.4.2. Kapalı Alan Rekreasyon

Kapalı alan rekreasyon, içerisinde yaşanılan toplumun kullanımı için ayrılmış üstü ve etrafı kapalı her türlü alanda gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (Argan vd., 2013:12). Bu tip etkinlikler bireylerin doğa ve hava koşullarından etkilenmeden istedikleri zaman ve alanda her zaman yapılabilmektedir (Yaylı, 2014:28)

2.4.2.1. Kapalı Alan Rekreasyon Etkinlikleri

Kapalı alan rekreasyon etkinlikleri bireylerin aktif veya pasif olma durumlarına göre pek çok şekilde örneklendirilebilir. Aktif olarak kapalı alanda yapılan etkinlikler, voleybol, basketbol, futbol, dövüş sanatları, egzersiz, dans ve benzeri örnekler olarak sıralanabilirken; pasif olarak kapalı alanda gerçekleştirilen etkinliklere televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama, makale, gazete okuma, nakış işleme ve benzeri gibi farklı örnekler verilebilir (Argan vd., 2013:12; Yaylı, 2014:28).

2.4.3. Ekinliklere Katılım Biçimine Göre Rekreasyon

Bireylerin katılım şekline göre rekreasyon etkinlikleri sınıflandırılabilmektedir. Bunlar, aktif katılımlı, pasif katılımlı rekreasyon etkinlikleri ve ettirgen rekreasyon etkinlikleri şeklindedir (Yaylı, 2014:22). Bu etkinlikler takip eden kısımda kendi başlıkları altında tanımlanmaktadır.

2.4.3.1. Aktif Katılımlı Rekreasyon Etkinlikleri

Bireylerin gerçekleştirdikleri etkinliklerde aktif olarak rol aldığı etkinliklerdir (Yaylı, 2014:22). Aktif olarak katılım gösteren bireyin bu etkinlikler kapsamında gerçekleştirdiği etkinlikler, enstrüman çalmak, şarkı söylemek, spor yapmak, dans etmek, tiyatro gösterisinde oyun oynamak ve benzeri şekilde örneklendirilebilir (Hazar, 2003:24).

2.4.3.2. Pasif Katılımlı Rekreasyon Etkinlikleri

Bireylerin etkinliğin için aktif olarak yer almadığı ve gerçekleştirdikleri etkinliklere kendilerinden hiç bir şey katmadıkları ve aktif anlamda enerji sarf etmedikleri, ruhsal ve zihinsel olarak haz almaya dönük izleyici olarak gerçekleştirdikleri etkinliklerdir (Hazar, 2003:24). Bu etkinlikler, sinema filmi, tiyatro oyunu veya bir spor karşılaşmasını izlemek şeklinde örneklendirilebilir (Yaylı, 2014:22).

2.4.3.3. Ettirgen Rekreasyon Etkinlikleri

Bireylerin aktif olarak katıldığı ancak etkinliğin gerçekleştirilebilmesi ve uygulanması için dışarıdan yardım almayı gerektiren eğitsel, öğretsel ve terapatik (tedavi-sağlık) amaçlı yapılan etkinlikler olarak tanımlanabilmektedir. Bu etkinlikler, daha çok bireylerin bebekliklerini geçirdiği süreçte veya engelli ya da yaşlı bireylerin yaşam kalitelerine katkıda

bulunmak amacıyla uygulanan rekreatif etkinlikler şeklinde ifade edilebilmektedir (Yaylı, 2014:22).

2.5. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Bu bölümde araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler, bu ilişkileri inceleyen çalışmalardan hareketle ele alınmıştır. Literatür taraması sonucu bu kısımda yer verilen çalışmalar, uluslar arası alanyazın kapsamında "Springer Link, Science Direct, Taylor & Francis, Sage Journals, Hogrefe, Semantic Scholar, ERIC, SciElo ve Human Kinetics"; ulusal alan yazın kapsamında "Google Akademik, Dergi Park Akademik ve YÖK Ulusal Tez Merkezi" veri tabanlarında taranarak erişimi sağlanmıştır. Tarama araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler üzerinden aranarak gerçekleştirilmiştir. Takip eden kısımda ilişkilere yönelik ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Akış Deneyimi – Pozitif ve Negatif Duygu Durumu İlişkisi

Rogatko (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu çalışmasın da akış deneyimi ve pozitif ve negatif duygu durumları arasındaki ilişlkiyi incelemiştir. Çalışma verileri, etkinliğin yapıldığı yerde, 57 öğrenciden toplanmıştır. Öğrencilerden etkinlik öncesi ve sonrası pozitif ve negatif duygu durumu ve akış deneyimi ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Çalışmada veri analizi sonucu yüksek akış koşulunu yaşayan bireylerin pozitif duygu durumlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Negatif duygu durumlarına ilişkin ortalamaların ise düşük akışın yaşandığı yani etkinlik öncesi zamada da yüksek akışın yaşandığı zamana göre yüksek çıktığı belirlenmiştir. Bu kapsamda etkinlik öncesi ve sonrasına göre akıştaki değişimin bireyin pozitif ve negatif duygu durumlarını yönlendirdiği belirtilmektedir (Rogatko, 2009).

Fritz ve Avsec (2007) çalışmalarında müzik öğrencilerinin akış ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada öznel iyi oluşun duygusal bileşeni ile akış deneyimi arasındaki ilişkide araştırılmıştır. Araştırma verilerinin 87 müzik akademisi öğrencilerinden toplandığı belirtilmektedir. Çalışmada akış deneyimi dokuz boyutu üzerinden ölçülmüştür. Veri analizi sonucunda, bu dokuz boyuttan, açıkça belirlenmiş hedefler, zorluk-beceri dengesi, göreve odaklanma ve ototelik deneyimin, pozitif duygu durumunu önemli derecede açıkladığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan negatif duygu durumunu, sadece zorluk-beceri dengesinin açıkladığı bulgulanmıştır. Çalışmada, akış deneyiminin öznel iyi oluşun bilişsel yönünden çok duygusal yönü ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Fritz ve Avsec, 2007).

Schüler (2007) bir öğrenme ortamında akış deneyiminin uyarılmasını ve bunun sınav performası üzerinindeki etkilerini incelemiştir. Bununla birlikte akış deneyiminin pozitif ve

negatif duygu durumları ile ilişkisini incelediği çalışmada akış deneyiminin duygu durumlarına etkiside araştırılmıştır. Araştırma iki çalışma şeklinde gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada 57, ikinci çalışmada 395 üniversite öğrencisinden veri toplandığı belirtilmektedir. Araştırma amaçlarından hareketle öncelikle daha az, sonrasında ise büyük örneklem üzerinden hipotezler test edilmiştir. Veri analizleri sonucunda iki çalışmada da akış deneyimin öğrenme motivasyonu ve performansı ile olumlu ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ancak sadece ikinci çalımada performası etkilediği bulunmuştur. Aynı zamanda akış deneyiminin pozitif ve negatif duygu ile ilişkili olduğu hatta akış deneyiminin bu duygu durumlarının açıklayıcısı olduğu belirlenmiştir (Schüler, 2007).

Akış Deneyimi - Öz Yeterlilik İlişkisi

Hong, Pei-Yu, Shih, Lin ve Hong (2012) çalışmalarında, bilgisayar öz yeterliliğinin ve oyun rekabet kaygısının oyunun oynandığı süredeki akış deneyimine etkisini incelenmişlerdir. Çalışmada istenilen amaca hitap eden belirli özelliklere sahip bir bilgisayar oyunundan bahsedilmiştir. Araştırma, oyunun yüksek rekabete sahip etkilerini incelemek için bahsi geçen bu bilgisayar oyununu bilmesi gereken katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Oyuna 101 üniversite öğrencisi katılmış ve oyun öğrencilere oynatılmıştır. 20 dakika oyun oynayan öğrencilere, oyundan sonra anketler doldurmaları istenmiştir. Netice itibariyle analiz edilen veriler soncunda bilgisayar öz yeterliliğinin ve oyuna yönelik rekabet kaygısının akış durumu ile pozitif bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bilgisayar öz yeterliliğinin akış deneyiminin üzerinde anlamlı doğrudan etkisinin olduğu saptanmıştır. Buna bağlı olarak da üniversite öğrencilerinin bilgisayar öz yeterliliği konusunda daha güçlü bir duyguya sahip olmaları durumunda akış deneyimlerinin yükseleceği belirtilmektedir (Hong vd., 2012).

Tandon (2017), çalışmasında genç yetişkinler arasında öz yeterlilik ve akış deneyimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Literatürden hareketle, çalışmada da genç erişkinlerde öz yeterlilik ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin varlığı ortaya konmak istenmiştir. Bununla birlikte, erkeklerde ve kadınlarda akış deneyiminin ve öz yeterliliğin farklılık gösterip göstermeyeceği de test edilmek istenmiştir. Araştırma amacını gerçekleştirmek üzere, amaçlı rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 18-21 yaşları arasında 40 (20 kadın 20 erkek) üniversite öğrencisinden veriler toplanmıştır. Analiz edilen verilerin sonucu olarak, öz yeterlilik ve akış deneyimi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda erkek ve kadınlar arasında karşılaştırma yapılan çalışmada, öz yeterliliğin ve akış deneyiminin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, hatta erkek öğrencilerin kadınlara göre yüksek düzeyde öz yeterlilik inancına sahip olduğu bulgulanmıştır (Tandon, 2017).

Mesurado, Cristina Richaud, José Mateo (2016) çalışmalarında, lisans öğrencilerinin hem öz yeterlilik, stres ve akış deneyiminin akademik katılım üzerindeki etkisini incelemişler hem de

öz yeterlilik, stres, akış deneyimi ve akademik katılım düzeylerini (seviyelerini) belirlemiş ve test etmişlerdir. Teorik modelin iki ülke için değişmez olduğunu varsayarak Filipinler ve Arjantinli lisans öğrencilerinin katılımlarıyla bu çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Bu sayede akademik katılım düzeylerini her iki ülke için karşılaştırabilmişlerdir. Bu bağlamda araştırmaya, Utrecht Öğrenci Katılımı Ölçeği, Akış Deneyim Anketi, Öz Yeterlilik Ölçeği ve Eustress Ölçeği kullanılarak toplamda 176 Filipinli ve 171 Arjantinli öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizi sonrası öz yeterliliğin, akış ve akademik katılım üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu test edilmiştir. Öz yeterliliğin, Filipin ve Arjantinli öğrencilerde hem akış deneyimini hem de çalışma katılımını desteklediği bulgulanmıştır. Aynı zamanda katılım düzeyi açısından bakıldığında, Arjantinli öğrencilerin öz yeterlilik, akış deneyimi ve akademik katılım düzeyleri daha yüksekken, Filipinli öğrencilerin ise strese yönelik düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Mesurado vd., 2016).

Gomes, Miranda, Bara Filho ve Brandão'nun (2012) birçok başka değişkenle birlikte, akış deneyimi ve öz yeterlilik ilişkisini de araştırmışlardır. Araştırma verilerinin erkek voleybolcu oyunculardan toplandığı belirtilmektedir. Çalışmada, aynı sporcuların üç oyun sırasında elde ettikleri deneyimlerden hareketle değişkenler arası ilişkiler incelemek istenmiştir. Ancak takımda meydana gelen değişiklikler nedeniyle bu durum gerçekleştirilememiştir. Veriler üç farklı oyundan, oyun sırasında toplanmıştır. Araştırmaya sadece etkin olarak sahada oynayan sporcular katılmıştır. Yeni oyuncular, oyun sırasında bankta bekleyen oyuncular göz ardı edilmiştir. Araştırma katılımcılarının her oyunda farklı olduğu çalışmanın ilk oyun aşamasında, dokuz sporcudan veri toplanmıştır. İkinci aşamada on bir sporcudan, üçüncü aşamada, on sporcudan veri toplanmıştır. Anket yoluyla elde edilen verilerin analiz sonucuna göre, sporcuların ortalama akışının düşük olduğu bulgulanmıştır. Öz yeterlilik ve akış deneyimi arasındaki ilişki 2. aşamada elde edilen verilerin analizi sonucunda bulgulanmıştır. Buna göre, akış deneyimi ile öz yeterlilik arası anlamlı pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer iki oyun için elde edilen bulgulara göre iki değişkenin ilişkisinin anlamsız olduğu bulgulanmıştır (Gomes vd., 2012).

Pozitif ve Negatif Duygu Durumu- Öz Yeterlilik İlişkisi

Yalnız (2014) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlilikleri ile pozitif ve negatif duygulanımları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışma 19 ve 25 yaşları arasındaki toplam 286 öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Katılımcılara Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlilik düzeyleri ile pozitif ve negatif duygulanımları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Yani öğrencilerin akademik öz yeterlilikleri ile pozitif duygulanım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan,

akademik öz yeterliliğin negatif duygulanım ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca pozitif ve negatif duygulanımın akademik öz yeterliği yordayıp yordamadığına da bakılmıştır. Yürütülen regresyon analizinde bu iki değişkenin akademik öz yeterliliği anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmiştir. Öğrencilerin sahip oldukları pozitif duygulanımların, akademik öz yeterliliklerini pozitif olarak yordarken, negatif duygulanımlarının, akademik öz yeterliliklerini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Yalnız, 2014).

Doğan ve Eryılmaz (2013) çalışmalarında, öz yeterlilik ve öznel iyi oluş adı altında pozitif ve negatif duygu durumunu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma verileri, Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 191 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda pozitif ve negatif duygu durumu ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Pozitif duygu durumu ve öz yeterlilik arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanırken, negatif duygu durumu ve öz yeterlilik arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Martin (2002), sosyal bilişsel kurama uygun olarak engelli sporcular üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Öz yeterlilik ve pozitif ve negatif duygu durumunun incelenmiş olduğu çalışmada, araştırma katılımcılarını tekerlekli sandalye yol yarışçıları oluşturmaktadır. Bu kapsamda araştırma örneklemini 51 katılımcı oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda öz yeterlilik ile pozitif duygu durumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak çalışmada negatif duygu durumu da ölçülmesine rağmen öz yeterlilik ile ilişkisini gösteren katsayılara yer verilmediği görülmüştür. Bu gözlemden hareketle, engelli sporcular üzerinde yapılan bu araştırmaya göre, öz yeterliliğin sadece pozitif duygu durumu ile anlamlı ilişkisinin olduğu yargısına varılmıştır (Martin, 2002).

Treasure, Monson ve Lox (1996) çalışmalarında, genç güreşçilerin yarışma öncesi pozitif ve negatif duygu durumları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma katılımcılarını, bir lisenin en iyi takım oyuncularından oluşan 70 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Anketlerin yarışmadan on beş dakika önce katılımcılar tarafından doldurulması istenmiştir. Bu şekilde elde edilen verilerin analizi sonucu, Sosyal Bilişsel Kurama dayandırılarak ölçülen öz yeterliliğin pozitif ve negatif duygu durumu ile anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu tespitlerden hareketle öz yeterliliğin pozitif duygu durumu ile pozitif, negatif duygu durumu ile negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir (Treasure vd., 1996).

Akış Deneyimi - Yaşam Doyumu İlişkisi

Ayazlar (2015), yamaç paraşütü katılımcılarının akış deneyimi yaşamalarını sağlayan öncülleri, akış deneyimi özelliklerini ve sonuçlarını belirlemeye yönelik bir çalışma yapmıştır. Çalışmada yamaç paraşütü deneyimini en az bir kez yaşamış ve internetteki yamaç paraşütü ile ilgili forum sitelerinde aktif olarak yer alan 296 katılımcıdan veri toplanmıştır. Çalışmada ayrıca, akış deneyiminin bireyin deneyim doyumu ve yaşam doyumuna ilişkin doğrudan etkisine bakılmıştır. Analizler akış deneyimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin varlığını desteklemektedir. Neticede, yamaç paraşütünde akış deneyimi yaşayan bireylerin, akış deneyimlerinin kısa vadeli doyumlarından ziyade genel anlamda yaşam doyumlarına olumlu yönde katkı yapabileceği görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın ulaştığı çıkarımlardan biri, akış deneyimi yaşayan bireyin, deneyim doyumu ve yaşam doyumu gibi olumlu çıktılar elde edeceğine yöneliktir (Arslan Ayazlar, 2015).

Chen, Ye, Chen ve Tung (2010), aşağıdan yukarı teorisine dayandırarak, akış ile yaşam doyumu ilişkisinde, olaydan memnun olmanın (satisfaction-with-event) aracılık rolünün incelendiği bir çalışma yapmışlardır. Tayvan'da gerçekleştirilen çalışmanın verileri, yaşları ortalama 35 olan "Cirque du Soleil" akrobasi gösterisinin seyircilerinden oluşan dört yüz otuz dört katılımcıdan toplanmıştır. Çalışmada katılımcıların gösteriyi izledikten hemen sonra, akış, etkinlikle ilgili memnuniyet ve yaşam tatmini ölçeğinin yer aldığı anketi doldurdukları belirtilmektedir. Akış ve yaşam doyumu ilişkisinin tespit edildiği çalışmada, ilişkinin altında yatan işleyişi keşfetme çabasına girilmiştir. Elde edilen sonuçlar ile katılımcıların akış deneyimlerinin, olaydan memnun olma düzeyindeki değişim ile yaşam memnuniyetini artırdığı tespit edilmiştir (Chen vd., 2010).

Bryce ve Haworth (2002), yapmış oldukları çalışmalarında akış deneyimi ve yaşam doyumu ilişkisini inlemişlerdir. Aynı zamanda akış deneyiminin cinsiyet bakımından farklılık gösterip göstermediğini test etmek istemişlerdir. Araştırma verileri büyük bir sigorta şirketinin personellerinden toplanmıştır. Personel bilgisayarları tarafından rastgele seçilen şirket içindeki satış ve müşteri destek departmanlarında çalışan erkek ve kadın 144 personele (62 erkek 82 kadın) anketler gönderilmiştir. Bu sayede elde edilen verilerin analizi sonrası, boş zaman etkinliklerinde yaşanan akış deneyimi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda akış deneyiminin ortaya çıkmasına neden olan boş zaman etkinliklerinden hareketle akış ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide cinsiyete göre farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Bryce ve Haworth, 2002).

Yıldız, Gülşen ve Yılmaz (2015) araştırmalarında, sporcuların akış deneyimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya değişik branşlardan, farklı seviyelerde sporculuk düzeyi ve geçmişine sahip sporcuların dahil olduğu 207 sporcunun katıldığı belirtilmektedir. Akış deneyimi yaşam doyumu ilişkisini belirlemeye yönelik yapılan

analizler sonucu, akış deneyimi ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda akış deneyiminin, yaşam doyumuna ilişkin açıklayıcı bir niteliğe sahip olduğu da bulgulanmıştır. Bu bağlamda, akış deneyimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif ve doğrusal yönde olmasından hareketle, akış deneyimindeki beş birimlik bir artışta, yaşam doyumunda bir birimlik bir artış olabileceği çıkarımı yapılmıştır (Yıldız vd., 2015).

Pozitif ve Negatif Duygu Durumu - Yaşam Doyumu İlişkisi

Özdemir (2015), pozitif ve negatif duygu durumu ve yaşam doyumu ilişkisini de incelediği bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın verilerinin Eskişehir'de havacılık sektöründe faaliyet gösteren bir şirketin çalışanlarından anket yöntemiyle toplandığı ve 119 verinin değerlendirmeye alındığı belirtilmiştir. Veri analizleri sonrası pozitif ve negatif duygu durumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Pozitif duygu durumu ve yaşam doyumu pozitif yönlü bir ilişkiye sahipken, negatif duygu durumu ve yaşam doyumunun negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda analiz sonuçlarından hareketle pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır (Özdemir, 2015).

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012), Türkiye, İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya ve Ukrayna üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu durumu özelliklerinin karşılaştırılmasını yapmak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırma verilerinin, Türkiye'den 127 (70 erkek ve 57 kız) ve diğer ülkelerden ise 122 (52 erkek ve 70 kız) öğrenciden toplandığı belirtilmektedir. Araştırma verilerinin analizi sonucunda, pozitif ve negatif duygu durumu açısından bakıldığında, Türk üniversite öğrencileri ile diğer ülkelerdeki üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı gözlemlenmiştir. Daha sonra Türk ve diğer ülke öğrencileri arasında cinsiyete göre karşılaştırmaya gidilen araştırmada, negatif duygu durumu ve yaşam doyumu açısından Türkiye ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin benzer özelliklere sahip olduğudur. Türk kız öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız öğrenciler arasında ise pozitif duygu durumu açısından farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Bu durum değerlendirildiğinde Türk kız öğrencilerin daha olumlu pozitif duygu durumuna sahip olduğunun bulgulandığı belirtilmektedir. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, Türk öğrencilerin pozitif duygu durumu ile negatif duygu durumu arasında negatif, pozitif duygu durumu ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunmasına yöneliktir. Aynı zamanda negatif duygu durumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki katsayısı ise negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Diğer ülke öğrencilerinin yaşam doyumu ile pozitif duygu durumu arasındaki katsayı değerinden hareketle aralarındaki ilişki pozitif, yaşam doyumu ve negatif duygu durumu arasındaki katsayılardan hareketle aralarındaki ilişki

ise negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Ancak pozitif duygu durumu ile negatif duygu durumu arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlardan hareketle genel bir değerlendirme olarak, negatif duyguların arttıkça yaşam doyumunun azaldığı, pozitif duyguların arttıkça yaşam doyumunun da arttığı, negatif duyguların da azaldığı ifade edilmiştir (Deniz vd., 2012).

Kuppens, Realo ve Diener (2008) çalışmalarında, pozitif ve negatif duyguların, yaşam doyumu ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma verilerinin Uluslararası Kontinans Derneği çalışmasına katılan ve 46 farklı ülkeyi temsil eden 8.557 kişiden toplandığı belirtilmektedir. Verilerin analizi sonrası katılımcıların pozitif duyguların yaşanmasının yaşam doyumu ile ilişkisinin negatif duygulara nazaran daha fazla olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda negatif duygusal deneyimlerin yaşam doyumu ile negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu, pozitif duygusal deneyimlerin yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Yaşam doyumu ve pozitif ve negatif duygusal deneyim arasındaki ilişkiler açısından, bakıldığında, bulguların hem pozitif hem de negatif duyguların, yaşamdan alınan doyuma bağımsız olarak katkıda bulundukları belirtilmektedir. Elde edilen katsayı değerlerinden hareketle, pozitif duyguların katkısının, negatif duyguların neredeyse iki katı olduğu tespit edilmiştir (Kuppens vd., 2008).

Palmer, Donaldson ve Stough (2002), yaşam doyumu ve pozitif ve negatif duygu durumu arasındaki ilişkinin de incelendiği bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada katılımcı sayısı 107 olup bu katılımcıların yerel gazete ilanlarıyla başvurup işe alınan bireyler olduğu belirtilmektedir. Bu katılımcıların bir önceki yıl boyunca yaşamış oldukları pozitif ve negatif duygu durumları sorularak, pozitif ve negatif duygu durumlarının yaşam doyumlarını ön görmesi beklenmiştir. İlişkisel baz da bakıldığında pozitif ve negatif duygu durumu arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda, pozitif duygu durumu ile yaşam doyumu arasında pozitif, negatif duygu durumu ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, hem pozitif hem de negatif duygu durumunun etkileriyle, yaşam doyumunu açıklamada istatistiksel olarak anlamlı bir artış (yaklaşık% 5,5) olduğu gözlenmiştir (Palmer vd., 2002).

Öz Yeterlilik- Yaşam Doyumu İlişkisi

Sahranç (2008), stres kontrolü, genel öz yeterlilik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış deneyimi ilişkisini belirlemeye yönelik bir çalışma yapmıştır. 671 üniversite öğrencisinden veri toplanan çalışmada nihai olarak yaşam doyumunun aracılık rolü test edilmiştir. Bu aşamada öncelikli olarak değişkenlerin birbiri ile ilişkisinden hareketle, bağımsız değişkelerin bağımlı değişkene doğrudan etkisi doğrultusunda aracılık rolü test edilmiştir. Analiz sonuçlarında, öz yeterlilik değişkeni göz önüne alındığında, söz konusu değişkenin, yaşam doyumu değişkenine olumlu ve doğrudan etkisinin olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla öz yeterlilik

düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğu belirtilmektedir (Sahranç, 2008).

Telef (2011), öğretmenlerin öz yeterlilikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda öğretmenlerin öz yeterlilikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmeye yönelik bir çalışma yapmıştır. Çalışmada araştırma verileri, 2008–2009 eğitim öğretim yılında İzmir ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan 349 sınıf ve branş öğretmeninden toplanmıştır. Araştırma bulgularından hareketle öğretmenlerin genel öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasında düşük de olsa pozitif ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte çalışmada, öğretmenlerin öz yeterlilikleri artıkça yaşam doyumlarının da arttığı tespit edilmektedir (Telef, 2011).

Çakar (2012), genç yetişkinlerin öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma verileri basit rast gele örnekleme yöntemiyle ve Celal Bayar Üniversitesinde formasyon eğitimi alan 405 genç yetişkinden toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucu, öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki anlamlı pozitif ilişkiden hareketle, genç yetişkinlerin öz yeterliliklerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde açıkladığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara bağlı olarak, genç yetişkinlerin öz yeterliliğini artırmanın onların gelişimsel görevlerini gerçekleştirmelerine yardımcı olabileceği hatta onların sağlıklı gelişimi ve yaşam doyumu için hayati öneme sahip olduğu ileri sürülmüştür (Çakar 2012).

Capri, Özkendir, Özkurt ve Karakuş (2012), üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlilik inançları, yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik bir araştırma yapmışlardır. Araştırma verileri 354 (131 kadın, 223 erkek) üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizi sonucu, öz yeterlilik ve yaşam doyumuna ilişkin korelasyon katsayılarından hareketle, üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik inançları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Capri vd., 2012).

3. YÖNTEM

Üçüncü bölümde, ilk olarak yöntemin belirleyicisi olan problem sunumu, araştırmanın amacı ve kapsamı, çalışmanın önemi ve katkısı ele alınmıştır Ardından araştırma süreci, araştırma soruları, hipotezler ve araştırma değişkeleri açıklamıştır. Takip eden başlıklarda her birinin ayrı ayrı açıklamasına yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Probleminin İfadesi

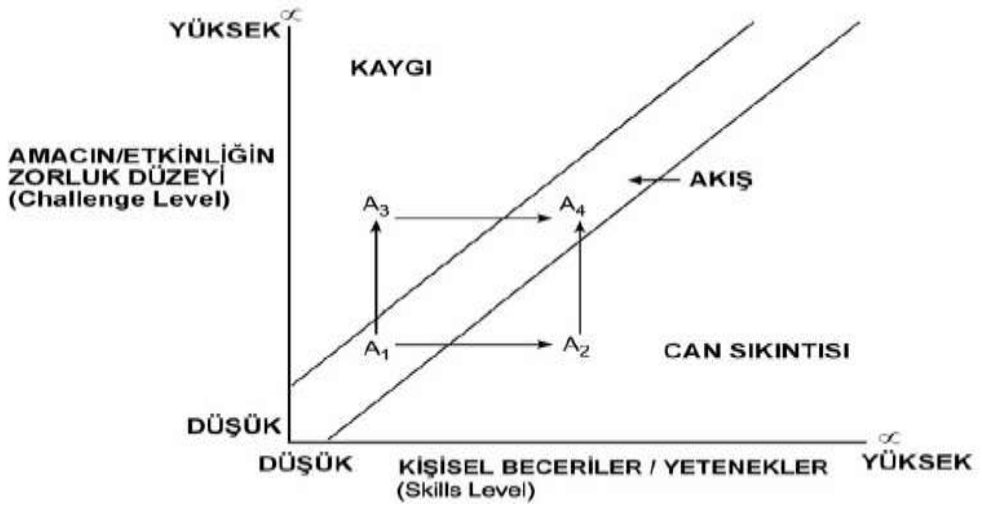
Csikszentmihalyi (2005:187)'ye göre birçok rekreatif etkinlik[2] bireyin zamanını zevkli yaşantılarla doldurmak üzere tasarlanmıştır. Yazara göre, bireylerce rekreatif amaçlı yapılan etkinliklerinin çoğu bireyi harekete geçirmekten ziyade sözde anlamlı eylemlerde bulunarak bu heyecanı yaşıyormuş gibi yapan aktörlerin izlenilmesini kapsamaktadır. Bu durum bireylerin, becerilerini yerine getirememesine/geliştirememesine ve inançlarına göre hareket edememesine neden olmaktadır. Dolayısıyla inançlarına göre hareket etmeyen birey, dikkatini gerçek zorluklara veremez ve becerilerinin kullanımı sonucu ulaşılan akış deneyiminin insanı geliştirdiğinin farkına varamaz (Csikszentmihalyi, 2005). Benzer durum bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve öznel iyi oluşu çevreleyen olumlu duyguların toplamı (Diener, 1984) için de geçerlidir. Hoşlanılan ve haz alınan etkinliklerin gerçekleştirilmesi sonucu bireylerin olumlu duygularının artması olumsuz duygularının azalmasından (Yetim, 2001:199) hareketle, bu durumun farkına varılamadığında bireylerin becerilerini geliştirmesine engel olabilir.

Bu bağlamda bireyin kendi heyecanını yaşadığı ve hazzını aldığı bir etkinliğe katılması ve bunun farkında olması oldukça önemlidir. Bu nedenle bireyin birebir kendisinin yaşadığı bir eylemi yerine getirmesi, bir sonraki etkinliği gerçekleştireceğine veya herhangi bir eylemi yerine getireceğine dair kendine olan inancına olumlu yönde katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Çünkü öz yeterlilik inancını oluşturan etkenlerden hareketle bireyin yaşamış olduğu deneyimler, bir sonraki eylemlerinde (spesifik öz yeterlik) veya hayatında gerçekleştireceği herhangi bir eylem için daha fazla çaba göstermesini sağlayabilir. Sosyal Bilişsel Kuramın öncülerinden Bandura (1986) öz yeterliliği bireyin kendisinin farkında olması olarak ifade etmektedir (Bandura,1986). Daha kapsamlı olarak öz yeterlilik bireyin gerçekleştirmesi gereken performans ile kendi kapasitesini karşılaştırıp duruma göre eyleme geçmesi olarak da ifade edilebilir. Birey eğer performansı yerine getirdiği anda kaygı, stres veya heyecanlanma gibi duygusal durumlarla karşılaşırsa inanç düzeyinde azalma hatta fizyolojik

[2] Yazar tarafından boş zaman etkinliği olarak nitelenmiş ancak anlaşılabilirliği sağlamak açısından rekreatif etkinlik olarak bahsetmenin uygun olacağı düşünülmüştür.

anlamda sıkıntılar olabilir (Bandura, 1977;1986). Bu bakış açısından ele alındığında akış deneyiminin öz yeterlikle ilişkisi kurulabilecek bir kavram olduğu ön görülmektedir.

Csikszentmihalyi (2005:88-90)'nin de belirttiği üzere akış deneyiminde harekete geçmek ile ilgili olarak beceriler ve karşılaşılan fırsatlar arasında uyum vardır. Günlük yaşamda bazen becerilere göre zorlukların daha fazla olduğu fark edildiğinde hayal kırıklığı, stres veya kaygı yaşanır. Potansiyellerin onu kullanacak fırsatlardan daha fazla olduğu fark edildiğinde ise can sıkıntısı yaşanır. Çok daha iyi bir rakip ile tenis ya da satranç oynamak hayal kırıklığına, çok daha zayıf bir rakip ile oynamak ise can sıkıntısına yol açar. Gerçek anlamda keyifli bir oyun sergilendiğinde oyunculardaki sıkılma ile kaygı arasındaki ince bir çizgide dengelenme yaşanır. Benzer durum bir iş, bir konuşma ya da bir ilişki iyi gidiyorken de geçerlidir. Şekil 3.1.1 akış kuramı açısından bilinç hallerini göstermektedir. Csikszentmihalyi (2005)'nin akış yaşantıları ve bireylerin bilinç halleri dikkate alındığında öz yeterliliğin temel kaynaklarından olan yaşanılan deneyimler, fiziksel ve duygusal durum açısından paralellik gösterdiği söylenebilir.



Şekil 3.1.1. Akış Yaşantılarının Bilinç Halleri (Csikszentmihalyi, 2005:88)

Yetim (2001:197-198), çeşitli düzeylerde ve yoğunluklarda fiziksel etkinliklerin, zihin sağlığı ve iyi olma üzerindeki etkilerinin çok yönlü olarak ele alınabildiğini belirtmiştir. Yazar etkinliklerle, bedensel zindelikle, enerji ile dolu yaşamın, olumlu duyguları beseleyeceğini ve bireyin yaşamını doyumlu hissetmesinin kaçınılmaz olacağından bahsetmiştir. Bu açıdan düşünüldüğünde fiziksel etkinliklere katılmanın durumsal yararlarının olduğu, olumlu kendilik kavramını geliştirdiği, öz saygı ve öz yeterlikte artışlara neden olduğu, olumlu beden imgesini beslediği, fizyolojik ve psikolojik stresi azalttığı, hoşlanma ve eğlenme duygularını geliştirdiği belirtilmektedir (Yetim, 2001).

Anlaşılırlığı sağlayabilmek adına bakış açısını duygular ile öz yeterliliğe de çevirmek gerekir. Öz yeterliliğin, duyguların hem yoğunluğunu hem de tipini etkilediği belirtilmektedir

(Telef ve Ergün, 2013:426). Bu durum şu şekilde açıklanmaktadır: Amaçları elde etmeye yönelik düşük öz yeterlik, umutsuzluğa neden olur. Ayrıca negatif duygusal durum sonucunda ortaya çıkan rahatsız edici düşünceleri kontrol etme inancından yoksunluk, zayıf öz yeterliğe (düşük performans ve daha fazla ümitsizlik) neden olur. Pozitif duygusal durum ise öz yeterliği artırır (Marat, 2003:4). Duyguların, öz yeterliliği etkilediğini belirten Gupta ve Kumar (2010)'a göre, olumlu duygular öz yeterliliği artırmakta, olumsuz ya da karamsar duygular ise öz yeterliliği azaltmaktadır.

Bireyin güçlü öz yeterliliğe sahip olmasının, onun iyi oluşunu çeşitli yöntemlerle arttırabileceğini savunan Singh ve Udainiya (2009)'a göre yüksek düzeyde öz yeterlilik, yüksek seviyede yaşam doyumuna ve uğraşlara katkıda bulunmaktadır. Yaşam doyumu, bireylerin kendi yaşam örüntüleri ve standartları ile ilişkili süreçlerin bütünüdür (Telef, 2011:93). Bu bağlamda bahsi geçen öngörüler ve açıklamalardan hareketle girdi-süreç-sonuç ilişkisinde, akış deneyimi ve pozitif ve negatif duygu durumlarının girdi konumunda olduğu durumda bunun bir sonucu olarak öz yeterlilik üzerinde rol oynayabilecekleri düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Benzer şekilde, öz yeterliliğinde girdi konumuna geçtiği durumda, akış deneyimi ve pozitif ve negatif duygu durumu ve öz yeterliliğin bir sonuç olarak yaşam doyumu üzerinde rol oynayabilecekleri düşünülmektedir. Ancak bu düşünce ifadeleri "rekreatif etkinliklere katılan bireyler açısından ele alındığında gerçekleşebilecek mi?" sorusunu akla getirmektedir. Bu ön görü ve düşüncelerden hareketle araştırmanın temel problem ifadeleri de ortaya çıkmaktadır.

Temel problemler şu şekilde ifade edilebilir;

- Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimleri ve pozitif ve negatif duygu durumları, öz yeterlilik üzerinde rol oynayabilir mi? Rol oynayabilirse bu nasıl olur?

- Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimleri ve pozitif ve negatif duygu durumları ve öz yeterlilikleri, yaşam doyumları üzerinde rol oynayabilir mi? Rol oynayabilirse bu nasıl olur?

Araştırmaya yönelik ortaya çıkan bu problem ifadeleri araştırma amacının ve sorularının da belirleyicisi olmuştur. Takip eden aşamada bu ayrıntılara yer verilmektedir.

3.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Araştırmanın temelde iki amacı bulunmaktadır. İlk amaç, rekreatif amaçlı etkinliklere (açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olunan) katılan bireylerin akış deneyimlerinin ve pozitif ve negatif duyugu durumlarının, öz yeterlilikleri üzerindeki rolünün incelenmesidir. Bir diğer amaç ise, rekreatif amaçlı etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimlerinin, pozitif ve negatif duygu durumlarının ve öz yeterliliklerinin, yaşam doyumları üzerindeki rolünün

incelenmesidir. Bu bağlamda her bir değişkenin bir biriyle olan ilişkisi üzerinde durularak, bu amaçların gerçekleştirilmesi hedeflenmiştir.

Tez kapsamında araştırılmak istenen alt amaçlarda bulunmaktadır. Bunlardan ilki, akış deneyimin açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olan bireyler açısından farklılık gösterip göstermeyeceğini test etmektir. Bir diğer amaç ise, pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik yapılmayan dönem ile yapılan dönemde farklılık gösterip göstermeyeceğini araştırmaktır.

Tezin, incelenecek olan değişkenler ile etkinliğinin bireyde sağladığı duygu durumlarının ve birey davranışınlarının incelenmesi bakımından multidisipliner bir yapıda olan rekreasyon alanına ve bu alan ile ilişkili diğer alanlara (turizm, spor gibi) farklı bir bakış açısı kazandırması hedeflenmektdir. Bu sayede de literatüre özgün bir katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın kapsamını; rekreatif etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimleri, pozitif ve negatif duygu durumları, öz yeterlikleri ve yaşam doyumları oluşturmaktadır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olarak etkinliğe katılan bireyler çerçevesinde incelenmiştir.

3.3. Araştırmanın Önemi

Tez kapsamında rekreasyon etkinliklerine katılan (açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olunan farklı etkinlikler) bireylerin akış deneyimleri ve pozitif ve negatif duygu durumları incelenmiştir. Aynı zamanda bu değişkenlerle birlikte öz yeterlilikleri ve yaşam doyumları da incelenmiştir. Söz konusu değişkenler, ilişkisel anlamda ve neden-etki ilişkisi bağlamında ele alınmıştır. Bu çalışma;

1. Farklı rekreatif etkinliklere katılımları dikkate alan,
2. Akış deneyimini, açık ve kapalı alanlara göre karşılaştıran ve bu konuya dikkat çeken,
3. Etkinliğe katılan bireylerin, pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik yapılmayan ve yapılan dönem açısından karşılaştıran,
4. Etkinliğe katılan bireylerin etkinlik sonrası akış deneyimlerinin, pozitif ve negatif duygu durumlarının, öz yeterliliklerinin ve yaşam doyumlarının ilişkisel ve etkisel anlamda bir arada inceleyen,

ilk çalışma olması nedeniyle ve genel olarak rekreasyon ve bu alan ile ilişkili (turizm, spor) diğer alanlara ilişkin literatür incelendiğinde bahsi geçen bu dört adımı bir arada inceleyen veya araştıran bir çalışmaya rastlanılmamış olması bu tezi literatüre sağlayacağı katkıdan dolayı özgün kılmaktadır.

Tezin literatüre sağlayacağı düşünülen özgün katkısının yanı sıra, bu çalışma sayesinde bireylerin katıldıkları etkinlikler sonucu içinde bulunacakları öznel anlamda psikolojik durumlarının doğuracağı olumlu sonuçlar bir arada incelenmiş olacaktır. Aynı zamanda incelenmiş olan etkileşimler neticesinde hem katılımcılara hem de rekreasyon işletmelerine anlamlı katkılar sağlayabilecek öneriler getirilecektir. Özellikle günümüz çalışan bireyleri yoğun iş temposundan sıyrılıp katılmış oldukları rekreatif etkinliklerle, elde ettikleri optimal performans duygu durumlarının (akış) ve mutluluklarının kendilerinde çalışma hayatlarındaki işleri ile ilgili görevlerini başarabileceklerine dair inançlarını arttırabileceğine/attıramayacağına dair nicel bulgulara dayandırılarak katkılar sağlaması beklenmektedir. Hatta bu sayede çalışanların kendilerini geliştirmelerine ve verimliliklerinin arttırmalarına yönelik olumlu ve olumsuz duygu durumlarının dikkate alınmasının önemine dikkat çekilmiş olacaktır. Buna ek olarak çalışanların işlerini başarabileceklerine dair inançlarından hareketle yaşam doyumlarına yönelik yine aynı paralellikte çıkarımlarda bulunulabilecektir. Dolayısıyla bu çalışma işletmelerin çalışanlarını kendi zorluklarının üstesinden gelebilecekleri etkinlik yapmalarına yönlendirebilmesi açısından bir gerekçe sağlayabilir.

Rekreatif etkinliğe katılma durumu bireyin daha verimli çalışması için bir araç olmanın ötesinde günümüz insanının temel ve süreklilik gösteren bir ihtiyacı olabilir. Dahası; insan, varoluşunun amacını bulmaya, varoluşunu kendisi ve çevresi için anlamlı kılmaya, Maslow'un terminolojisiyle *kendini gerçekleştirmeye* (self-actualization) ihtiyaç duymaktadır. Kendini gerçekleştirme ise, bireyin gizli kalmış yeteneklerinin ve yaratıcılığının açığa çıkarılmasıyla birlikte tatmin ve motivasyon sağlayan ihtiyaçları ifade eder ve ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst düzeyinde yer alır (Furnham, 2012:286). İhtiyaçlar yaşam boyu devam ettiğine göre (Özer ve Topaloğlu, 2008:5) kendini gerçekleştirme ihtiyacı da yaşam boyu devam eden bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacın sürekliliğinden hareketle bireyin kendini öznel anlamda iyi hissetmesine yardımcı olan ve yaşam doyumuna katkı sağlayan her alan, bireyin akış deneyimi ve öz yeterliliğini inceleme açısından önemli olabilir. Dolayısıyla bu bakış açısına yönelik düşünüldüğünde, bu tezin uygulayıcılar açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda bu tezin, Turizm Fakültesi veya Spor Bilimleri Fakültesi/Yüksekokulu bünyesinde bir bölüm niteliğinde faaliyetlerini sürdüren Rekreasyon Bölümleri'nin bu kapsamda bireylerin deneyimleri sonrası içinde bulundukları olumlu psikolojik durumların farklı bakış açılarıyla incelenmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Hatta ders müfredatları kapsamında da teorik ve pratik anlamda etkinlik bireylerini davranışlarının nedenleri veya deneyim tercih nedenlerinin incelenmesinde yol gösterici olabilir. Dolayısıyla bu tezin yeni anabilim dalı olan "Rekreasyon" için de birey davranışının incelenmesi bakımından önem taşıyabileceği öngörülmektedir.

3.4. Araştırma Süreci ve Veri Toplama

Araştırma süreci iki temel aşamayı içermektedir. Tablo 3.4.1. bu süreçteki bu aşamaları, amaçlarını, yöntem, uygulama süreci, katılımcı sayısını ve katılımcı özellikleri göstermektedir.

Tablo 3.4.1. Araştırma Süreci

Çalışmalar	Amaç	Yöntem	Uygulama Süreci	Katılımcı sayısı	Katılımcı özellikleri
I. Saha Çalışması (Ön Test)	Ölçek maddelerinin anlaşılırlığını ve güvenilirliğini test etmek	Demografik sorular+ yapılandırılmış veri toplama formu ile yüz yüze görüşme veya bırak-topla yöntemi Kolayda örnekleme	2017 yılı 1 Ekim- 30 Kasım Mersin	63	Fiziksel olarak aktif olup, açık ve kapalı alanda aktivite yapan bireyler
II. Saha Çalışması (Test)	Araştırma soru ve hipotezlerini test etmek		2018 yılı 1 Ocak–30 Nisan Mersin, Antalya, Adana, Kayseri ve Sivas	434	

Tablo 3.4.1'de görselleştirildiği üzere I. saha çalışması, ölçek maddelerinin anlaşılırlığını ve güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılmıştır. Bu nedenle ön test niteliğindedir. Veri toplama formunda ölçek maddelerinin yanı sıra demografik sorularda yer almaktadır. Bu çalışmada anket uygulama süreci 2017 yılı 1 Ekim- 30 Kasım ayları arasında Mersin'de gerçekleştirilmiştir. Kolayda örnekleme yoluyla yüz yüze görüşme tekniği ile veriler toplanmıştır. Kolayda örnekleme, örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir, mevcut birimlerden seçilmesidir (Erkuş, 2009:98). Esasta fiziksel olarak aktif olup, açık ve kapalı alanda aktivite yapan 67 katılımcıya ulaşılmış ancak eksik verilerin analiz sırasında çıkarılması sonrası 63 katılımcının verisi değerlendirmeye alınmıştır. Analiz aşamasında bu saha çalışmasının amacını karşılamaya dönük ölçek maddelerinin güvenilirliği test edilmiş ve bir sonraki aşamaya geçilmiştir. Bunun sonucu katılımcının anlamadığını ifade ettiği maddeler dikkate alınmış sonraki aşamada gerekli düzenlemeler yapılarak asıl test olan ikinci saha çalışması gerçekleştirilmiştir.

II. Saha Çalışması, araştırma soru ve hipotezlerini test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Demografik sorularında yer aldığı yapılandırılmış veri toplama formuyla veriler toplanmıştır. Kolayda örnekleme ile gerçekleştirilen uygulama 2018 yılı 1 Ocak- 30 Nisan ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Veriler, farklı birden çok şehirden, aktivite merkezinden, sahasından veya alanından açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olunması göz önüne alınarak toplanmıştır. Veriler, Mersin, Antalya, Adana, Kayseri ve Sivas illerinden toplanmıştır. Doğrudan etkinlik yapan bireylere ulaşmak için birçok kulüp ile iletişime geçilmiştir. Dağcılık, dans, gezi ve yürüyüş kulübü, fitness ve bowling salonları, açık ve kapalı

olmak üzere basketbol ve futbol sahaları, yürüyüş parkurları, benzer isimlerdeki aktivitelerle faaliyet gösteren üniversite (Mersin Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi) toplulukları ve benzeri gibi birçok alandan veri toplanmıştır. Aynı zamanda Mersin Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü de kendi alanlarında faaliyet gösteren spor birimlerinden veri toplanması konusunda yardımcı olmuştur. Verilerin toplandığı alanların birçoğu ile iletişime geçilerek bırak topla tekniği ile veriler toplanırken, bir kısmına da doğrudan giderek, yüz yüze görüşmeler yoluyla elde edilmiştir.

Araştırmada 466 kişiye ulaşılmıştır. Ancak verilerin analiz için hazırlanma aşamasında birçok eksik veya katılımcının önemsemeden doldurduğu veya katılımcının aktiviteyi çok sık aralıklarla yapmadığının tespit edildiği verilerle karşılaşılmıştır. Bu nedenle 31 veri elenmiş ve analiz sürecinde karşılaşılan bir sapan veride çıkarıldıktan sonra 434 veri bu çalışma için değerlendirilmeye alınmıştır.

Veri toplama formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm dört ayrı değişkenin ölçülmesi için kullanılan ölçek maddelerini içermektedir. Her bir değişken için kullanılan ölçekler takip eden başlıklar altında tanıtılmıştır. Demografik ifadelerde ise, yaş ve yaşanılan il açık uçlu olarak sorulmuştur. Cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu (ilkokul, ortaokul, lise, önlisans, lisans, lisansüstü), aile aylık ortalama geliri (1650 TL ve daha az, 1651 TL -3300 TL, 3301 TL -4950 TL, 4951 TL -6600 TL, 6601 TL -8250 TL, 8251 TL – 9900 TL, 9901 TL ve üzeri), gelir gurubu (düşük, orta altı, orta, orta üstü, yüksek) şeklinde kapalı uçlu ifadeler üzerinden sorulmuştur. Aile aylık ortalama gelir kategorilendirmesi için günümüz asgari ücret (1.603,12 TL- Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı (ÇSGB), 2018) ve katları göz önüne alınarak yedi ayrı kategori oluşturulmuştur. Demografik bölümde ayrıca aktivite çeşitliliğini takip edebilmek ve gözlemleyebilmek adına katılımcıların en sık yapmış oldukları aktivite açık uçlu olarak sorulmuştur. Aktiviteyi en fazla bir veya iki kez yapmış olan katılımcıların verilerini takip edebilmek ve değerlendirme aşamasında eleme kolaylığı sağlaması bakımından katılımcıların aktiviteyi ne aralıklarla ve en son ne zaman yaptıkları sorulmuştur. Aynı zamanda katılımcıların en sık yapmış oldukları fiziksel etkinlik türü (bireysel (tek başına), grup olarak (takım ile yapılan) ve etkinliği mekân olarak hangi alanda yaptıkları (doğa-açık alan, iç mekan-kapalı alan) kapalı uçlu ifade şeklinde sorulmuştur.

3.5. Evren ve Örneklem

I. saha çalışmasının amacı gereği ulaşılan örneklemin temsil yeteneğine sahip olmasından ziyade ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği ön planda tutulmuştur. Bu bakımdan araştırma evren ve örneklemi II. saha çalışması üzerinden tanımlanmıştır.

Evren, yapılan araştırmanın çalışma alanını oluşturan, örneğini seçildiği ve edinilen sonuçların genelleştirdiği grup olarak tanımlanmaktadır (Altunışık, Çoşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012:132). Tez kapsamında gerçekleştirilen araştırmanın evrenini araştırma verilerinin toplandığı açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olunan etkinliklere katılan bireyler oluşturmaktadır. Bunlar;

- dağcılık, dans, gezi ve yürüyüş kulübü üyesi olan; fitness ve bowling ve benzeri salonlara giden,
- açık ve kapalı mekan olmak üzere basketbol ve futbol sahalarında veya yüzme gibi spor etkinliklerini gerçekleştiren,
- yürüyüş parkurları ve aktivite alanlarında çeşitli egzersizler yapan,
- fiziksel olarak aktif olunan etkinliklere yönelik faaliyet gösteren üniversite topluluklarında yer alan bireyler olarak tanımlanabilir.

Örneklem, yapılan bir çalışma sonucu genelleştirilebilecek grubu (evren) temsil edebilecek şekilde, grup içerisinden belli sayıda katılımcıdan oluşan alt gruplar olarak tanımlanmaktadır Örneklemin amacı, çalışmayı gerçekleştiren araştırmacıya evren hakkında genellemeler yapabileceği bilgiyi, bütün evreni teker teker araştırmadan bu grupların araştırılması sayesinde sağlamaktır (Altunışık vd., 2012:133). Bu araştırma kapsamında değerlendirmeye alınan 434 veri bu tez çalışmasının örneklemini oluşturmaktadır.

Sekaran'a (1992:253) göre 10.000.000 ve üzeri evren büyüklüğü için önerilen örneklem sayısı, 384'dür. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2018) rakamlarına göre Türkiye nüfusu 2017 yılına göre toplam 80.810.525'tir. Bu durumdan harketle Türkiye nüfusunun bellirli bir oranının bile fiziksel olarak aktif olunan etkinlikleri yapması durumunda, sınırsız evren sayısına ulaşılabileceği söylenebilir. Bu önermeden hareketle araştırma kapsamında ulaşılan 434 katılımcı sayısının evreni temsil edecek düzeyde olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırma verilerinin bu örneklem sayısı üzerinden değerlendirmenin uygun olacağına karar verilmiştir.

3.6. Sınırlılıklar

Tez, kendi kapsamı içersinde bir çok araştırmada olduğu üzere bir takım sınırlılıkları içerisinde bulundurmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılmış olan değişkenler (akış deneyimi, pozitif ve negatif duygu durumları, öz yeterlilik ve yaşam doyumu) bu çalışmanın yapısal anlamdaki kısıtlılığı olarak belirtilebilir. Araştırmanın veri toplama süreci için bazı kısıtlamalar söz konusudur. Araştırmacının ikamet ettiği il Mersindir. Araştırmacının özel sebepleri ve zaman ve mekana ulaşabilme bakımından maddi durumlardan kaynaklı sınırlılıklardan dolayı, araştırma verileri, araştırmacının yaşadığı il çevresine yakın illerden toplanabilmiştir. Bu sebeple çoğunluklu olarak verilerin toplandığı iller Mersin başta olmak üzere, Antalya, Sivas, Adana ve Kayseri ile sınırlı kalmıştır. Bun yanı sıra yaşanılan illere yönelik

pek çok ilden katılım olduğu gözlenmiştir. Bunun sebebinin ise anket uygulamasının gezi, doğa yürüyüşü, üniversite toplulukları gibi katılımcı çeşitliliği sağlayacak alanlarda yapılmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Tez kapsamında ulaşılan örneklem, açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olan bireylerle sınırlı tutulmuştur. Doğrudan aktivite yapan bireylere ulaşmak için birçok kulüp ile iletişime geçilmiştir. Dağcılık, dans, gezi ve yürüyüş kulübü, fitness ve bowling salonları, açık ve kapalı olmak üzere basketbol ve futbol sahaları, yürüyüş parkurları, benzer isimlerdeki aktivitelerle faaliyet gösteren üniversite (Mersin Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi) toplulukları gibi birçok alandan veri toplanmıştır. Aynı zamanda Mersin Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü de kendi alanlarında faaliyet gösteren spor birimlerinden veri toplanması konusunda yardımcı olmuştur. Verilerin toplandığı alanların birçoğu ile iletişime geçilerek bırak topla tekniği ile veriler toplanırken, bir kısmına da doğrudan giderek, yüz yüze görüşmeler yoluyla veri toplama işlemi tamamlanmıştır. Veri analizi sonucu ise bireylerin yaptıkları etkinliklerden hareketle yapılan etkinliklerin, fitness, doğa yürüyüşü, dağcılık, dans, futbol, basketbol, karma dövüş sporları, bowling, bisiklet, voleybol, yüzme, kayak, tenis, masa tenisi, kickboks, hentbol, golf, langırt, dalış, bilardo, yamaç paraşütü tırmanış, okçuluk, ata binmek, atletizim ile sınırlı kaldığı gözlenmiştir.

3.7. Ölçme Araçları

Fiziksel olarak aktif olan bireylere ulaşarak ölçülmek istenen araştırma değişkeleri akış deneyimi, pozitif ve negatif duygu durumu, öz yeterlilik ve yaşam doyumudur. Tablo 3.7.1 değişkenleri ölçmek için kullanılan ölçekleri, kaynaklarını, madde sayılarını, faktör boyutlarını ve yanıt kategorilerini göstermektedir. Takip eden başlıklarda her bir ölçek ayrı ayrı açıklanmıştır. Ölçeklerin yer aldığı veri toplama formu tezin 'ek' kısmında yer almaktadır.

Tablo 3.7.1. Ölçme Araçları

Ölçek adı	Kaynak	Madde sayısı	FaktörBoyutları	Yanıt Kategorileri
1- Yeni Akış Durum Ölçeği (Flow State Questionnaire (FSQ))	Magyarodi, Nagy, Soltez, Mozes ve Olah, 2013	20	İki boyut, 1- Zorluklar ve beceriler arasındaki denge (ZBD) **11** madde (Balance between challenges and skills) 2- Aktiviteyi benimseme (AB) **9** madde (Absorption in the activity)	1= Kesinlikle Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum 4= Katılıyorum 5= Kesinlikle Katılıyorum
2- Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS))	Watson, Clark ve Tellegen, 1988	20	İki boyut, 1- Pozitif duygu durumu (PDD) 10 madde 2- Negatif duygu durumu (NDD) 10 madde	1= Çok az veya hiç 2= Biraz 3= Ortalama 4=Oldukça 5= Çok Fazla

Tablo 3.7.2. Devamı

3- Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (Generalized Self-efficacy)	Schwarzer, Babler, Kwiatek, Schröder ve Zang, 1997	10	Tek boyut	1= Hiçbir zaman 2= Nadiren 3= Bazen 4= Çoğu zaman 5= Her zaman
4- Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life Scale (SWLS)	Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985	5	Tek boyut	1= Kesinlikle Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum 4= Katılıyorum 5= Kesinlikle Katılıyorum

3.7.1. Akış Deneyimi Ölçeği

Akış deneyimi (flow state) diğer ismiyle optimal performans duygu durumu, fiziksel olarak aktif olunan durumda yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtmaktadır (Asçı vd., 2007:183). Bu araştırmanın rekreatif etkinliklere katılan (fiziksel olarak aktif olunan) bireyler üzerinde yapılacak olması sebebiyle akış deneyimini ölçmek için Magyarodi ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ölçekten yararlanılmıştır. Yazarlar, ölçeğin gelişmi için iki çalışma aşaması yürütmüşlerdir. İlk aşamada literatürde akış deneyiminin ölçümü için kullanılan ölçekleri bir araya getirerek madde havuzu oluşturmuşlardır. Sonrasında uzman görüşünden yararlanarak 40 maddeye indirgemişler ve ilk saha çalışmalarını yapmışlardır. Bu çalışma sonucu iki boyuta indirgedikleri 23 maddelik ölçeğe ulaşmışlardır. Bu maddelerle ikinci kez sahaya çıkmışlar ve üç maddeninde faktör yüklerinin düşük çıkması sebebiyle elemişler ve 20 maddelik ölçeği kullanılabilir olarak çalışmalarında sunmuşlarıdır. Ölçek iki boyuttan oluşmaktadır. İlki, zorluklar ve beceriler arasındaki denge (balance between challenges and skills), 11 maddeyi kapsamaktadır. İkinci boyutu ise, aktiviteyi benimsemedir (Absorption in the activity) ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kendisinde, iki madde ters kodlamaya yönelik ifadelendirilmiştir ("Bu etkinlik benim için sıkıcıdır", "Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe vermem").

Akış deneyimini ölçmek için yararlanılan ölçek Türkçeye uyarlanmıştır. Çünkü literatürde ölçeğe ilişkin Türkçe uyarlama çalışmasına rastlanılmamıştır. Uyarlama süreci bir kaç aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada tez izleme komitesinde yer alan 3 öğretim üyesi ile bir araya gelinerek ölçek ifade yapıları anlaşılır olabilecek şekilde Türkçeleştirilmiştir. Sonraki aşamada, 7 öğretim üyesinden mevcut olarak gerçekleştirdikleri etkinlikleri düşünmeleri, ifade yapılarını buna göre okumaları ve tepki kategorilerine yanıt vermeleri istenmiştir. Bu süreç yüz yüze gerçekleştiği için öğretim üyelerinin tavsiyeleri, ifade yapılarının anlaşılmayan kısımları not edilmiştir. Sonrasında üç öğretim üyesi ile tekarar bir araya gelinerek öğretim üyelerinden

alınan tavsiye ve önerilerden hareketle ifade yapıları takrar gözden geçirilmiştir. İfade yapılarının son halini almasıyla birlikte ifade yapılarının anlaşılıp anlaşılmadığını gözlemlemek ve ölçek güvenilirliğini test etmek amacıyla sahaya çıkılmıştır. Yüz yüze yapılan araştırmada, geçerli 63 veri toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcıların özellikle ters kodlama yapılan ifadeleri anlamakta güçlük çektiği gözlenmiştir. Toplanan verilerin analizi sonucu ifade yapılarının güvenilirlikleri test edilmiş ve genel itibariyle ve akış deneyiminin her bir boyutu ayrı ayrı test edildiğinde ölçek yapısının güvenilir olduğu bulgulanmıştır. Bu aşamdan sonra üç öğretim üyesi ile tekrar bir araya gelinmiştir. Ölçeğin güvenilir olduğu test edilmiş olasa da, katılımcılardan gelen geri bildirimler göz ardı edilmemiştir. Bu nedenle ters kodlama yapmamanın daha uygun olacağına karar verilmiştir. Ters kodlama ifadeleri "Bu etkinlik sırasında sıkılmam", "Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe veririm" şeklinde düzenlenmiştir. Yanıt kategorileri ise 1 "kesinlikle katılmıyorum", 3 "ne katılıyorum ne katılmıyorum" ile 5 "kesinlikle katılıyorum" arasında derecelendirilmiştir.

Ön test olarak nitelendirilen ilk saha araştırması sonrası bahsedildiği üzere uygun düzenlemeler yapılmış ve ikinci kez sahaya çıkılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucu ölçeğin son haline ilişkin detaylar çalışmanın analiz ve bulgular ve sonuç kısmında yer almaktadır. Bu süreçte yararlanılan ölçeğin iki boyuttan oluşması sebebiyle akış deneyimi, araştırma modelinde iki boyut üzerinden değerlendirilmiştir.

3.7.2. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif ve negatif duygu durumu bu çalışma kapsamında Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile ölçülmüştür. Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 10'ar maddeden oluşmaktadır. Her bir soru 1 "çok az veya hiç", 3 "ortalama" ile 5 "çok fazla" arasında dercelendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada pozitif ve negatif duygu durumunun ölçümü için de Gençöz'ün çalışmasından yararlanılmıştır.

Fiziksel olarak aktif olan bireyler üzerinde yapılan bu çalışmada katılımcıların pozitif ve negatif duygu durumları, etkinlik yapmadıkları ve yaptıkları dönem olarak iki şekilde ölçülmüştür. Bu sebeple aynı ölçek hem yapılmayan hemden yapılan dönem için kullanılmıştır. Buradaki amaç katılımcıların etkinlik yaptıkları döneme yönelik duygu durumlarını daha geçerli ve güvenilir ölçebilmektir. Dolayısıyla analiz sürecinde ortlamalar üzerinden bakıldığında, etkinlik yapılmayan dönem için negatif duygulara ilişkin ortalamaların etkinlik yapılan döneme göre, nispeten biraz daha yüksek çıkması beklenirken, tersi durumun pozitif

duygularda da ortaya çıkması beklenmektedir. İlgili sonuçlara analiz ve bulgular bölümünde yer verilmiştir.

3.7.3. Öz Yeterlilik Ölçeği

Katılımcıların öz yeterlilik düzeylerini ölçmek için Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1979 yılında geliştirilmiş olan "Genelleştirilmiş Öz Yeterlilik Beklentileri Ölçeği" (General Perceived Self-Efficacy Scale - GSE) kullanılmıştır. Orijinali Almanca olan ölçeğin Türkçeye çevirisi Yeşilay, Schwarzer ve Jerusalem (1996) tarafından yapılmıştır. Ancak orijinal ölçeğin yanıt kategorileri 4'lü dereceleme olmasına rağmen, Tayfur'un (2006) çalışmasında yanıt kategorileri, 5'li dereceleme şeklinde kullanılmıştır. Ölçeğin bu şeklinin daha güvenilir olduğu değerlendirildiğinden, bu çalışmada da ölçeğin 5'li dereceleme olarak kullanılması uygun görülmüştür. Yanıt kategorileri, 1 "hiçbir zaman" 3 "bazen" ve 5 "her zaman" şeklindedir.

3.7.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği için Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Yaşam doyumunu ölçmek amacıyla kullanılan ve genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan "Yaşam Doyumu Ölçeği" ergenlerden yetişkinlere kadar tüm yaşlara uygun olduğu belirtilmektedir (Tuzgöl Dost, 2007:135). İlgili ölçek daha önce de Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 7'li derecelendirme olarak Türkiye'de değişik araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlanması sırasında, özgün formunda yedi basamaklı olan cevap seçeneklerinin Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüş ve basamak sayısı beşe indirilmiştir. Basamak sayısı beşe indirilince de ilgili ölçek tekrar İngilizceden Türkçeye uyarlanmıştır. Bahsi geçen çalışmadan hareketle bu çalışmda da yaşam doyumunun ölçümü için yanıt kategorileri için 5'li dercelemeden yararlanılmıştır. Yanıt kategorileri, 1 "kesinlikle katılmıyorum", 3 "ne katılıyorum ne katılmıyorum" ile 5 "kesinlikle katılıyorum" arasında derecelendirilmektedir.

3.8. Araştırma Soruları

Araştırmanın amaçları bölümünde de bahsedildiği üzere tez kapsamında alt amaçlar yer almaktadır. Bu amaçlardan hareketle tezin iki temel araştırma sorusu bulunmaktadır.

Doğa bireye daha özgür ve daha serbest bir alan sunmaktadır. Kapalı alan ise bu özgürlüğü birbakıma dört duvarla sınırlandırmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde, akış

deneyiminin inceleyen bu çalışmada şu soru akla gelmektedir: "Bireyin fiziksel olarak aktif olduğu durumda kapalı alanın getirdiği sınırlılık veya açık alanın sunmuş olduğu özgür alan, bireyin yaşadığı optimal performans duygu durumunda farklılaşmaya neden olur mu?". Dolayısıyla bu soru, tez kapsamında araştırılmak istenen bir amaç olarak ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda bu amaç konuya yönelik aşağıdaki araştırma sorusunun da belirleyicisi olmuştur.

AS_1: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin akış deneyimleri, etkinliğin açık ve kapalı alanda gerçekleştirilmesine göre anlamlı bir farklılık gösteriri mi?

Araştırma kapsamında katılımcıların etkinlik yaptıkları döneme yönelik verecekleri yanıtların, daha geçerli ve güvenilir olmasını sağlamak adına, etkinlik yapmadıkları ve yaptıkları dönemdeki pozitif ve negatif duygu durumlarının ölçülmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, duygu durumlarının, ampirik olarak karşılaştırılması bu amacın savunulabilirliği açısından önemli görülmüştür. Bu görüşten hareketle iki dönem arasındaki duygu durumlarını karşılaştırılmaya ve bunun sonucunda duygu durumlarının farklılık gösterip göstermediğini test etmeye yönelik aşağıdaki araştırma sorusu geliştirilmiştir.

AS_2: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumları, etkinliği yapmadıkları dönem ile etkinliği yaptıkları dönem arasında anlamlı bir farklılık gösterir mi?

3.9. Hipotezler

Sosyal bilişsel kuramın temellerinden biri olan öz yeterlilik bireyin herhangi bir etkinliğe yönelik gerekli eylemlerini başarılı bir şekilde sergileyip sergilemeyeceğine ilişkin bireysel yargısı anlamına gelmektedir (Bandura, 1986). Öz yeterliliğe yönelik beklentiler, bireyin ne tür bir etkinliğe gireceğini, bunun için ne kadar çaba göstereceğini ve bu çabayı ne kadar süre devam ettireceğini etkilemektedir (Tipton ve Worthington, 1984). Bu bağlamda akış kuramının ön gördüğü etkinliklere ilişkin öz yeterlilik algısının, bireyin bu etkinliklere girip girmeyeceğini, göstereceği çaba miktarını ve süresini etkilemesi muhtemeldir.

Başarıyla yerine getirilen veya üstesinden gelinen etkinlik aynı zamanda öz yeterliliğin kaynağını oluşturan etkenlerden biri olan yaşanmış deneyimler ile paralellik göstermektedir (Sahranç, 2007:92). Bireyin başarılarına dayalı yaşanmış deneyimleri öz yeterliliği oluşturmakta ve artırmakta ve daha sonraki performansını olumlu anlamda etkilemektedir (Bandura, 1986). Bu durumda başarılı bir şekilde üstesinden gelinen etkinlik içinde akış deneyimin yaşanmasıyla yaşanmış deneyimlere dönüşen etkinliğin, bireyin öz yeterliliğine olumlu yönde etkisinin olacağı söylenebilir. Aynı zamanda bu yaşanmış deneyimlerin, bireyin ilgili etkinliklere yönelik spesifik öz yeterlilik düzeylerine de katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bununla birlikte, bireyin genel olarak akış deneyimiyle desteklenen birçok etkinlik alanına ilişkin öz yeterlilik inancını da artırması mümkündür.

Tandon (2017) genç yetişkinler üzerinde uygulamış olduğu çalışmasında, akış deneyimi ve öz yeterlilik arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğunu belirlemiştir. Bezer şekilde Mesurado vd.'nin (2016) lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada akış deneyimi ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğuna yöneliktir. Reid'in (2004) serebal palsi hastası çoçuk ve yetişkinler üzerinde yürütmüş olduğu çalışma da akış ve öz yeterlilik ilişkisini desteklemektedir. Çalışmada, akış ve oyun duygusunun öz yeterlilikle yakından ilişkili olduğu ve akış deneyiminin genel yeteneklerinden biri olan kontrol duygusunun öz yeterliliği artırdığı belirlenmiştir. İlgili açıklamalar, tespit edilen çıkarımlar ve bu iki kavramın ilişkisini desteklediği düşünülen çalışmalardan hareketle akış deneyimi boyutlarının öz yeterlilik düzeyini pozitif yönde etkileyebileceğine yönelik H_{1a} ve H_{1b} hipotezleri geliştirilmiştir.

H_{1a}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin zorluklar ve beceriler arasındaki dengeleri öz yeterliliklerini pozitif yönde etkiler.

H_{1b}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin aktiviteyi benimsemeleri öz yeterliliklerini pozitif yönde etkiler.

Etkinlik kuramına göre insan etkinliğinin bir ürünü (Osmanoğlu ve Kaya, 2013:48) olan öznel iyi oluş, bireyin kendi bakış açısından ölçülür ve bireyler kapasiteleri hakkında yargıda bulunurken fiziksel ve duygusal durumlarını göz önünde bulundururlar (Certel, Bahadır, Saracaloğlu ve Varol, 2015:309). Aristo, mutluluğun erdemli etkinlikten kaynaklandığını ve mutluluğun iyi gerçekleştirilmiş etkinlikler sonucu oluştuğunu savunmaktadır (Osmanoğlu ve Kaya, 2013:48). Bu nedenle etkinlik bağlamında bireylerin olumlu duygalarının yüksek, olumsuz duygularının az olduğu duygu durumu en iyi akış kuramıyla açıklanabilmektedir (Yetim, 2001). Csikszentmihalyi (2005)'nin formülasyonuna göre, gerçekleştirilen etkinlikler bireyin beceri düzeyiyle doğru orantılı ise birey haz duyacaktır. Bir diğer ifadeyle, kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinliklere karşı koyan etmenlerin zaman içindeki akışı bireye haz getirecektir. Bunun yanında eğer etkinlik çok kolay ise, birey için can sıkıcı olmakta; etkinlik zor ise bireyin kaygılanmasına sebep olmaktadır (Yetim, 2001:257). Bu durumun bir bakıma öz yeterlilik inancını oluşturan etkenlerden biri olan fiziksel ve duygusal durum ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Öz yeterlilik pencerisinden bakıldığında, fiziksel ve duygusal durum bireyin kendini değerlendirmesi için önemli bir etkendir. Öz yeterlilik açısından fiziksel ve duygusal durum bireyin performansını yerine getirdiğinde yaşadığı, kaygı, stres, sinirlenme veya heyecanlanma gibi duygusal durumlarını kapsamaktadır. Yani bireyler herhangi bir eylemi yerine getirirken

yaşadıkları kaygı veya stres gibi tepkilerden dolayı kendilerini yetersiz hissedebilmektedirler (Bandura, 1986). Bu bağlamda pozitif ve negatif duygu durumlarının ve öz yeterlilik ilişkisinin bireylerin becerileri ve bu bağlamda kendileri hakkında ortaya koydukları yargıları ile başladığı söylenebilir. Bu yargılar hem pozitif ve negatif duygu durumları açısından hemde öz yeterlilik açısından bireyin fiziksel ve duygusal durumlarını göz önünde bulundurması ile şekillenebilmektedir. Söz konusu ilişkiye yönelik tespitler ile birlikte bu ilişkiyi inceleyen çalışmalarında bu durumu desteklediği söylenebilir.

Marat'ın (2003) çalışmasına göre, öz yeterlilik inançlarının, duyguların hem yoğunluğunu hem de tipini etkilediği belirtilmektedir. Bu bağlamda amaçların elde edilmesine ilişkin bireyin sahip olduğu öz yeterlilik düzeyinin bireyde umuda veya umutsuzluğa neden olduğu belirtilmektedir. Bireyi rahatsız eden düşüncelerden uzaklaşamaya yönelik bireyin kendini kontrol edememesine neden olan negatif duygusal durum, bireyde zayıf öz yeterliliğe neden olmaktadır. Tersi durumda ise pozitif duygusal durum içinde bulunan bireyin bu durumu öz yeterlilik inancını artırmaktadır (Marat, 2003). Gupta ve Kumar'da (2010) duyguların, öz yeterlilik inancını etkilediğini belirtmektedirler. Birey pozitif duygu durumuna sahip olduğunda, bu duygular öz yeterliliği artırmakta, olumsuz duygu durumu içinde olduğunda ise bu durum öz yeterliliği azaltmaktadır. Caprara, Steca, Gerbino, Paciello ve Vecchio (2006) da, öz yeterliliğin genç bireylerin pozitif düşünmesini ve gelecek hakkında olumlu duygu durumlarına sahip olmalarını ve bunun pozitif etkiye sahip olduğunu bulgulamışlardır. Tespit edilen çıkarımlar ve bu iki kavramın ilişkisini desteklediği düşünülen çalışmalardan hareketle pozitif duygu durumunun öz yeterliliği pozitif, negatif duygu durumunun öz yeterliliği negatif yönde etkileyeceği ön görülmüş ve H_{2a} ve H_{2b} hipotezleri geliştirilmiştir.

H_{2a}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif duygu durumları öz yeterliliklerini pozitif yönde etkiler.

H_{2b}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin negatif duygu durumları öz yeterliliklerini negatif yönde etkiler.

Öznel iyi oluşun yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım boyutlarından oluştuğu belirtilmektedir (Bostic ve Ptacek, 2001:355): Olumlu duygulanım, yüksek beceri ve yüksek güçlük dengesinde yaşanan akış deneyimine karşılık gelebilmektedir. Yaşam doyumu ise, tanımı gereği genel olarak, iş, aile yaşantısı ve bireyin serbest zaman içinde kendine ayırdığı etkinlikleri gibi yaşam alanlarındaki doyum toplamının değerlendirmesini içermektedir (Sahranç, 2007:105). Bu durumda bahsi geçen yaşam alanlarında ortaya çıkması muhtemel olan ve akış deneyiminin boyutlarından biri olan zorluklar ve beceriler arasındaki denge, akış kuramına bağlı olarak akış - yaşam doyumu ilişkisini gündeme getirebilmektedir.

Akış deneyimi ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen Collins, Sarkisian ve Winner (2009:705)'a göre, bu iki kavram arasında iki yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, akış deneyimi bireyi daha mutlu etmekte, birey mutlu olduğunda ise akışı daha iyi bir şekilde deneyimlenebilmektedir. Benzer şekilde Han (1988:146)'da akış deneyimi ve yaşam doyumu ilişkisini incelemiştir. Yazarın Amerikalı göçmenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, yaşam doyumu ve akış deneyimi sıklığı arasında olumlu yönde bir ilişki belirlenmiştir. Akış deneyimi ve yaşam doyumunun incelendiği bir başka araştırma ise Bryce ve Haworth (2002)'un çalışmasıdır. Yazarlar serbest zaman etkinliklerinde yaşanan akış deneyimi ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde ve yüksek seviyede bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu tespitler ve verilen araştırmalardan hareketle akış deneyimi boyutlarının yaşam doyumunu pozitif olarak etkileyeceği ön görülmüş ve H_{3a} ve H_{3b} hipotezleri geliştirilmiştir.

H_{3a}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin zorluklar ve beceriler arasındaki dengeleri yaşam doyumlarını pozitif yönde etkiler.

H_{3b}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin aktiviteyi benimsemeleri yaşam doyumlarını pozitif yönde etkiler.

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmelerine yoğunlaşır ve bu nedenle öznel bir bakış açısını yansıtmaktadır (Oktan, 2012:121). Bu öznel bakış açısı çerçevesinde öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamına yönelik genel anlamda bilişsel ve duygusal değerlendirmesini içermektedir (Manolis ve Roberts, 2012). Öznel iyi oluşun bileşenleri; pozitif ve negatif duyguların (duygusal) yanı sıra genel olarak aile/arkadaşlar, özsaygı, barınma, sağlık, eğlenme/keyif alma, parasal gelir ve iş durumu gibi yaşam alanlarına ilişkin doyumu (bilişsel) olarak sıralanabilir (Roberts ve Clement, 2007). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturan yaşam doyum, genel anlamda, bireyin, iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (Yurcu,2014:134).

Etkinlik kuramının belirleyicisi olarak değerlendirilen akış kuramına bağlı olarak etkinliği yaşayan birey bunu tam dengeli bir şekilde yaşıyorsa/yaşamıyorsa belirli duygu durumları içersine girebilmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Etkinliğe katılan bireyin etkinlik sürecinde içinde bulunduğu pozitif ve negatif duygular öznel iyi oluşun duygusal boyutuna işaret ederken, sonrasında bu duygusal durumun değerlendirilmesi bireyin yaşam doyumu üzerinde yönlendirici olabilir. Bu durum, yaşam doyumunun, bireyin beklentileri (ne istediği) ve elinde olanların karşılaştırması (neye sahip olduğu) elde ettiği durum ya da sonuç olarak betimlenmesiyle (Çetinkaya, 2011:6) açıklanabilir. Bu bağlamda yaşam doyumu bu sürecin bir çıktısı olarak incelenebilir.

Yukarıda bahsi geçen ayrıntıdan hareketle, pozitif duygu durum düzeyi yüksek insanların, kendi yaşam olayları ve koşullarını olumlu değerlendirebileceği, mutsuz bireylerin

ise yaşamlarındaki faktörlerin çoğunu zararlı ya da amaçlarını engelleyici olarak değerlendirebileceği (Diener, 1994) söylenebilir. Bu bağlamda bireyin deneyimlediği süreç sayesinde, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin haz veren olumlu duyguları daha sık, acı ve rahatsızlık veren olumsuz duyguları daha az yaşadığı; ve bunun çıktısı olarak da yaşamdan yüksek düzeyde doyum aldığı (Doğan ve Eryılmaz, 2013:108) çıkarımı yapılabilmektedir. Söz konusu bu ilişkisel etkileşimden hareketle pozitif ve negatif duygu durumlarının, yaşam doyumunu etkileyeceği ön görülmüş ve buna yönelik H_{4a} ve H_{4b} hipotezleri geliştirilmiştir.

H_{4a}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif duygu durumları yaşam doyumlarını pozitif yönde etkiler.

H_{4b}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin negatif duygu durumları yaşam doyumlarını negatif yönde etkiler.

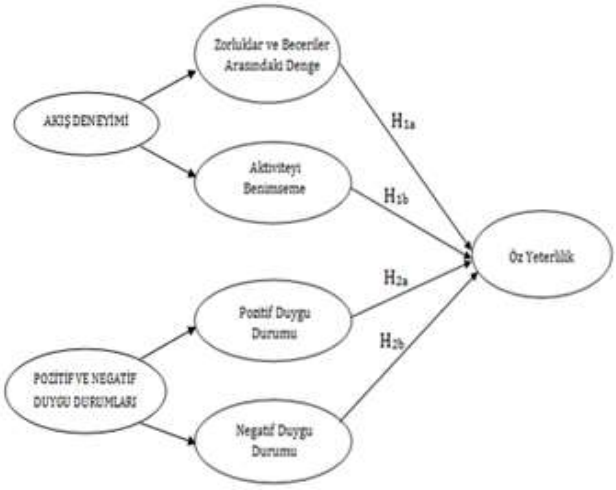
Yaşam doyumu, bireylerin kendi yaşam örüntüleri ve standartları ile ilişkili süreçlerin bir değerlendirmesidir (Telef, 2011:93). Yaşam doyumu bir anlamda bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak da ifade edilebilir (Aysan ve Bozkurt, 2004). Bu bağlamda davranışlar üzerinde etkili olan sosyal bilişsel kuramın temel dayanaklarından birini oluşturan ve bireyin kendini değerlendirmesiyle yeterlilikleri hakkındaki inançlarını ifade eden öz yeterliliğin (Bandura, 1986), yaşam doyumu ile ilişkisinden söz edilebilir. Çünkü öz yeterlilik inançları, diğer faktörler ne olursa olsun, kişileri motive ederek ve onlara hedeflerine yönelik yol göstererek, yaşam koşullarını ve işlevlerini güçlü şekilde etkiler (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Regalia, 2001). Singh ve Udainiya (2009) güçlü öz yeterliliğin, kişinin iyi olmasını birkaç yolla artırdığını savunmaktadır. Yüksek öz yeterliliğin, yüksek seviyede yaşam doyumuna ve uğraşlara katkıda bulunduğu belirtilmekte ve doğrudan yaşantıların, öz yeterliliğin arkasındaki en önemli güç olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda öz yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki olumlu ilişki, öz yeterliliği yüksek kişilerin stresli durumların üstesinden gelmeye yönelik başa çıkma yeterliklerine sahip olmalarından da anlaşılabilir (Vasudeva, Azar ve Abdollahi, 2006). Söz konusu yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkisini inceleyen Verbrunggen ve Sels'in (2010) çalışmalarıda bu açıdan destekleyici olabilir. Kariyer danışmanlığı müşterileri üzerinde uygulanan çalışmada, öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öz yeterliliğin yaşam doyumunu etkilediği, bir başka ifadeyle, öz yeterlilik arttıkça yaşam doyumunun da arttığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Şahan, Tekin,Yıldız, Eraslan, Yıldız, Sim ve Yarar (2012)'ın üniveriste öğrencileri üzerinde yürütmüş oldukları çalışmaları bu konuda destekleyici olabilir. Çalışmada öğrencilerin mevcut olarak eğitim gördükleri sınıflar üzerinden öz yeterlilik ve yaşam doyumları ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada öz yeterlilik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin

anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bahsi geçen tespitler ve araştırmalardan hareketle öz yeterliliğin yaşam doyumunu pozitif yönde etkileyeceği ön görülmüş ve H_5 hipotezi geliştirilmiştir.

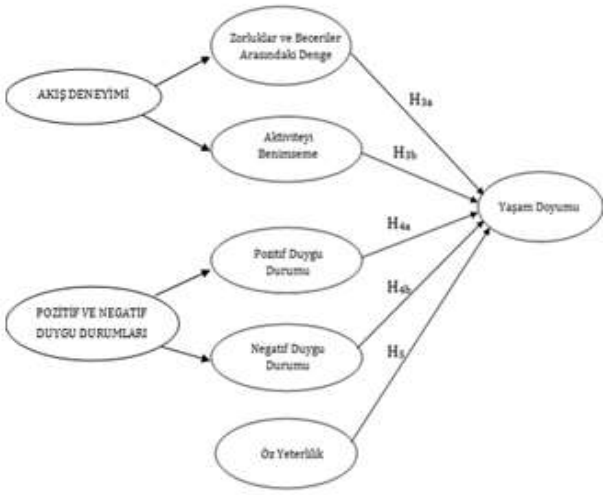
H_5: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin öz yeterlilikleri yaşam doyumlarını pozitif yönde etkiler.

Yukarıda gerekçesi sunularak geliştirilen hipotezler doğrultusundan araştırmaya ilişkin iki farklı model oluşturulmuştur. Araştırmanın grafiksel modelleri Şekil 3.9.1'de sunulmaktadır.

Model 1



Model 2



Şekil 3.9.1. Araştırmanın Grafiksel Modelleri

4. ANALİZ ve BULGULAR

Bu bölümde, birinci (ön test) ve ikinci saha çalışmalarına ilişkin analizler ve bu analizler ile edilen bulgular yer almaktadır. İlk olarak analiz süreçleri özetlenmekte ve daha sonra her bir saha çalışmasına ilişkin analiz ve bulgular kendi başlıkları altında ele alınmaktadır.

4.1. Analiz Süreci

Her iki saha çalışması için elde edilen veriler amaçlar doğrultusunda analiz edilmiştir. Verilerin analizinde izlenen süreçler 4.1.1'de özetlenmektedir.

Tablo 4.1.1. Verilerin Analizinde İzlenilen Aşamalar

Birinci Saha Çalışması Analizleri

Analizler	Amaç
Güvenilirlik Analizleri	Ölçek maddelerinin tamamının ve faktör yapılarının güvenilirliği test etmek.

İkinci Saha Çalışması Analizleri

Analizler	Amaç
Betimsel Analizler	Katılımcıların demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik betimleyici istatistikler. Pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik yapılmayan dönem ve etkinlik yapılan dönem karşılaştırmasına gitmeye yönelik ölçekte yer alan maddelere ilişkin betimleyici istatistikler.
Açıklayıcı Faktör Analizleri	Yapı geçerliliğinin sağlanıp sağlanamadığını belirlemeye yönelik, ölçek maddelerinin kendi boyutlarını temsil edip etmediğini test etmek.
Güvenilirlik Analizleri	Ölçek maddelerinin tamamının ve faktör yapılarının güvenilirliğini yeni verilerle tekrar test etmek.
Korelasyon Analizleri	Elde edilen faktörler arasında ilişki olup olmadığını ve ilişki varsa yönünü belirlemek.
Doğrulayıcı Faktör Analizi	Yapı geçerliliği doğrulamaya yönelik, ölçek maddelerinin, ölçülmek istenen yapıyı ölçüp ölçmediğini doğrulamak ve ilişki yapılarını test ederek ayırt edici geçerliliği sağlayıp sağlamadığını belirlemektir.
Regresyon Eşitliği Testleri	Araştırma hipotezlerine yanıt aramak.
T- Testleri	Araştırma sorularına yanıt aramak.

Her iki saha çalışmasından elde edilen veriler, o aşamanın amaçları doğrultusunda analiz edilmiştir. Veri analizlerine ilişkin detaylar, elde edilen bulgular ve yorumları takip eden kısımlarda açıklanmaktadır.

4.2. Birinci Saha Çalışması

Tezin birinci saha çalışması olarak isimlendirilen bu aşamada amaç ölçek maddelerinin kullanılabilirliğini, anlaşılabilirliğini test etmektir. Bu nedenle sahaya çıkılmış ve

değerlendirmeye alınan 63 veri analiz edilmiştir. Çalışmanın amacını karşılamak üzere her bir değişken maddelerinin tamamı ve boyutları üzerinden güvenilirlik analizi ile test edilmiştir. Her bir değişkene ilişkin analiz ve bulgulara takip eden başlıklar altında yer verilmektedir.

4.2.1. Akış Deneyimi Güvenilirlik Analizleri

Akış deneyimi iki faktör yapısından oluşmaktadır. Zorluklar ve beceriler arasındaki denge (11 madde) ve aktiviteyi benimseme (9 madde)'dir. Faktör yapılarına ilişkin sapan değerlere bakılmış ve her hangi bir sapan ile karşılaşılmamıştır. Sonrasında ise maddelerin tamamı ve faktör boyutları altında yer alması beklenen maddelerin güvenilirliklerine bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.2.1.1'de gösterilmektedir.

Tablo 4.2.1.1. Akış Deneyimine İlişkin Ölçek Güvenilirliği (n=63)

	Alfa Katsayısı (α)	
1. Etkinlik sırasında ne yapmam gerektiğini bilerek yaparım.	.924	.929
2. Etkinlik ile yeteneklerimin uyumlu olduğunu hissederim.		
3. Etkinlik sırasında zihnim ve bedenim tam bir uyum içinde çalışır.		
4. Etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğimi hissederim.		
5. Yeteneklerim bu etkinliğin gereklerini yerine getirecek düzeydedir.		
6. Çok az çaba harcayarak bu etkinliği iyi yaparım.		
7. Etkinlik sırasında kontrolün bende olduğunu hissederim.		
8. Etkinlik sırasındaki zorluklarla baş edebilirim.		
9. Etkinlik sırasında o etkinliği yapabileceğimi bilirim.		
10. Bu etkinlik benim için zor değildir.		
11. Etkinlik sırasında kontrol bendedir.		
12. Bu etkinlik benim için sıkıcıdır.	.839	
13. Etkinlik sırasında etkinlikle bütünleşirim.		
14. Etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.		
15. Etkinlik sırasında zamanın akışını hiç umursamam.		
16. Bu etkinliği ilgi çekici bulurum.		
17. Etkinliğe tamamıyla kendimi kaptırırım.		
18. Etkinlik sırasında zaman düşündüğümden daha hızlı geçer.		
19. Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe vermem.		
20. Etkinlik sırasında etrafımda ne olup bittiğini umursamam.		

Güvenilirlik katsayısı, birime ait toplam skorun ölçekteki her soruya ait puanların toplanması ile elde edilen ölçeklerde, soruların benzerliğini ya da yakınlığını ortaya koyan bir katsayıdır ve bu katsayıya bakılarak ölçeğin güvenilirliği aşağıdaki gibi yorumlanır (Kalaycı, 2010: 405):

- $0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir,
- $0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşük,
- $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilir ve

- 0.80 ≤ α <1.00 ise ölçeğin güvenilirliği yüksektir.

Tablo 4.2.1.1'e bakıldığı zaman, ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısının (0.929) yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir. Faktör boyutları açısından bakıldığında ise zorluklar ve beceriler arasındaki denge güvenilirlik katsayısı, .924, aktiviteyi benimseme güvenilirlik katsayısı ise .839 olarak elde edilmiştir. O halde bu yapılara ilişkin güvenilirlik katsayılarından hareketle ölçeklerin yüksek derece güvenilir olduğu söylenebilir.

4.2.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Güvenilirlik Analizleri

Pozitif ve negatif duygu durumu iki faktör yapısından oluşmaktadır. Pozitif duygular (10 madde) ve negatif duygular (9 madde)'dir. Faktör yapılarına ilişkin sapan değerlere bakılmış ve her hangi bir sapan ile karşılaşılmamıştır. Sonrasında ise maddelerin tamamı ve faktör boyutlarını oluşturması beklenen maddelerin güvenilirliklerine bakılmıştır. Pozitif ve negatif duygular etkinlik yapılmayan dönem ve etkinlik yapılan dönem olarak iki farklı şekilde ölçüldüğü için, öncelikli olarak etkinlik yapılmayan döneme ilişkin sonuçlar Tablo 4.2.2.1'de gösterilmiştir. Etkinlik yapılan döneme ilişkin güvenilirlik katsayıları da Tablo 4.2.2.2'de yer almaktadır.

Tablo 4.2.2.1. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Etkinlik Yapılmayan Döneme İlişkin Güvenilirlik Katsayıları (n=63)

	Alfa Katsayısı (α)	
1.İlgili	.836	.745
3.Heyecanlı		
5.Güçlü		
9.Hevesli		
10.Gururlu		
12.Uyanık		
14.İlhamlı		
16.Kararlı		
17.Dikkatli		
19.Aktif		
2.Sıkıntılı	.803	
4.Mutsuz		
6.Suçlu		
7.Ürkmüş		
8.Düşmanca		
11.Asabi		
13.Utanmış		
15.Sinirli		
18.Tedirgin		
20.Korkmuş		

Tablo 4.2.2.1'e bakıldığı zaman güvenilirlik katsayısı 0.745 olan ölçeğin tamanın güvenilir olduğu söylenebilir. Faktör boyutları açısından bakıldığında ise pozitif duygu durumu güvenilirlik katsayısı, .836, aktiviteyi benimseme güvenilirlik katsayısı ise .803 olarak elde edilmiştir. O halde bu yapılara ilişkin güvenilirlik katsayılarından hareketle ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 4.2.2. 2. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Etkinlik Yapılan Döneme İlişkin Güvenilirlik Katsayıları (n=63)

	Alfa Katsayısı (α)	
1.İlgili	.806	.697
3.Heyecanlı		
5.Güçlü		
9.Hevesli		
10.Gururlu		
12.Uyanık		
14.İlhamlı		
16.Kararlı		
17.Dikkatli		
19.Aktif		
2.Sıkıntılı	.863	
4.Mutsuz		
6.Suçlu		
7.Ürkmüş		
8.Düşmanca		
11.Asabi		
13.Utanmış		
15.Sinirli		
18.Tedirgin		
20.Korkmuş		

Tablo 4.2.2.2'e bakıldığı zaman güvenilirlik katsayısı 0.697 olan ölçeğin tamamının oldukça güvenilir olduğu söylenebilir. Faktör boyutları açısından bakıldığında ise pozitif duygu durumu güvenilirlik katsayısı, .806, aktiviteyi benimseme güvenilirlik katsayısı ise .863 olarak elde edilmiştir. O halde bu yapılara ilişkin güvenilirlik katsayılarından hareketle ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

4.2.3. Öz Yeterlilik Güvenilirlik Analizi

Öz yeterlilik ölçeğine ilişkin sapan değerlere bakılmış ve herhangi bir sapan değerle karşılaşılmamıştır. Sonrasında 10 maddeden oluşan ölçeğe ilişkin güvenilirlik katsayısına bakılmıştır. Sonuç Tablo 4.2.3.1'de gösterilmektedir.

Tablo 4.2.3.1. Öz Yeterlilik Güvenilirlik Katsayısı (n=63)

	Alfa Katsayısı (α)
1. Yeterince çaba harcarsam, sorunlar zor da olsa çözmenin bir yolunu bulabilirim.	.899
2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	
3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	
4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	
5. Yeteneklerim, beklenmedik durumlarla baş edebilmemi sağlar.	
6. Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	
7. Sorun çözme becerilerime güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda sakin kalabilirim.	
8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birden fazla çözüm yolu bulabilirim.	
9. Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	
10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun üstesinden gelebilirim.	

Tablo 4.2.3.1'e bakıldığı zaman, ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısının .899 olduğu görülmektedir. Bu katsayıdan hareketle ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir.

4.2.4. Yaşam Doyumu Güvenilirlik Analizi

Beş maddede ölçülmek istenen yaşam doyumu ölçeğine ilişkin sapan değerlere bakılmış herhangi bir sapan değerle karşılaşılmamıştır. Sonrasında güvenilirlik analizi yapılmıştır. Sonuç Tablo 4.2.4.1'de gösterilmektedir.

Tablo 4.2.4.1. Yaşam Doyumu Güvenilirlik Katsayısı (n=63)

	Alfa Katsayısı (α)
1. Yeterince çaba harcarsam, sorunlar zor da olsa çözmenin bir yolunu bulabilirim.	.877
2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	
3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	
4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	
5. Yeteneklerim, beklenmedik durumlarla baş edebilmemi sağlar.	

Tablo 4.2.4.1'e bakıldığı zaman, ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısının .877 olduğu görülmektedir. Bu katsayıdan hareketle ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir.

4.3. İkinci Saha Çalışması

Tezin ikinci saha çalışması olarak isimlendirilen bu aşamada amaç, katılımcı özelliklerini betimlemek, ölçeklerin güvenilirliğini tekrar test etmek, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri aracılığı ile yapıları ölçen maddelerin o yapıyı temsil edip etmediğini test etmek ve doğrulamak ve ilişkisel yapılarını analiz etmektir. Sonrasında ise regresyon eşitliği testi ve t-testinden yararlanarak araştırma hipotezlerine ve sorularına yanıt aramak hedeflenmiştir.

Bahsi geçen her bir aşamaya ilişkin analiz ve bulgulara takip eden başlıklar altında yer verilmektedir.

Analizlere geçmeden önce ölçek verilerine kayıp veri analizi yapılmış ve kayıp verilerde rastgelelik olduğu tespit edilmiştir. Eğer kayıp veri oranı %10'un üzerindeyse bu oranın üzerinde kendini gösteren veriler analizden çıkarılır (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2010:46). Bu doğrultuda herhangi bir veri, veri setinden çıkarılmamıştır. Sonrasında kayıp veriler, ilgili maddenin ortalaması kullanılarak tamamlanmıştır. Ardından ölçeklere çoklu sapan analizi yapılmıştır. Bu nedenle ilk olarak Mahalanobis uzaklık değeri hesaplanmış ve çoklu sapan gözlemlerin belirlenmesinde t-testi tercih edilmiştir. Herhangi bir Mahalanobis değerinin sapan olarak kabul edilmesi için, parametre sayısını esas alan binde 1'lik kısmının t-değerinden büyük olması gerekir (Kalaycı, 2010:212). Yapılan analizler sonucu bir sapan ile karşılaşılmış ve veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu sapan analizinden sonra, çoklu normal dağılım kontrolü yapılmış ve verilerin çok değişkenli normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Kullanılabilir 434 veri değerlendirmeye alınmış ve analiz aşamasına geçilmiştir.

4.3.1. Katılımcı Özelliklerinin Betimlenmesi

Tez kapsamında araştırmaya katılan bireyler hakkında genel bir yargıya varabilmek adına onlara bazı demografik sorular sorulmuştur. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.3.1.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.3.1.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet (n=434)	**n**	**%**	**Çalışıyor musunuz** (n=397)	**n**	**%**
Kadın	168	39	Evet	198	50
Erkek	266	61	Hayır	199	50
Yaş (n=431)			**Aile Ortalama Aylık Gelir** (n= 420)		
12-20 yaş	95	22	1650tl ve daha az	89	21
21-30 yaş	244	57	1651tl-3300tl	176	42
31-40 yaş	70	16	3301tl-4950tl	90	21
41 ve üstü	22	5	4951tl-6600tl	41	10
Medeni Durum (n=387)			6601tl-8250tl	17	4
Evli	90	24	8251tl-9900tl	3	7
Bekar	297	76	9901tl ve üzeri	4	1
Eğitim Durumu (n=428)			**Gelir Grubu** (n=428)		
İlkokul	5	1	Düşük	63	14
Ortaokul	9	2	Orta altı	100	23
Lise	75	17	Orta	193	45
Önlisans	104	25	Orta üstü	58	14
Lisans	204	48	Yüksek	14	4
Lisansüstü	5	7			
Etkinlik Türü (n=432)			**Etkinliğin Yapıldığı Alan** (n=434)		
Bireysel(tek başına)	179	41	Doğa-Açık alan	200	46
Grup olarak (takım ile yapılan)	253	59	İç mekan-Kapalı alan	234	54

Tablo 4.3.1.1'de sunulan demografik özelliklerin yanı sıra katılımcılara yaşadıkları il, hangi fiziksel etkinliği gerçekleştirdikleri ve bunu ne sıklıkta yaptıkları açık uçlu sorularla sorulmuştur. Analizler sonucunda araştırma katılımcılarının yaşadıkları iller sırasıyla Mersin (259), Antalya (47), Sivas (19), Adana (18), Kayseri (15)'dir. Yaşanılan illere yönelik pek çok ilden katılım olduğu gözlenmiştir. Araştırmaya bir çok ilden katılılım olmasının nedeni anket uygulamasının gezi, doğa yürüyüşü, üniversite toplulukları gibi katılımcı çeşitliliği sağlayacak alanlarda yapılması olabilir.

Bir diğer açık uçlu soru katılımcıların hangi fiziksel etkinliği yaptığına yöneliktir. Analizler sonrası en sık yapılan etkinlikler sırasıyla fitness, doğa yürüyüşü, dağcılık, dans, futbol, basketbol, karma dövüş sporları, bowling, bisiklet, voleybol, yüzme, kayak olduğu belirlenmiştir. En az yapılan etkinlikler ise sırasıyla, tenis, masa tenisi, kickboks, hentbol, golf, langırt, dalış, bilardo, yamaç paraşütü tırmanış, okçuluk, ata binmek ve atletizim olarak tespit edilmiştir. Bireyler yaptıklarını belirttikleri etkinlikleri genel itibariyle "haftada üç gün", "15 günde bir", "ayda bir" veya "günlük" şeklinde benzer ifadelerle dile getirmişlerdir. Etkinliği en son ne zaman yaptıklarına ilişkin soru karşısında, değerledirmeye alınan 434 katılımcının günümüz itibariyle bu etkinlikleri yaptıkları dönemde olduğu tespit edilmiştir.

7.3.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçek Maddelerine İlişkin Betimsel Analizler

Katılımcıların etkinlik yaptıkları döneme yönelik verecekleri yanıtların daha geçerli ve güvenilir olacağı düşünüldüğünden veri toplama formunda hem etkinlik yapılmayan hem de etkinlik yapılan döneme ilişkin, bireylerin pozitif ve negatif duygu durumları ölçülmek istenmiştir. Bu durumu doğrulamak adına iki döneme yönelik ortalamalar üzerinden karşılaştırılmaya gidilmiştir. Bu aşamada beklenen, etkinlik yapılmayan dönemde negatif duygu durumlarına ilişkin ortalamaların göreli olarak etkinlik yapılan döneme göre yüksek olmasıdır. Tersi durum ise pozitif duygu durumu için beklenmektedir. Bu nedenle her iki dönem için ölçekte yer alan maddelerin ortalamaları alınmıştır. Analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 4.3.2.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3.2.1. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçek Maddelerine İlişkin Ortalamalar (n=434)

	Duygu Durumu İfadeleri	Etkinlik yapılmayan dönem	Etkinlik yapılan dönem
Pozitif Duygu Durumu	1.İlgili	2.44	3.83
	3.Heyecanlı	2.52	3.61
	5.Güçlü	2.71	4.01
	9.Hevesli	2.71	4
	10.Gururlu	2.83	3.69
	12.Uyanık	2.63	3.48
	14.İlhamlı	2.64	3.72
	16.Kararlı	2.86	3.99
	17.Dikkatli	2.83	3.93
	19.Aktif	2.77	4.13
Negatif Duygu Durumu	2.Sıkıntılı	2.86	2,01
	4.Üzgün	2.7	2,03
	6.Suçlu	2.35	1,85
	7.Ürkmüş	2.19	1,84
	8.Düşmanca	2.12	1,82
	11.Asabi	2.76	2,17
	13.Utanmış	2.31	2,05
	15.Sinirli	2.74	2,28
	18.Tedirgin	2.61	2,22
	20.Korkmuş	2.25	1,84

Tablo 4.3.2.1'e göre etkinlik yapılmayan dönemde bireylerin pozitif duygularının etkinliğin yapıldığı döneme göre daha az olduğu görülmektedir. Benzer durumun negatif duygular içinde gerçekleştiği söylenebilir. Etkinliğin yapılmadığı dönemde negatif duyguların daha yüksek olduğu, yapılan dönemde ise göreli olarak daha az olduğu görülmektedir.

4.3.3. Açıklayıcı Faktör Analizi

Bir yapıyı ölçmek için kullanılan maddelerin, o yapıyı ölçüp ölçmediğini test etmek ve yapı geçerliliğini belirleyebilmek amacıyla faktör analizinden yararlanılır (Alpar, 2012:497). Bu kapsamda açıklayıcı faktör analizinde (AFA) amaç, ölçek ifadelerinin o yapıyı temsil edip etmediğini test etmektir. Faktör analizinde her boyut en az üç faktör maddesinden oluşmalı ve bir madde yalnızca tek bir faktöre yük (değer) vermelidir. Ancak, eğer maddeler birden fazla faktöre yük veriyorsa ve eş kökenlilik (her bir maddenin toplam faktörü ne kadar etkilediği) değerleri '0.40'ın altındaysa, sonraki aşamada, o maddeler ölçeğe dahil edilmeden tekrar analizin yapılması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2013:135; Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2010:81). Bu doğrultuda temel bileşenler yöntemi ve Varimax dönüştürme yöntemi kullanılarak özdeğeri 1'in üzerinde, (maddeler arası yük değer farkları 0.200'den fazla) binişiklik sorunu göstermeyen faktör yapıları tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2013:135). Dolayısıyla bu kriterler göz önünde bulundurularak analize gidilmiştir.

İlk aşamada, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme olarak iki boyut altında incelenen akış deneyimine ilişkin faktör analizi yapılmıştır. Bu süreçte analiz iki aşamada gerçekleşmiştir. İlk tur analizde zorluk ve beceriler dengesine ilişkin "Çok az çaba harcayarak bu etkinliği iyi yaparım." (.174) maddesinin ve aktiviteyi benimsemeye ilişkin "Etkinlik sırasında etrafımda ne olup bittiğini umursamam" (.283) maddesinin eş kökenlilik değerlerlerinin 0.40'ın altında olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu maddelerin analizden çıkarılması uygun görülmüştür. Bahsi geçen iki madde çıkarıldıktan sonra ikinci tur analiz yapılmıştır. İkinci tur analizde zorluklar ve beceriler arasındaki denge 10 madde, aktiviteyi benimseme 8 madde üzerinden değerlendirmeye alınmıştır. Tablo 4.3.3.1'de ölçek maddelerine uygulanan faktör analizi sonuçları gösterilmektedir. Tabloda her bir faktör yapısının faktör yükleri, eş kökenlilik değerleri, özdeğerleri ve açıklanan varyans ayrı ayrı gösterilmektedir.

Tablo 4.3.3.1. Akış Deneyimi Faktör Analizi Sonuçları

	Maddeler	Yükü	Eşkökenlilik	Özdeğeri	Açıklanan varyans	Ortalama	α
	Zorluklar ve beceriler arasındaki denge						
1	4. Etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğimi hissederim.	.742	.646				
2	2. Etkinlik ile yeteneklerimin uyumlu olduğunu hissederim.	.732	.715				
3	5. Yeteneklerim bu etkinliğin gereklerini yerine getirecek düzeydedir.	.728	.582				
4	11. Etkinlik sırasında kontrol bendedir.	.714	.546				
5	9. Etkinlik sırasında o etkinliği yapabileceğimi bilirim.	.712	.613	5.972	33.180	3.92	.915
6	8. Etkinlik sırasındaki zorluklarla baş edebilirim.	.707	.549				
7	1. Etkinlik sırasında ne yapmam gerektiğini bilerek yaparım.	.692	.620				
8	10. Bu etkinlik benim için zor değildir.	.688	.500				
9	3. Etkinlik sırasında zihnim ve bedenim tam bir uyum içinde çalışır.	.670	.538				
10	7. Etkinlik sırasında kontrolün bende olduğunu hissederim.	.560	.409				

Tablo 4.3.3.1. Devamı

	Aktiviteyi benimseme			4.355	24.197	3.88	.885
1	14. Etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	.758	.604				
2	15. Etkinlik sırasında zamanın akışını hiç umursamam.	.723	.534				
3	18. Etkinlik sırasında zaman düşündüğümden daha hızlı geçer.	.715	.595				
4	16. Bu etkinliği ilgi çekici bulurum.	.678	.617				
5	17. Etkinliğe tamamıyla kendimi kaptırırım.	.677	.593				
6	12. Bu etkinlik sırasında sıkılmam.	.581	.551				
7	19. Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe veririm.	.572	.543				
8	13. Etkinlik sırasında etkinlikle bütünleşirim.	.544	.573				
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: %95; Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 4549.279; sd:153; p<0.0001; Ölçeğin Tamamı İçin α Katsayısı: .939							

Faktör analizi aşamasında, veri yapısının örneklem yeterliliğinin bir ölçütü olan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve verilerin çok değişkenli (birbirleriyle ilişkili) bir yapıya sahip olup olmadığını belirlemeye yarayan Barlett Küresellik testleri yapılmıştır (Çokluk ve diğ., 2012:219). Veri setinin faktör analizi için uygun olup olmadığını değerlendirmek için KMO değerinin 0.50'den yüksek olması ve Barlet testi sonuçlarının da anlamlı olması beklenmektedir (Kalaycı, 2010:321). Açıklanan toplam varyans, % 57.38'dir. Tablo 4.3.3.1'de gösterildiği üzere örneklem hacmi ile veri yapısının uygunluğunu test eden bir ölçüm aracı olan KMO ve verilerin çok değişkenli normal bir dağılımdan gelip gelmediğine dair bir gösterge olan küresellik ($p<0.0001$) testleri istatistiksel açıdan uygundur.

Tablo 4.3.3.1 hareketle akış deneyiminin iki faktör boyutunu ölçen maddelerin kendi yapıları altında toplandığı görülmektedir. Yani her bir yapıyı ölçen maddelerin o yapıyı açıkladığı söylenebilir. Bu bağlamda zorluklar ve beceriler arasındaki denge (en yüksek- .742; en düşük- .560) ve aktiviteyi benimseme (en yüksek- .758; en düşük- .544) boyutları için yapı geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir (Erkuş, 2009:135). Her bir faktör boyutu (sırasıyla, .915 ve .885) ve ölçeğin tamamına (.939) ilişkin güvenilirlik değerlerine bakıldığında ise, bu değelerin oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

İkinci aşamada, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu olarak iki boyuttan oluşan, pozitif ve negatif duygu durumu ölçeğine faktör analizi yapılmıştır. Her biri 10 madde üzerinden ölçülen boyutlar kendi yapıları altında toplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.3.3.2'de

gösterilmektedir. Tabloda her bir faktör yapısının faktör yükleri, eş kökenlilik değerleri, özdeğerleri ve açıklanan varyans ayrı ayrı gösterilmiştir.

Tablo 4.3.3.2. . Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Faktör Analizi Sonuçları

	Maddeler	Yükü	Eşkökenlilik	Özdeğeri	Açıklanan varyans	Ortalama	α
	Pozitif Duygu Durumu						
1	6.Suçlu	.811	.678				
2	7.Ürkmüş	.799	.653				
3	13.Utanmış	.776	.610				
4	20.Korkmuş	.770	.585				
5	18.Tedirgin	.770	.595	5.853	29.264	3.84	.881
6	4.Mutsuz	.761	.585				
7	8.Düşmanca	.752	.588				
8	2.Sıkıntılı	.712	.508				
9	15.Sinirli	.712	.516				
10	11.Asabi	.711	.506				
	Negatif Duygu Durumu						
1	17.Dikkatli	.803	.662				
2	9.Hevesli	.756	.581				
3	19.Aktif	.751	.600				
4	16.Kararlı	.742	.558				
5	1.İlgili	.698	.510	5.073	25.367	2.01	.865
6	10.Gururlu	.688	.678				
7	3.Heyecanlı	.683	.470				
8	5.Güçlü	.682	.473				
9	14.İlhamlı	.669	.447				
10	12.Uyanık	.562	.316				
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: %91; Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 4501.030; sd:190; p<0.0001; Ölçeğin Tamamı İçin α Katsayısı: .835							

Analizdeki iki boyut toplam varyansın, % 54.63'ünü açıklamaktadır. Tablo 4.3.3.2'de gösterildiği üzere örneklem hacmi ile veri yapısının uygunluğunu test eden bir ölçüm aracı olan KMO ve verilerin çok değişkenli normal bir dağılımdan gelip gelmediğine bir gösterge olan küresellik (p<0.0001) testleri istatistiksel açıdan uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3.3.2 hareketle pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu olarak iki faktör boyutunu ölçen maddelerin kendi yapıları altında toplandığı görülmektedir. Yani her bir yapıyı ölçen maddelerin o yapıyı açıkladığı söylenebilir. Bu bağlamda pozitif duygu durumu (en yüksek- .811; en düşük- .711) ve negatif duygu durumu (en yüksek- .803; en düşük- .562) boyutları için yapı geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir (Erkuş, 2009:135). Negatif duygu durumunun bir maddesinin 'Uyanık' eş kökenlilik değerinin (.316) .40'ın altında değer verdiği gözlenmiştir. Ancak bu aşamada faktör yük değerinin kabul edilebilir düzeyde olması sebebiyle

analizden çıkarılmamıştır. Her bir faktör boyutu (sırasıyla, .881 ve .865) ve ölçeğin tamamına (.835) ilişkin güvenilirlik değerlerine bakıldığında ise, bu değelerin oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

Üçüncü aşamada, 10 maddeden oluşan öz yeterlilik ölçeğine faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yapıyı ölçen ifadeler tek boyutta toplanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.3.3.3'te gösterilmektedir. Tabloda faktör yapısının faktör yükleri, eş kökenlilik değerleri, özdeğerleri ve açıklanan varyans ayrı ayrı gösterilmektedir.

Tablo 4.3.3.3. Öz Yeterlilik Faktör Analizi Sonuçları

	Maddeler	Yükü	Eşkökenlilik	Özdeğeri	Açıklanan varyans	Ortalama
	Öz Yeterlilik					
1	2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	.781	.610			
2	8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birden fazla çözüm yolu bulabilirim.	.764	.584			
3	4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	,754	.546			
4	9. Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	.740	.548			
5	3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	,739	.546	5.301	53.007	3.79
6	1. Yeterince çaba harcarsam, sorunlar zor da olsa çözmenin bir yolunu bulabilirim.	,729	.532			
7	6. Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	.,723	.522			
8	10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun üstesinden gelebilirim.	.708	.501			
9	5. Yeteneklerim, beklenmedik durumlarla baş edebilmemi sağlar.	,672	.548			
10	7. Sorun çözme becerilerime güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda sakin kalabilirim.	.662	.438			
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: %92; Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 2014.974; sd:45; p<0.0001; Ölçeğin Tamamı İçin α Katsayısı: .900						

Açıklanan toplam varyans, % 53'tür. Tablo 4.3.3.3'de gösterildiği üzere örneklem hacmi ile veri yapısının uygunluğunu test eden bir ölçüm aracı olan KMO ve verilerin çok değişkenli normal bir dağılımdan gelip gelmediğine ilişkin bir gösterge olan küresellik (p<0.0001) testleri istatistiksel açıdan uygundur.

Tablo 4.3.3.3 öz yeterlilik yapısını ölçen maddelerin kendi yapısı altında toplandığı görülmektedir. Yani her bir yapıyı ölçen maddelerin o yapıyı açıkladığı söylenebilir. Bu

bağlamda öz yeterlilik (en yüksek- .781; en düşük- .662) için en yapı geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir (Erkuş, 2009:135). Ölçeğin tamamına (.900) ilişkin güvenilirlik değerleri bakıldığında ise, bu değelerin oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

Dördüncü aşamada, yaşam doyumu maddelerine faktör analizi yapılmıştır. Bu süreçte analiz iki aşamada gerçekleşmiştir. İlk tur analizde "Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim." (.342) maddesinin eş kökenlilik değerlerlerinin 0.40'ın altında olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu maddenin analizden çıkarılması uygun görülmüştür. Bahsi geçen madde çıkarıldıktan sonra ikinci tur analiz yapılmıştır. İkinci tur yaşam doyumu dört madde üzerinden değerlendirmeye alınmıştır. Tablo 4.3.3.4'te ölçek maddelerine uygulanan faktör analizi sonucu gösterilmektedir. Tabloda her bir faktör yapısının faktör yükleri, eş kökenlilik değerleri, özdeğerleri ve açıklanan varyans ayrı ayrı gösterilmektedir.

Tablo 4.3.3. 4. Yaşam Doyumu Faktör Analizi Sonuçları

	Boyutlar	Yükü	Eşkökenlilik	Özdeğeri	Açıklanan varyans	Ortalama
	Yaşam Doyumu			2.891	72.267	3.22
1	2. Yaşam koşullarım çok iyi.	.882	.732			
2	3. Yaşamımdan hoşnudum.	.858	.777			
3	1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	.856	.737			
4	4. Şu ana kadar hayattan istediklerimi elde edebildim.	.803	.644			
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: %82; Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 853.919; sd:6; p<0.0001; Ölçeğin Tamamı İçin α Katsayısı: .870						

Açıklanan toplam varyans, % 72'dir. Tablo 4.3.3.4'te gösterildiği üzere örneklem hacmi ile veri yapısının uygunluğunu test eden bir ölçüm aracı olan KMO ve verilerin çok değişkenli normal bir dağılımdan gelip gelmediğine dair bir gösterge olan küresellik (p<0.0001) testleri istatistiksel açıdan uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3.3.4 hareketle yaşam doyumunu ölçen maddelerin kendi yapıları altında toplandığı görülmektedir. Yani yapıyı ölçen maddelerin o yapıyı açıkladığı söylenebilir. Dolayısıyla yaşam doyumu (en yüksek- .882; en düşük- .803) için yapı geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir (Erkuş, 2009:135). Ölçeğin tamamına (.870) ilişkin güvenilirlik değerleri bakıldığında ise, bu değelerin oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

4.3.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri

Araştırma değişkenleri arasında anlamlı doğrusal ilişki olup olmadığını ve ilişki düzeylerini test etmek amacıyla, akış deneyimini temsil eden zorluk ve beceriler arasındaki

denge, aktiviteyi benimseme, pozitif duygu durumu, negatif duygu durumu, öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonrası elde edilen Pearson Correlation katsayısı sonuçları Tablo 4.3.4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.3.4.1. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri Tablosu

		1	2	3	4	5	Ortalama	Std. Sapma
1	Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge						3.91	.77
2	Aktiviteyi Benimseme	.746**					3.93	.77
3	Pozitifi Duygu Durumu	.388**	.435**				3.84	.80
4	Negatif Duygu Durumu	-.266**	-.179**	-.184**			2.01	.95
5	Öz Yeterlilik	.541**	.501**	.388**	-.170**		3.78	.71
6	Yaşam Doyumu	.401**	.392**	.299**	-.093**	.600**	3.22	.92

** Tüm katsayılar için: p<0.01

Pearson Correlation katsayısı 'r' ile gösterilir ve r=1 ise pozitif doğrusal ilişki; r=-1 ise negatif doğrusal ilişki vardır. Eğer r=0 ilişki olmadığı şeklinde yorumlanır. Bunun paralelinde 'r' katsayısı, (0.00-0.25) aralığında ise ilişki çok zayıf, (0.26-0.49) aralığında ise ilişki zayıf, (0.50-0.69) aralığında ise ilişki orta, (0.70-0.89) aralığında ise ilişki yüksek ve (0.90-1.00) aralığında ise çok yüksek bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Kalaycı, 2010:116). Bu açıklamalardan hareketle bir yapının iki boyutunu temsil eden zorluklar ve beceriler arasındaki ve aktiviteyi benimseme arasında (.746) pozitif yönlü doğrusal ve yüksek bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu iki boyutun bir yapıyı temsil ediyor olması bu yüksek ilişkiyi açıklayabilir. Diğer taraftan en düşük ilişkinin negatif duygu durumu ve yaşam doyumu arasında olduğu görülmektedir. Negatif doğrusal ilişki olduğu görülse de, yapılar arasındaki ilişkinin (-.093) çok zayıf olduğu söylenebilir.

4.3.5. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Analiz aşamasının bu kısmındaki amaç, yapı geçerliliğini doğrulamaya yönelik, ölçek maddelerinin, ölçülmek istenen yapıyı ölçüp ölçmediğini doğrulamak ve ilişki yapılarını test ederek ayırt edici geçerliliği sağlayıp sağlamadığını belirlemektir. Bu amaçtan hareketle ölçme modelinde yer alan ölçeklere doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bu sayede ölçeklerin, ilişki yapıları, ortalama açıklanan varyansları, yakınsak (convergent) geçerliliğinin sağlandığını gösteren yapı güvenilirliği (composite reliability) ve ayırt edici geçerliliği (discriminant validity) değerlendirilmiştir (Fornell ve Lacker, 1981).

Doğrulayıcı faktör analizi gözlenen değişkenlerin ölçülmek istenen yapıya (gizil değişken) ait olup olmadığını, yapısal eşitlik modellerinin beklenen ve gözlenen değişkenlerin, t-testi anlamlılık değerleri ve regresyon katsayıları ile açıklamaya çalışsa da, DFA analizinin çok katı istatistiksel bir test süreci olduğu belirtilmelidir (Kline, 2005 aktaran, Şimşek, 2007:5). Sağlam bir teorik temele sahip olmayan çalışmalarda doğrulayıcı faktör analizi sürecinde beklenmeyen sonuçlarla karşılaşılabilir (Şimşek, 2007:5; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012:178).

Doğrulayıcı faktör analizi bu süreçte iki kere gerçekleştirilmiştir. Çünkü açıklayıcı faktör analizi aşamasında zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimsemeye ilişkin yapılara ait birer madde ve yaşam doyumuna ilişkin bir madde eş kökenlilik değerlerinin oldukça düşük olması sebebiyle analizden çıkarılmıştı. Dolayısıyla bu durumu doğrulamak için ilk aşamada doğrulayıcı faktör analizinde maddelerin hepsi dahil edilerek analize gidilmiştir. Ancak benzer ve destekleyici sonuçlarla karşılaşılmıştır. Çünkü ilk faktör analizi aşamasında akış deneyimi ve yaşam doyumu ölçek maddelerinde bazı değerlerin, 0.50'den düşük olduğu gözlenmiştir. Ölçme modeline ait standardize çözümleme değerlerinin 0.50 altında olmaması ölçme modelinin kabul edilmesinde önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir (Fornell ve Larcker, 1981:46). Aynı zamanda gözlenen değişkenlerin t-değerlerinin 0.05 anlam düzeyinde 1.96'dan büyük olması gerekmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993:107). Bu bağlamda akış deneyiminin zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunu temsil eden maddelerden "Çok az çaba harcayarak bu etkinliği iyi yaparım." ve aktiviteyi benimseme boyutunu temsil eden "Etkinlik sırasında etrafımda ne olup bittiğini umursamam." maddelerinin ikinci analiz aşamasında analizden çıkarılmasına karar verilmiştir. Magyarodi ve diğerlerinin (2013) çalışmalarında sundukları bu ölçek maddelerine geri dönüp bakıldığında, bu durumu destekler değerlerle karşılaşılmıştır. Her ne kadar faktör yük değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde olsa da, 'eş kökenlilik' değerleri, yani her bir maddenin toplam faktörü ne kadar etkilediğini gösteren değerler kısmında bu iki maddenin .400'ün altında değer verdiği gözlenmiştir (sırasıyla .395 ve.330). Bu durum, bu maddelerin etkisinin diğerlerine göre daha az olduğunu yansıtmaktadır. Daha öncede bahsedildiği üzere, bir ölçekte eş kökenlilik değerlerinin 0.40 altında olmamasının tercih edildiği, hatta gerekirse o maddelerin çıkarılarak tekrar analize gidilmesi önerilir (bkz. 4.3.3.) Dolayısıyla bu durumun analiz aşamasında bahsi geçen iki maddenin düşük değer vermesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yaşam doyumuna ilişkin "Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim." maddesi (0.45) anlamlı olmasına rağmen .50'nin altında değer vermesi sebebiyle ikinci faktör analizi aşamasına dahil edilmemiştir. Diener ve diğerlerinin (1985) ve Dağlı ve Baysal'ın (2016) çalışamalarında bahsi geçen maddenin faktör yük düzeylerinin diğer maddelere göre düşük düzeyde çıkmıştır. Bu çalışmada da bu değerin düşük çıkması iki çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Dolayısıyla maddelerin çıkarılma sürecinde açıklayıcı faktör analizindeki bulgularla doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının birbirini desteklediği söylenebilir. Bu nedenle ikinci aşamada belirtilen maddelerin çıkarılmasıyla ikinci tur faktör analizine gidilmiştir.

İkinci aşamada gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sürecinde, zorluklar ve beceriler arasındaki denge 10 madde, aktiviteyi benimseme 8 madde ve yaşam doyumu da 4 madde üzerinden analiz edilmiştir. Etkinlik yapılan dönemi kapsayan pozitif ve negatif duygu durumunun 10'ar madde ile değerlendirmeye alınmıştır. Yine öz yeterlilik de 10 madde üzerinden değerlendirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgular 4.3.5.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.3.5.1. Yapılara İlişkin Açıklanan Ortalama Varyans (AOV) ve Güvenilirlik Değerleri

Yapılar	Maddeler	Faktör Yükü	t-değeri	AOV	Güvenilirlik*
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	1. Etkinlik sırasında ne yapmam gerektiğini bilerek yaparım.	0.81	20.09	0.53	0.92
	2. Etkinlik ile yeteneklerimin uyumlu olduğunu hissederim.	0.86	22.29		
	3. Etkinlik sırasında zihnim ve bedenim tam bir uyum içinde çalışır.	0.72	16.94		
	4. Etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğimi hissederim.	0.79	19.43		
	5. Yeteneklerim bu etkinliğin gereklerini yerine getirecek düzeydedir.	0.73	17.27		
	7. Etkinlik sırasında kontrolün bende olduğunu hissederim.	0.60	13.32		
	8. Etkinlik sırasındaki zorluklarla baş edebilirim.	0.67	15.46		
	9. Etkinlik sırasında o etkinliği yapabileceğimi bilirim.	0.74	17.61		
	10. Bu etkinlik benim için zor değildir.	0.62	13.93		
	11. Etkinlik sırasında kontrol bendedir.	0.66	15.03		
Aktiviteyi Benimseme	12. Bu etkinlik sırasında sıkılmam.	0.74	17.32	0.50	0.89
	13. Etkinlik sırasında etkinlikle bütünleşirim.	0.74	17.43		
	14. Etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	0.63	14.17		
	15. Etkinlik sırasında zamanın akışını hiç umursamam.	0.56	12.07		
	16. Bu etkinliği ilgi çekici bulurum.	0.76	18.15		
	17. Etkinliğe tamamıyla kendimi kaptırırım.	0.74	17.45		
	18. Etkinlik sırasında zaman düşündüğümden daha hızlı geçer.	0.71	16.60		
	19. Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe veririm.	0.74	17.31		

Tablo 4.3.5.1. Devamı

Pozitif Duygu Durumu	1.İlgili	0.67	15.28	0.46	0.89
	3.Heyecanlı	0.60	13.28		
	5.Güçlü	0.64	14.21		
	9.Hevesli	0.73	16.92		
	10.Gururlu	0.63	13.98		
	12.Uyanık	0.49	10.43		
	14.İlhamlı	0.62	13.61		
	16.Kararlı	0.73	16.92		
	17.Dikkatli	0.81	19.63		
	19.Aktif	0.76	17.90		
Negatif Duygu Durumu	2.Sıkıntılı	0.66	14.97	0.54	0.92
	4.Üzgün	0.74	17.55		
	6.Suçlu	0.82	20.58		
	7.Ürkmüş	0.81	19.85		
	8.Düşmanca	0.74	17.68		
	11.Asabi	0.65	14.69		
	13.Utanmış	0.78	17.99		
	15.Sinirli	0.66	14.95		
	18.Tedirgin	0.71	16.60		
	20.Korkmuş	0.74	17.60		
Öz Yeterlilik	1. Yeterince çaba harcarsam, sorunlar zor da olsa çözmenin bir yolunu bulabilirim.	0.73	17.20	0.48	0.90
	2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	0.78	18.66		
	3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	0.72	16.72		
	4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	0.72	16.85		
	5. Yeteneklerim, beklenmedik durumlarla baş edebilmemi sağlar.	0.62	13.94		
	6. Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	0.67	15.29		
	7. Sorun çözme becerilerime güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda sakin kalabilirim.	0.59	18.92		
	8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birden fazla çözüm yolu bulabilirim.	0.70	16.24		
	9. Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	0.69	15.88		
	10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun üstesinden gelebilirim.	0.67	15.18		
Yaşam Doyumu	1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	0.83	20.21	0.63	0.83
	2. Yaşam koşullarım çok iyi.	0.85	21.18		
	3. Yaşamımdan hoşnudum.	0.79	18.80		
	4. Şu ana kadar hayattan istediklerimi elde edebildim.	0.70	16.11		

* Bileşik Güvenilirlik-Composite Reliability (CR)

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre yapıları açıklayan gözlenen değişkenlere ilişkin standardize çözümleme değerleri 0.50'den ve t-değerleri ise 1.96'dan büyüktür. Ancak

pozitif duygu durumuna ilişkin standardize değerin (0.49) sınırda olması ve t-değerinin 1.96'dan büyük olması göz önünde bulundurularak bu madde analizden çıkarılmamıştır. Bu bağlamda ölçme modelinin istatistiksel açıdan anlamlı (>1.96) ve kabul edilebilir (>0.50) olduğu söylenebilir.

Ölçme modeline ait standardize değerlerin ve t-değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olması, modelin bir bütün olarak kabul edilmesinde gereklidir, ancak yinede tek başına yeterli değildir. Bu nedenle uyum iyiliklerinin de dikkate alınması gereklidir ve gerekli sınırlarda olması istenilir. X^2 /df'nin 2'nin altında olması iyi bir modeli, 5'in altında olması ise kabul edilebilir bir modeli işaret etmektedir (Hair vd., 2010:645). Buna göre ölçme modelinde X^2=3434.12 ve df=1259 olmasına bağlı olarak X^2/df=2.73 değeri modelin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstermektedir. Steiger ve Lind tarafından geliştirilen ve yaklaşık hataların karekökü anlamına gelen RMSEA (Root Means Square Error of Approximation) değeri, diğer bir önemli uyum iyiliğidir ve bu değerin ≤ 0.5 olması mükemmel uyuma, 0.06 – 0.08 aralığında olması ise modellerin iyi uyuma sahip olduğunu gösterir (Çokluk vd., 2012:269-271) Ölçeğin RMSEA uyum iyiliğinin 0.063 olarak tespit edildiği ve bu durumda modelin iyi uyuma sahip olduğu söylenebilir.

Ölçme modelinin kabul edilebilir olup olmadığını belirleyen bahsi geçen uyum iyiliklerinin yanı sıra, analiz sonucu baz alınan bazı uyum iyilikleri bulunmaktadır. Bu uyum iyilikleri ve kriterleri ve model sonuçları Tablo 4.3.5.2'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3.5.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksi Kriterleri ve Analiz Sonuçları

Uyum İyilikleri	Kriter	Kabul Noktası	Model Sonucu
RMSEA	>0.05 ≤0.08	Kabul edilebilir Uyum	0.063
SRMR	≤ 0.08	İyi Uyum	0.056
NNFI	≥ 0.90	İyi uyum	0.96
NFI	≥ 0.90	İyi uyum	0.94
CFI	0.95≤ ≤ 1.00	Mükemmel Uyum	0.96

Kaynak: Hair ve diğerleri, 2010:640-646; Çokluk ve diğerleri, 2012:269-272

Tablo 4.3.5.2' ye bakıldığında baz alınan uyum iyiliği kriterlerinden, standardize edilmiş artık ortalamaların karekökü (Standardized Root Mean Sguere Residuals, SRMR), evrene ait kestirimsel kovaryans matrisi ile örnekleme ait koveryans matrisleri arasındaki artık koveryans ortalamalarıdır ve 0 ile 1 arasında değişir, ≤0.08 olması iyi uyuma işaret eder. Normlaştırılmış uyum indeksi (Normed Fit İndex, NFI), X^2 dağılımının gerektirdiği sayıltılara uyma zorunluluğu olmaksızın karşılaştırma yapar. Normlaştırılmamış uyum indeksi (Non-normed Fit İndex, NNFI) ise, küçük örneklemlerde NFI var olandan daha az bir uyum verir ve NFI serbestlik derecesi de

hesaba katılarak yeniden hesaplanır ve bu değer NNFI olarak adlandırılır. NFI ve NNFI değerleri 0 ile 1 arasında değişir, 0'a yaklaşması model uyumsuzluğuna, 1'e yaklaşması mükemmel uyuma karşılık gelir. ≥ 0.90 olması iyi uyuma işaret eder. Karşılaştırılmalı uyum indeksi (Conmparative Fit İndex, CFI), bağımsızlık modelinin ürettiği koveryans matrisi ile önerilen yapısal eşitlik modelinin ürettiği koveryans matrisini karşılaştırır, 0 ile 1 arasında bir değer alır, değerin 1'e yaklaşması mükemmel uyuma, 0'a yaklaşması ise model uyumsuzluğuna karşılık gelir (Şimşek, 2007:14; Çokluk ve diğerleri, 2012: 267-272). Neticede uyum iyiliklerine ilişkin değerlerin de kabul edilebilir sınırlarda olduğu ve ölçme modelinin de kabul edilebilir ve anlamlı bir model olduğu söylenebilir ($p<0.001$).

Tablo 4.3.5.2'den hareketle tüm ölçümlerin faktör yüklerinin, kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu ve anlamlı bulunduğu söylenebilir ($p<0.001$). Yakınsak (convergent) geçerlilik için gerekli görülen açıklanan ortalama varyans (AOV) değerlerinin 0.50'nin; güvenilirlik katsayılarının ise 0.70'in üzerinde ve AOV değerlerinden büyük olması gerekmektedir (Hair ve diğerleri, 2010:664). Tablo incelendiğinde AOV değerlerinin, 'pozitif duygu durumu (0.46)' ve 'öz yeterlilik (0.48)' hariç diğer tüm yapılar için gerekli kriteri sağladığı görülmektedir. Ancak pozitif duygu durumu ve öz yeterliliğe ilişkin standardize çözümleme değerleri, t-değeri ve model uyum iyiliklerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu göz ardı edilmemelidir. En yüksek güvenilirlik katsayısı 0.92 (Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge) iken en düşük katsayı 0.83'tür (Yaşam Doyumu). Güvenilirlik katsayıları dikkate alındığında ise tüm yapılar için gerekli kriteri sağladığı görülmektedir.

Modelde yer alan yapıların ayırt edici (discriminant) geçerliliği sağladığını gösteren değerler 4.3.6.3'te yer almaktadır. Önerildiği üzere, her bir yapının açıklanan ortalama varyans değerinin karekökü, paylaşılan ilişki katsayılarından büyük olmalıdır (Hair vd., 2010:679).

Tablo 4.3.5. 3. Ayırt Edici Geçerlilik

	1	2	3	4	5	6
1. Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	**0.73**[a]					
2. Aktiviteyi Benimseme	0.84***	**0.71**[a]				
3. Pozitif Duygu Durumu	0.45***	0.50***	**0.68**[a]			
4. Negatif Duygu Durumu	-0.32***	-0.22***	-0.24***	**0.73**[a]		
5. Öz Yeterlilik	0.58***	0.57***	0.44***	-0.20***	**0.70**[a]	
6. Yaşam Doyumu	0.44***	0.46***	0.34***	-0.11*	0.68***	**0.80**[a]

* AOV değerlerinin karekökü *p<0.01 ***p<0.001

Tablo 4.3.5.3 incelendiğinde zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme arasındaki ilişki katsayısının (0.84) AOV değerlerinin karekökünden yüksek olduğu görülmektedir. Benzer bulgunun, değişkenler arası korelasyon analizinde elde edilen (.746) bulgu ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Yani hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör

analizinde zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme arasındaki ilişki yapılarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bir yapıyı temsil eden bu boyutları ölçen ifadelerin, bazılarının farklı anlamlar içeriyor olmasına rağmen, benzer algılanmış olabileceği ihtimalini akla getirmektedir. Dolayısıyla bu aşamada elde edilen katsayı hariç her bir yapının diğer bir yapıyla paylaşmış olduğu ilişki katsayılarının AOV değerleri karekökünden daha düşük olduğu görülmektedir. Buna göre, bahsi geçen iki boyut hariç, diğer faktör yapıları açısından ayırt edici geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir.

4.3.6. Regresyon Eşitliği Testleri

Araştırma kapsamında geliştirilen hipotezlerden hareketle, iki ayrı grafiksel model (bkz. Şekil. 3.8.1) oluşturulmuştur. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla bu iki model, Model 1 ve Model 2 olarak regresyon eşitliği testlerinde analiz edilmiştir. Analiz bulguları Tablo 4.3.7.1 ve Tablo 4.3.7.2'de sunulmaktadır.

Tablo 4.3.6.1. Model 1 İçin Regresyon Eşitliği Testi

Model 1	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi	Bağlantı İstatistikleri		
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF	CI
(Sabit)	1.332	.204		6.532	.000			1.000
Zorluklar ve beceriler arasındaki denge	.323	.056	.347	5.752	.000	.422	2.368	5.087
Aktiviteyi benimseme	.149	.056	.161	2.652	.008	.417	2.396	13.029
Pozitif Duygu	.162	.039	.181	4.110	.000	.794	1.260	17.583
Negatif Duygu	-.012	.031	-.016	-.381	.703	.919	1.089	22.856
Bağımlı değişken: Öz Yeterlilik DW: 1.838	Model: R: 0.584; R^2: 0.341; Düzeltilmiş R^2: 0.335; F: 55.524, p<0.0001							

Analiz sonuçlarına göre, oluşturulan Model 1 anlamlı bulunmuştur (F: 55.524 p<0.0001). Modele göre, bağımlı değişkene yani öz yeterliliğe ilişkin toplam varyansın %33.5'inin bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı söylenebilir (Büyüköztürk, 2013:98). Sabit terim, 1.332 olarak bulunmuştur. Bunun anlamı ise, bağımsız değişkenler sıfır bile olsa, öz yeterlilik için 1.332 birimlik değer elde edilir. Zorluklar ve beceriler arasındaki dengedeki bir birimlik artış öz yeterliliği 0.323 birim artırırken, aktiviteyi benimsemedeki bir birimlik artış öz yeterliliği .149 birim artırmaktadır. Bununla birlikte pozitif duygu durumundaki bir birimlik artış öz yeterliliği 0.162 birim arttırmaktadır (Kalayacı, 2010:268).

Varyans Şişkinlik Faktörü (VIF) ve Durbin-Watson (D-W) istatistikleri regresyon modelinde açıklayıcı değişkenlerin çoklu doğrusal bağımlı ve ardışık bağımlı olmaması gerektiğini test eden iki yaklaşımdır; VIF, açıklayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusal bağımlılık olup olmadığını test eder ve VIF=1 ise çoklu doğrusal bağımlılığın yok olduğu,

1<VIF≤5 ise orta düzeyde çoklu doğrusal bağımlılık olduğunu gösterir (Özdamar, 2011:526). Durbin-Watson katsayısı ise, otokorelasyonu (hata terimlerin ardışık bağımlılık gösterip göstermediği) test etmekte kullanılır ve DW değerinin 1,5 ile 2,5 arasında olması beklenir (Kalaycı, 2010:264).

Tablo 4.3.7.1'deki bulgulara göre VIF değerlerine bakıldığında, pozitif ve negatif duygu durumlarının öz yeterlilik ile arasında (1.260-1.089 aralığında) (1<VIF≤5) orta düzeyde, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme arasında (2.396- 2.368) yine orta düzeyde çoklu doğrusal bağımlılık olduğu söylenebilir. DW değerinin ise (1.838) 1.5 ile 2.5 aralığında olması otokorelasyon olmadığını gösterir. Bakılması gereken diğer katsayılar ise tolerans değeri (TV=Tolerance Value=1-R^2) ve koşul indeksi (CI=Condition Index)'dir. Tolerans değeri de VIF değeri gibi bağlantı probleminin olup olmadığını gösterir ve .10'dan büyük olması durumunda, değişkenler arası çoklu bağlantı probleminin olmadığına işaret eder (Sipahi vd., 2010:170; Çokluk vd. 2012:36). Model 1'göre her bir değişken ile öz yeterlilik arasındaki tolerans değeri (.417- .919 aralığında) bulunduğu için çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Koşul indeksi'de, çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını ifade etmekte ve CI değerinin, 10 ile 30 arasında olması "orta düzeyde", 30'dan büyük olması "yüksek düzeyde" çoklu doğrusal bağlantı probleminin göstergesidir (Çokluk vd., 2012:36). Model 1'göre zorluklar ve beceriler arasındaki denge ile öz yeterliliğin (5.087) çoklu dorusal bağlantı problemi göstermediği söylenebilir. Bunun yanı sıra değişkenler ile öz yeterlilik arasındaki koşul indeksi değeri (13.029-22.856 aralığında) bulunduğu için çoklu bağlantı probleminin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Anlamlı bulunan Model 1'e göre bağımsız değişkenlerden üçü, öz yeterliliği etkilemede istatistiksel olarak anlamlıdır. 'Zorluklar ve beceriler arasındaki denge' (t:5.752; p<0.000), 'aktiviteyi benimseme' (t:2.652; p<0.000) ve 'pozitif duygu durumu' (t:4.110; p<0.000) bu sonucu veren etkenlerdir. Dolayısıyla, bağımsız değişkenlerden zorluklar ve beceriler arasındaki denge, aktiviteyi benimseme ve pozitif duygu durumu öz yeterlilik üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda Model 1 için $H_{1a,}$ H_{1b} ve H_{2a} hipotezlerinin desteklendiği, H_{2b} hipotezinin ise desteklenmediği söylenebilir.

Tablo 4.3.6.2. Model 2 İçin Akış Deneyimi Boyutları ve Yaşam Doyumuna ilişkin Regresyon Eşitliği Testi

Model 2	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi	Bağlantı İstatistikleri		
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF	CI
(Sabit)	1.101	.222		4.954	.000			1.000
Zorluklar ve beceriler arasındaki denge	.293	.078	.245	3.742	.000	.443	2.255	11.619
Aktiviteyi benimseme	.249	.078	.209	3.190	.002	.443	2.555	17.681
Bağımlı değişken: Yaşam Doyumu DW: 1.731	Model: R: 0.424; R^2: 0.180; Düzeltilmiş R^2: 0.176; F: 47.351, p<0.0001							

Analiz sonuçlarına göre, oluşturulan model anlamlı bulunmuştur (F:47.351 p<0.0001). Modele göre, bağımlı değişkene yani yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın %17.6'sı akış deneyimi boyutları tarafından açıklanmaktadır (Büyüköztürk, 2013:98). Sabit terim, 1.101 olarak bulunmuştur. Bunun anlamı ise, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme sıfır bile olsa, yaşam doyumu için 1.101 birimlik değer elde edilir. Zorluklar ve beceriler arasındaki dengedeki bir birimlik artışın yaşam doyumunu .293 birim arttırdığı söylenebilir. Benzer şekilde aktiviteyi benimsemedeki bir birimlik artış yaşam doyumunu .249 birim arttırdığı söylenebilir (Kalayacı, 2010:268).

Tablo 4.3.6.2'deki bulgulara göre VIF değerlerine bakıldığında, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimsemenin yaşam doyumu ile arasında (2.555) orta düzeyde çoklu doğrusal bağımlılık olduğu söylenebilir. DW değerine bakıldığında ise, (1.731) otokorelasyon olmadığını gösterir. Değişkenler ile yaşam doyumu arasındaki tolerans değeri .443 bulunduğu için çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Bunun yanı sıra değişkenler ile yaşam doyumu arasındaki koşul indeksi değeri (11.240-17.078 aralığında) bulunduğu için çoklu bağlantı probleminin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Anlamlı bulunan modele göre bağımsız değişkenlerden ikiside, yaşam doyumunu etkilemede istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonuçtan hareketle zorluklar ve beceriler arasındaki dengenin (t:3.742; p<0.000) ve aktiviteyi benimsemenin (t:3.190; p<0.000) yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Tablo 4.3.6.2'ye göre Model 2 için H_{3a} ve H_{3b} hipotezlerinin desteklendiği söylenebilir.

Tablo 4.3.6.3. Model 2 İçin Pozitif ve Negatif Duygu Durumları ve Yaşam Doyumlarına İlişkin Regresyon Eşitliği Testi

Model 2	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi	Bağlantı İstatistikleri		
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF	CI
(Sabit)	2.015	.244		8.253	.000			1.000
Pozitif Duygu Durumu	.335	.054	.292	6.248	.000	.966	1.035	4.399
Negatif DuyguDurumu	-.039	.045	-.040	-.851	.395	.966	1.035	12.654
Bağımlı değişken: Yaşam Doyumu DW: 1.684	Model: R: 0.302; R^2: 0.091; Düzeltilmiş R^2: 0.087; F: 21.589, p<0.0001							

Analiz sonuçlarına göre, oluşturulan model anlamlı bulunmuştur (F:21.589 p<0.0001). Modele göre, bağımlı değişkene yani yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın %8.7'si bağımsız değişkenler tarafından açıklanmaktadır (Büyüköztürk, 2013:98). Sabit terim, 2.015 olarak bulunmuştur. Bunun anlamı ise, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu sıfır bile olsa, yaşam doyumu için 2.015 birimlik değer elde edilir. Pozitif duygu durumundaki bir birimlik artışın yaşam doyumunu .335 birim arttırdığı söylenebilir (Kalayacı, 2010:268).

Tablo 4.3.6.3'deki bulgulara göre VIF değerlerine bakıldığında, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumunun yaşam doyumu ile arasında (1.035) orta düzeyde çoklu doğrusal bağımlılık olduğu söylenebilir. DW değerine bakıldığında ise, (1.684) otokorelasyon olmadığını gösterir. Değişkenler ile yaşam doyumu arasındaki tolerans değeri .966 bulunduğu için çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Bunun yanı sıra pozitif duygu durumu ile yaşam doyumu arasındaki koşul indeksi değerine göre (4.399) çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Negatif duygu durumu ile yaşam doyumu arasındaki koşul indeksi değerine göre (12.654) çoklu bağlantı probleminin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Anlamlı bulunan modele göre bağımsız değişkenlerden sadece, pozitif duygu durumu yaşam doyumunu etkilemede istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonuçtan hareketle pozitif duygu durumunun (t:6.248; p<0.000) yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu söylenebilir. Dolayısıyla Tablo 4.3.6.3'ye göre Model 2 için H_{4a} hipotezinin desteklendiği söylenebilir. H_{4b} ise desteklenmemiştir.

Tablo 4.3.6.4. Model 2 İçin Öz yeterlilik ve Yaşam Doyumuna İlişkin Regresyon Eşitliği Testi

Model 2	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi	Bağlantı İstatistikleri		
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF	CI
(Sabit)	.316	.190		1.664	.097			1.000
Öz Yeterlilik	.769	.049	.600	15.571	.000	1.000	1.000	10.615
Bağımlı değişken: Yaşam Doyumu DW: 1.765	Model: R: 0.600; R^2: 0.359; Düzeltilmiş R^2: 0.358; F: 51.162, p<0.0001							

Analiz sonuçlarına göre, oluşturulan model anlamlı bulunmuştur (F:51.162 p<0.0001). Modele göre, bağımlı değişkene yani yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın %35.8'i öz yeterlilik tarafından açıklanmaktadır (Büyüköztürk, 2013:98). Sabit terim, .316 olarak bulunmuştur. Bunun anlamı ise, öz yeterlilik sıfır bile olsa, yaşam doyumu için .316 birimlik değer elde edilir. Öz yeterlilikteki bir birimlik artışın yaşam doyumunu .769 birim arttırdığı söylenebilir (Kalayacı, 2010:268).

Tablo 4.3.6.4'deki bulgulara göre VIF, tolerans ve koşul indekslerine bakıldığında öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında doğrusal bağımlılık olmadığı söylenebilir. DW değerine bakıldığında ise, (1.765) otokorelasyon olmadığını gösterir.

Anlamlı bulunan modele göre öz yeterlilik, yaşam doyumunu etkilemede istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonuçtan hareketle öz yeterliliğin (t:15.571; p<0.000) yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Tablo 4.3.6.4'e göre Model 2 için H_5 hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

Tablo 4.3.6.5. Hipotez Sonuçları

H_{1a}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin zorluklar ve beceriler arasındaki dengeleri öz yeterliliklerini pozitif yönde etkiler.	Desteklendi
H_{1b}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin aktiviteyi benimsemeleri öz yeterliliklerini pozitif yönde etkiler.	Desteklendi
H_{2a}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif duygu durumları öz yeterliliklerini pozitif yönde etkiler.	Desteklendi
H_{2b}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin negatif duygu durumları öz yeterliliklerini negatif yönde etkiler.	Desteklenmedi
H_{3a}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin zorluklar ve beceriler arasındaki dengeleri yaşam doyumlarını pozitif yönde etkiler.	Desteklendi
H_{3b}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin aktiviteyi benimsemeleri yaşam doyumlarını pozitif yönde etkiler.	Desteklendi
H_{4a}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif duygu durumları yaşam doyumlarını pozitif yönde etkiler.	Desteklendi
H_{4b}: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin negatif duygu durumları yaşam doyumlarını negatif yönde etkiler.	Desteklenmedi.
H_5: Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin öz yeterlilikleri yaşam doyumlarını pozitif yönde etkiler.	Desteklendi

4.3.7. T- Testleri

Araştırma kapsamında, yanıtı aranan iki araştırma sorusu bulunmaktadır. AS1, rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin akış deneyimlerinin, etkinliğin açık ve kapalı alanda gerçekleştirilmesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermeyeceği ile ilgilidir. AS2 ise, rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının, etkinliği yapmadıkları dönem ile etkinliği yaptıkları dönem arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermeyeceği ile ilgilidir. Bu nedenle iki ayrı T- testinden yararlanılarak analize gidilmiştir. AS1 için Bağımsız İki Örnek T-Testi'nden (Independent-Samples T-Test), AS2 için ise Bağımlı İki Örnek T-Testi'nden (Paired-Samples T-Test) yararlanılmıştır. Bağımsız İki Örnek T-Testi, iki farklı örneklem grubunun ortalamalarını karşılaştırır, Bağımlı İki Örnek T-Testi'nde ise iki farklı örneklem grubu yoktur, aynı örneklem grubu üzerinde analizler yapılarak ortalamalar karşılaştırılır (aynı grubun farklı zaman dilimlerindeki beklentileri gibi) (Kalaycı, 2010:75-77).

Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin açık ve kapalı alanda etkinliği gerçekleştirdiklerinde, akış deneyimlerinin farklılık gösterip göstermediğini test etmek üzere, bu aşamada akış deneyimini temsil eden maddelerin tamamının (faktör analizleri sonucu elde edilen 18 madde) ortalaması alınarak analize gidilmiştir. Buradaki amaç akış deneyiminin boyutları üzerinden değil genel anlamda farklılık gösterip göstermeyeceğini test etmektir. Analiz sonuçları Tablo 4.3.7.1'de sunulmaktadır.

Tablo 4.3.7.1. Akış Deneyiminin Etkinliğin Açık ve Kapalı Alanda Yapılmasına Göre Karşılaştırılması

	Etkinliğin Yapıldığı Alan	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**t-değeri**	***p-değeri***
Akış Deneyimi	Doğa- Açık Alan	200	3.99	.62	1.690	.098
	İç Mekân-Kapalı Alan	234	3.87	.79		

Tablo 4.3.7.1 akış deneyiminin etkinliğin açık ve kapalı alanda yapılmasına göre karşılaştırılmasını göstermektedir. Buna göre, rekreatif etkinliğe katılan bireylerin, hem açık alanda hem kapalı alanda etkinlik sırasında yaşamış oldukları akış deneyimlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, her iki alanda da yaşanan deneyimin hissettirmiş olduğu duygu durumunun birbirinden farklı olmadığı şeklinde ifade edilebilir.

Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin etkinliği yapmadıkları dönem ile etkinliği yaptıkları dönem arasında pozitif ve negatif duygu durumlarının farklılık göstermediğini test etmek üzere, pozitif ve negatif duygu durumlarının ortalamaları alınarak analize gidilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.3.7.2'de gösterilmektedir.

Tablo 4.3.7.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Etkinlik Yapılmayan ve Yapılan Döneme Göre Karşılaştırılması

Duygu Durumları	**Ortalama 1**	**Ortalama 2**	**Standart Sapma**	**t-değeri**	**p-değeri**
Etkinliğin **Yapılmadığı** Dönemdeki **Pozitif Duygu Durumu**	2.69	1.15	1.21	19.654	.000
Etkinliğin **Yapıldığı** Dönemdeki **Pozitif Duygu Durumu**	3.85				
Etkinliğin **Yapılmadığı** Dönemdeki **Negatif Duygu Durumu**	2.5	-.48	1.03	-9.522	.000
Etkinliğin **Yapıldığı** Dönemdeki **Negatif Duygu Durumu**	2.01				

p<0.001

Tablo 4.3.7.2 pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik yapılmayan ve yapılan döneme göre karşılaştırılmasını göstermektedir. Buna göre, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumunun etkinlik yapılmayan ve yapılan döneme göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Etkinlik yapılmayan dönem açısından bakıldığında pozitif duygu durumuna ilişkin ortalamanın (2.69), yapılan döneme göre daha düşük olduğu görülmektedir. Negatif duygu durumuna bakıldığında etkinliğin yapılmadığı döneme ilişkin ortalamanın (2.5) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin etkinlik yaptıkları dönem ile etkinlik yapmadıkları dönem arasındaki duygu durumlarının değiştiğini göstermektedir.

5. SONUÇ

Rekreatif amaçlı etkinliklere (açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olunan) katılan bireyler üzerinde gerçekleştirilen bu çalışma, bireylerin kendileri için yaptıkları (ototelik) aktivitelere katılım nedenlerini anlamaya yönelik olan Akış Kuramı ve davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunulan Sosyal Bilişsel Teori'ye dayandırılarak tasarlanmıştır. Bu bağlamda tez kapsamında, rekreatif amaçlı etkinliği gerçekleştiren bireylerin akış deneyimlerinin ve pozitif ve negatif duyugu durumlarının, öz yeterlilikleri üzerindeki; akış deneyimlerinin, pozitif ve negatif duygu durumlarının ve öz yeterliliklerinin, yaşam doyumları üzerindeki rolü araştırılmak istenmiştir. Dolayısıyla her bir değişkenin bir biriyle olan ilişkisi yapısı üzerinde durularak, araştırma amaçlarının gerçekleştirilmesi hedeflenmiştir.

Tez kapsamında araştırılmak istenen temel amaçların yanı sıra, alt amaçlarada yer verilmiştir. Bunlardan ilki, akış deneyimin, açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olan bireyler açısından farklılık gösterip göstermeyeceğidir. Bir diğeri ise, pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik yapılmayan dönem ile yapılan dönem olarak incelendiğinde farklılık gösterip göstermeyeceğinin tespit edilmesidir.

Araştırma amaçlarını test etmeye yönelik tez kapsamında hipotez ve araştırma soruları geliştirilmiştir. Tez kapsamında iki saha araştırması gerçekleştirilmiştir. Birinci saha araştırmasındaki amaç ölçek maddelerinin güvenilirliğini test etmek olduğu için geliştirilen hipotez ve araştırma sorularına ikinci saha çalışmasında aranmıştır.

İlk saha araştırmasının amacı veri toplama aracında bulunan ölçek ifadelerinin anlaşılabilirliğini sağlamak ve toplanan verilerin güvenilirlik analizi yaparak ölçek güvenilirliklerini test etmekti. Dolayısıyla ilk saha araştırması sürecinde akış deneyimi ölçeği için yabancı kaynaktan yararlanılmış ve ifadelerin Türkçeleştirilmesi için üç uzman öğretim üyesi ile bir araya gelinerek ölçek maddelerinin Türkçe olarak ifade edilmesine yönelik fikir birliği sağlanmıştır. Benzer şekilde diğer ölçek ifade yapıları da araştırma amacına göre akış deneyimi ölçek ifadeleriyle birlikte düzenlenerek sahaya çıkılmıştır. Verilerin toplandığı aşamada katılımcıların tepkileri takip edilmiş, anlaşılmayan ifadeler tespit edilmiştir. Analiz sürecinde ise maddelerin yapıları temsil edip etmediğini anlamaya yönelik güvenilirlik analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yapıların güvenilirliklerinin oldukça kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ancak yinede katılımcının anlamadığı ifadeler ve akış deneyiminde bulunan iki ters kodlama ifadesi ile ilgili gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra araştırma amaçlarını gerçekleştirmek üzere ikinci saha çalışmasına çıkılmıştır.

İkinci saha çalışmasında değerlendirmeye alınan 434 veri analiz edilmiştir. Öncelikli olarak açık ve kapalı alanda fiziksel olarak aktif olan bireylerden oluşan katılımcıların betimlemesi yapılmıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle verilerin, hem yaşanılan illerin farklı

olması, hem yapılan etkinliklerin farklılık göstermesi, hem açık ve kapalı alanda yapılıyor olması hatta bireysel ve grup olarak yapılıyor olması bakımından oldukça çeşitlilik gösterdiği söylenebilir. Bu durumdan hareketle, araştırma sonuçlarının, rekreatif amaçlı etkinlik yapan bireyler açısından daha genelleştirilebilir olduğu söylenebilir.

Sonraki aşamada, etkinlik yapılmayan dönem ile etkinlik yapılan dönem şeklinde ölçülen pozitif ve negatif duygu durumu ölçeği, her iki döneme yönelik ortalamalar üzerinden karşılaştırılmıştırılmış. Karşılaştırma sonucu elde edilen bulgulara göre katılımcıların etkinlik yapılmayan dönemde pozitif duygu durumuna yönelik vermiş olduğu tepkilerin yapılan döneme göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Benzer durum ile negatif duygu durumunda da karşılaşılmıştır. Etkinlik yapılan dönem de yapılmayan döneme göre negatif duygu durumuna verilen tepkinin daha az olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla fiziksel olarak aktif olan bireylerin ilgili, heyecenalı, güçlü, hevesli,uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif olma durumuna daha yatkın olduğu söylenebilir. Ancak burada etkinlik yapılan dönemde negatif duyguların yokluğundan veya etkinlik yapılmayan dönemde pozitif duyguların yokluğundan bahsedilmemektedir. Sadece, bireylerin etkinlik yapılmayan dönemdeki negatif duygularının, etkinlik yapılan döneme göre biraz yüksek düzeyde olduğuna, pozitif duygularında etkinlik yapılan dönemde yapılmayan dönemdeki pozitif duygulara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğuna dikkat çekilmek istenmiştir.

Analiz aşamasının bir sonraki adımında ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayılarına bakılmıştır. Yapılara ve yapıları ölçen maddelere ilişkin katsayılara ilişkin bulgulardan hareketle maddelerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Sonrasında ise, etkisel durumları inceleyebilmek amacıyla araştırma değişkenlerinin ilişkisel yapılarına bakılmıştır. Bu nedenle ilk süreçte yapıların ölçülen maddelerce ölçülüp ölçülmediğini test etmek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinden yararlanılmış ve ilişkisel durumları test edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonrası iki boyutu üzerinden incelenen akış deneyimi boyutları (zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme) ve pozitif ve negatif duygu durumu, öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisini test etmeye yönelik korelasyon analizi yapılmış ve değişkeler arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonraki süreçte doğrulayıcı faktör analizi ile değişkenleri ölçen maddelerin o değişkenleri ölçtüğü doğrulanmış hem de ilişki yapıları test edilmiştir.

Akış deneyimini tanımlayan zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme boyutlarından açıklayıcı faktör analizi sonrası eşkökenlilik değerlerinin düşük olması sebebiyle birer maddenin (sıraısyla “Çok az çaba harcayarak bu etkinliği iyi yaparım.”; “Etkinlik sırasında etrafımda ne olup bittiğini umursamam”) (0.40’tan düşük) çıkarılması uygun görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinde de bu durum standardize katsayılar üzerinden (0.50’den düşük) doğrulanarak bundan sonraki analizlere, zorluklar ve beceriler arasındaki

denge on madde, aktiviteyi benimseme sekiz madde olmak üzere akış deneyimi için on sekiz maddeyle devam edilmiştir. Benzer durum ile yaşam doyumu ölçeğinde de karşılaşılmıştır. Yaşam doyumunda yine bir maddenin ("Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.") eş kökenlilik değerinin düşük olması sebebiyle çıkarılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde de bu durum yine standardize katsayı üzerinden doğrulanmıştır. Sonraki analizler için yaşam doyumu dört madde üzerinden değerlendirilmiştir.

Yapıları ölçen maddelerin o yapıyı temsil edip etmediğini test etmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde aynı zamanda ilişkisel yapılarda ortaya konulmaktadır. Analiz sonucu elde edilen bulgulardan hareketle yapılar arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapıların ilişkisel sonuçları üzerinden birbirinden ayrı yapılar olduğunu tespit edebilmeye yönelik ayırt edici geçerliliklerine de bakılmıştır. İlişkisel değerlerin, açıklanan ortlama varyansların karekökünden düşük olması beklenen yapılar arasında ayırt edici geçerliliğinde sağlandığı tespit edilmiştir. Ancak zorluk ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme boyutları arasındaki ilişkide ayırt edici geçerliliğin sağlanmadığı gözlensede, bu durumun bahsi geçen iki boyutun bir yapıyı temsil etmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tez araştırma amaçlarını gerçekleştirebilmeye yönelik, faktör analizleri aracılığıyla, faktör yapılarının, açıklanan varyanslarının, güvenilirlik düzeylerinin ve ilişkisel yapılarının test edildiği araştırmada sonraki süreçte geliştirilen hipotezlere yanıt aranmıştır. Araştırma kapsamında iki model oluşturulmuş ve bu bağlamda beş hipotez geliştirilmiştir. Geliştirilen hipotezleri test etmeye yönelik regresyon analizinden yararlanılmıştır

Hipotezlerin test edilmesi aşamasında öncelikli olarak, rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin akış deneyimi boyutlarını oluşturan zorluklar ve beceriler arasındaki dengelerinin ve aktiviteyi benimsemelerinin, öz yeterliliklerini pozitif olarak etkilemesi beklenmiştir. Analiz sonucu elde edilen bulgulardan hareketle bu beklenti desteklenmiştir. Bir başka ifadeyle, elde edilen bulgular, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimsemenin öz yeterlilikte artışa neden olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, etkinliği yerine getiren bireyin etkinlik sırasında ne yapması gerektiğini bilmesi, etkinlik ile yeteneklerinin uyumlu olduğunu ve etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğini hissetmesi ve zorluklarla baş edebileceğine inanması halinde, bu durumunun, yeteneklerinin yeterli olduğuna dair inancında bir artışa neden olabileceğini göstermektedir. Aynı zamanda bireyin etkinliği yerine getirdiği sırada etkinlikle bütünleşmesi, zamanın nasıl geçtiğini anlamaması ve tamamıyla etkinliğe kendini kaptırması gibi durumlarının da, bireyin yeteneklerini eyleme dönüştüreceğine yönelik inancında artışa neden olacağı tespit edilmiştir.

Hipotezlerin test edilmesi aşamasında ikinci olarak, rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif duygu durumlarının öz yeterliliklerini pozitif, negatif duygu durumlarının öz

yeterliliklerini negatif yönde etkilemesi beklenmiştir. Analiz sonucu elde edilen bulgulardan hareketle sadece pozitif duygu durumu bu beklentiyi desteklemiştir. Negatif duygu durumu bu durumu desteklememiş, öz yeterlilik üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, elde edilen bulgular, pozitif duygu durumunun, öz yeterlilikte artışa neden olmasına rağmen, negatif duygu durumunun öz yeterliliği beklenildiği gibi negatif yönde etkilemediğini göstermektedir. Bu sonuç, etkinlik yapan bireyin bu sayede heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif olmaya yönelik sahip olduğu duygu durumlarının, yeteneklerinin yeterli olduğuna dair inancında bir artışa neden olabileceğini göstermektedir. Diğer taraftan bireyin sahip olduğu sıkıntılı, üzgün, sinirli, tedirgin olmak gibi sahip olduğu negatif duygu durumlarının öz yeterlilik inancını etkilemediği görülmektedir.

Hipotezlerin test edilmesi aşamasında üçüncü olarak, rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin akış deneyimi boyutlarını oluşturan zorluklar ve beceriler arasındaki dengelerinin ve aktiviteyi benimsemelerinin, yaşam doyumlarını pozitif olarak etkilemesi beklenmiştir. Analiz sonucu elde edilen bulgular bu beklentiyi desteklemiştir. Bu sonuç, etkinliği yerine getiren bireyin etkinlik sırasında ne yapması gerektiğini bilmesi, etkinlik ile yeteneklerinin uyumlu olduğunu ve etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğini hissetmesi ve zorluklarla baş edebileceğine inanması durumlarının yaşamdan aldıkları memnuniyetlerine katkı sağladıklarını göstermektedir. Benzer durum, bireyin etkinliği yerine getirdiği sırada etkinlikle bütünleşmesi, zamanın nasıl geçtiğini anlamaması ve tamamıyla etkinliğe kendini kaptırması gibi aktiviteyi benimsediği durumda da görülmektedir.

Hipotezlerin test edilmesi aşamasında dördüncü olarak rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif duygu durumlarının yaşam doyumularını pozitif, negatif duygu durumlarının yaşam doyumularını negatif yönde etkilemesi beklenmiştir. Analiz sonucu elde edilen bulgulardan hareketle sadece pozitif duygu durumu bu beklentiyi desteklemiştir. Negatif duygu durumu bu beklentiyi desteklememiş ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştıur. Bir başka ifadeyle, elde edilen bulgular, pozitif duygu durumunun yaşam doyumunda artışa neden olmasın rağmen, negatif duygu durumunun yaşam doyumunu beklenildiği gibi negatif etkilemediğini göstermektedir. Bu sonuç, etkinlik yapan bireyin heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif duygu durumuna sahip olması durumunda, bunun bireyin yaşam memnuniyetine veya yaşamdan doyum sağlamasına katkı sağlayacağını göstermektedir. Diğer taraftan, bireyin sıkıntılı, üzgün, sinirli, tedirgin gibi olumsuz duygu durumlarına sahip olduğu durumda ise, bu durumun yaşam memnuniyetini veya yaşamdan doyum sağlamasını olumsuz yönde etkilemediği tespit edilmiştir.

Hipotezlerin test edilmesi aşamasında beşinci olarak rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin öz yeterliliklerinin yaşam doyumlarını poztif yönde etkilemesi beklenmiştir. Analiz

sonucu elde edilen bulgulardan hareketle bu beklenti desteklenmiştir. Bir başka ifadeyle, elde edilen bulgular, öz yeterliliğin yaşam doyumunda artışa neden olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, etkinlik yapan bireyin yeteneklerini kullanabileceğine ve yeterli olduğuna dair inancının, yaşamından memnun veya hoşnut olmasına yönelik bir artışa neden olabileceğini göstermektedir.

Araştırma hipotezlerinin yanı sıra tez kapsamında geliştrilen iki araştırma sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırma sorularına yanıt aramaya yönelik birinci araştırma sorusu için bağımsız iki örnek t-testinden, ikinci araştırma sorusu için bağımlı iki örnek t-testi'nden yararlanılmıştır

Birinci araştırma sorusu kapsamında, etkinliğe katılan bireylerin, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmaları olarak tanımlanan akış deneyimini, bunu fiziksel olarak aktif bir şekilde gerçekleştirdiğinde açık ve kapalı alanda bu durumun farklılık gösterip göstermeyeceği araştırılmıştır. Bulgular sonucu akış deneyiminin açık ve kapalı alanda anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonuç, etkinliği gerçekleştiren bireyin, o anda optimal düzeyde kendini o etkinliğe kaptırması ve o anın akışıyla özdeşleşmesi için bulunduğu mekanın önemli olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durumdan hareketle, akış deneyimini yaşayan bireyin o anı yaşamak için, etkinliği açık veya kapalı alanda yapıyor olmasının ona göre bir farklılık yaratmadığı çıkarımı yapılabilir.

İkinci araştırma sorusu kapsamında ise, etkinlik yapılmayan dönemdeki pozitif duygu durumları ile etkinlik yapılan dönemdeki pozitif durumlarının; etkinlik yapılmayan dönemdeki negatif duygu durumları ile etkinlik yapılan dönemdeki negatif duygu durumlarının farklılık gösterip göstermeyeceği araştırılmıştır. Bulgular sonucu, pozitif duygu durumu açısından bakıldığında etkinlik yapılmayan dönem ile etkinlik yapılan dönem arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç bireylerin, etkinlik yaptıkları dönemde pozitif duygu durumlarını ifade eden, heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif olmaya yönelik duygu durumlarını, etkinlik yapılmayan döneme göre daha çok yaşadıklarını göstermektedir. Negatif duygu durumu açısından bakıldığında da bulgular sonucu, etkinlik yapılmayan dönem ile etkinlik yapılan dönem arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç bireylerin, etkinlik yapmadıkları dönemde negatif duygu durumlarını ifade eden, sıkıntılı, üzgün, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, sinirli, tedirgin ve korkmuş olmaya yönelik duygu durumlarını, etkinlik yapılan döneme göre daha çok yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum daha önce tanımlayıcı istatistikler aracılığı ile her iki dönem için bakılan pozitif duygu durumlarının ve negatif duygu durumlarının ortalamalarına yönelik bulguları desteklemektedir. Bu kapsamda fiziksel olarak aktif olan ve bunu özellikle kendi için gerçekleştiren bireyin etkinliği yaptığı dönemde daha çok olumlu duygulara eğilimli olduğu söylenebilir. Yapmadığı dönemde ise olumlu duygulara eğiliminin göreli olarak daha az olduğu ifade edilebilir. Negatif

duygu durumları içinde tersi durum söz konusudur. Yani bireyin aktif olmadığı dönemde olumsuz duygularının biraz daha ağır bastığı, yani bu duyguların aktif olduğu döneme göre farklılaştığı söylenebilir.

Teorik Çıkarımlar

Zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimsenin öz yeterlilikle ilişkisinin tespit edildiği sonuçlardan hareketle, bu sonuçların akış deneyiminin öz yeterlilik ile ilişkini inceleyen Hong vd. (2012) ve Mesurado vd.'nin (2016) ve Tandon'un (2017) çalışmalarıyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Bulgular, boyutları üzerinden ölçülen akış deneyiminin zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme özelliğinin öz yeterliliği pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu sonuç Reid'in (2004) çalışması ile paralellik gösterebilir. Reid çalışmasında, akış deneyiminin genel yeteneklerinden biri olan kontrol duygusunun, öz yeterliliği artırdığı belirlenmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada da kontrol duygusunu da içinde bulunduran zorluklar ve beceriler arasındaki dengenin ve etkinliklikle bütünleşmeyi ifade eden aktiviteyi benimsemenin öz yeterliliği etkilemesi durumunun, bahsi geçen paralelliği destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde dilen bir diğer bulgu, rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif duygu durumlarının öz yeterliliklerini pozitif yönde etkilemesidir. Ancak negatif duygu durumlarının öz yeterliliklerini negatif yönde etkilemediği gözlenmiştir. İlişkisel anlamda bakıldığında pozitif duygu durumlarının öz yeterlilik ile pozitif, negatif duygu durumlarının öz yeterlilikle negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçları, bu ilişkileri inceleyen Treasure vd.'nin (1996), Doğan ve Eryılmaz (2013) ve Martin'in (2002) çalışmaları da desteklemektedir. Ancak etkisel anlamda bakıldığında sadece pozitif duygu durumlarının öz yeterliliği pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Diğer taraftan negatif duygu durumunun öz yeterliliği etkilemediği gözlenmiştir. Pozitif duygu durumlarının öz yeterlilik üzerinde pozitif bir etkisi olması açısından bakıldığında, Yalnız'ın (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışması bu durumu destekleyebilir. Çalışmada öğrencilerin sahip oldukları pozitif duygulanımların, öz yeterliliklerini pozitif olarak etkilerken, negatif duygulanımlarının, öz yeterliliklerini negatif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği gözlenmiştir. Ancak negatif duygu durumları açısından bakıldığında bulgulanan sonuçların bahsi geçen çalışmayla çeliştiği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgulardan bir diğeri, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimsemenin yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkisinin olmasına yöneliktir. İlgili literatür incelendiğinde de Bryce ve Haworth (2002) ve Yıldız vd.'nin (2015) yapmış oldukları araştırma bulguları, ilişkisel anlamda bahsi geçen bulgularla paralellik göstermektedir. Etkisel anlamda bakıldığında elde edilen araştırma sonuçlarına göre zorluklar ve beceriler arasındaki

denge ve aktiviteyi benimsenin yaşam doyumunu pozitif olarak etkilediği gözlenmiştir. Dolayısıyla rekreatif etkinliklere katılan bireyler söz konusu olduğunda, iki boyut üzerinden incelenen akış deneyiminin, yaşam doyumu üzerinde artışa neden olduğu çıkarımı yapılabilir. Bu çıkarımdan hareketle, Peterson, Park ve Seligman'nın (2005), Chen vd.'nin (2010) ve Arslan Ayazlar'ın (2015) çalışmalarına ilişkin sonuçlar, bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, pozitif ve negatif duygu durumları ile yaşam doyumu ilişkisine yöneliktir. Pozitif duygu durumları ile yaşam doyumu arasında pozitif, negatif duygu durumları ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, Palmer vd. (2002) ve Özdemir'in (2015) çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Ancak etkisel anlamda bakıldığında araştırma bulgularına göre, sadece pozitif duygu durumunun yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan negatif duygu durumunun yaşam doyumu üzerinde bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Pozitif duygu durumu açısından düşünüldüğünde, elde edilen bu sonuçlar Deniz vd. (2012) ve Kuppens vd.'nin (2008) yapmış oldukları araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, öz yeterlilik- yaşam doyumu ilişkisine yöneliktir. Öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmekle birlikte, öz yeterlilikte meydana gelebilecek herhangi bir artışın yaşam doyumunu da etkileyeceği bulgulanmıştır. Diğer bir ifadeyle rekreatif etkinliklere katılan bireyler söz konusu olduğunda, bireylerin yeteneklerini eyleme dönüştüreceklerine dair inançlarının yaşam doyumları üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda, öz yeterlilik ve yaşam doyumunu hem ilişkisel hem de etkisel yönden inceleyen Sahranç (2008), Telef (2011) Çakar (2012) ve Capri vd.'nin (2012) çalışmaları, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Uygulayıcılara Yönelik Çıkarımlar

Fiziksel etkinliği yerine getiren bireyin etkinlik sırasında ne yapması gerektiğini bilmesi, etkinlik ile yeteneklerinin uyumlu olduğunu ve etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğini hissetmesi ve zorluklarla baş edebileceğine inanması gibi bireyin inancına katkı sağlayan, bu akış deneyimi özelliklerinin, bireyin öz yeterliliğinde önemli bir rol oynadığı bulgulanmıştır. Zorluklar ve beceriler arasındaki dengeyi kapsayan bu özellikler, yoğun iş temposuyla çalışan işletmelerce (örneğin: otel, restoran gibi hizmetin yerinde sunulduğu işletmeler) dikkate alınabilir. Çünkü akış deneyimini yaşayan birey, bu sayede çalışma hayatındaki işleri ile ilgili görevlerini başarabileceğine dair inancını arttırabilir ve daha verimli iş icra edebilir. Bu da, çalışan bireyin, yoğun iş temposundan bir süreliğine sıyrılıp rekreatif etkinliklere katılımı sağlanarak gerekçeleştirilebilir. Hatta etkinliği gerçekleştiren bireyin, olumlu duygulara daha eğilimli olmasından hareketle, sahip olduğu pozitif duygu durumları da eylemi yerine getirecek

bireyin inancında daha fazla rol oynayabilir. Diğer taraftan etkinliği gerçekleştiren bireylerin öz yeterlilik inançlarını arttırmaya yönelik faaliyetlerde bulunulmalıdır. Örneğin, bireyin geçmiş yaşantıları sonucu edindiği başarılı performans deneyimleri yetkinlik inancını arttırmaktadır (Bandura, 1977). Bu kapsamda bireye kendine katkı sağlayacak başarılı deneyimler yaşamasına olanak sağlandığı taktirde, onun iş yaşamında görevini eyleme dökeceği yetkinlik inanacında artış olabilir. Ya da bireyin performansını yerine getirdiği sırada yaşadığı aktif, hevesli, heyecanlanma gibi yaşadığı duygusal durumları (Bandura, 1977) onun inanacına katkı sağlayabilir. Buda onun yerine getireceği herhangi bir eylem performansında yükselişe neden olabilir. Bu bakımdan, öz yeterlilik inancına sahip bir çalışanın, yaşam doyumunu artırmak işletmenin elindedir denebilir. Verimli, mutlu ve yaşam doyumuna sahip bir çalışanın öz yeterlilik inancına katkıda bulunulması için farklı deneyimler yaşaması sağlanabilir. Örneğin, haftada bir çalışanlar arasında futbol veya basketbol gibi spor oraganizasyonu düzenlemek veya işletmenin kendi bünyesinde çalışanlara özel fiziksel olarak aktif olabilcekleri düzenli bir kurs düzenlemek gibi.

Diğer bir öneride, spor klupleri yöneticilerine, fitness salonları işletmecilerine, (yüzme, dans gibi) kurs yöneticilerine veya halkın fiziksel etkinlik yapabilmesi için park –bahçe gibi alanlara halkın aktif olabilmesine yönelik girişimde bulunan yerel yönetimlere yöneliktir. Daha çok bireyi açık veya kapalı alan farketmeksizin sadece kendileri için bir şey yapabilcekleri fiziksel etkinlik yapmaya yönlendirmeliler. Bu konuda gerekirse birlikte bir girişimde bulunmalıdırlar (kamu spotu veya toplu organizsayonlarla farkındalık yaratma gibi). Daha aktif ve olumlu duygulara sahip bireyler yaratmaya yönelik, bireylerin yeteneklerini kullanmalarını sağlamak önemli olabilir. Hatta yeteneğini eyleme dönüştüreceğine dair inançlarının yüksek olmasıyla, daha çok yaşamından memnun bireylerin kazanılması sağlanabilir. Toplumsal açıdan bakıldığında daha sağlıklı, bilinçli kendini geliştirme gayretinde olan bireylerin yetişmesine dolaylı olarak katkıda bulunulabilir. Çünkü bunlar bireyler için ihtiyaçtır ve ihtiyaçlar yaşam boyu devam eder (Özer ve Topaloğlu, 2008). Dolayısıyla kendini gerçekleştirme ihtiyacı da bireyin yaşamı boyunca her daim bitmeyen bir ihtiyacıdır. Bu ihtiyacın sürekliliğinden hareketle, bireyin kendini öznel anlamda iyi hissetmesine yardımcı olan ve yaşam doyumuna katkı sağlayan her alan birey açısından önemli olabilir.

Araştırmacıya Yönelik Çıkarımlar

Araştırma sonucunda elde edilen önemli bulgulardan biri de, iki boyuttan oluşan akış deneyimi ölçek maddelerine ilişkin elde edilen psikometrik sonuçlardır. Magyarodi vd.'nin (2013) çalışmarında sundukları akış deneyimi ölçeğinin, literatürden hareketle Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak belirtmek gerektiği üzere, tezin amaçları kapsamında akış deneyimi ölçeğinin Türkçe geçerlik ve

güvenilirlik çalışmasına ilişkin doğrudan bir amaç yoksa da bu ölçeğin kullanılması nedeniyle tezin amaçalrından biri haline gelmektedir. Burada ölçek maddelerinin bu haliyle kullanılabilir tespit edilmiştir. Aynı zamanda diğer araştırma değişkenlerine ilişkin daha önce yapılmış Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının olması ve hatta bu araştırmada ifade yapıları bakımından onlar üzerinden yararlanılmış olması, sadece akış deneyimi ölçek maddelerini bu konuda değerlendirmeye itmiştir. Buradaki amaç ölçek maddelerinin gerekli analizler sonucu uygun kriterleri karşıladığını göstermektir. Bu sebeple psikometrik nitelikleri karşıladığına ilişkin bulgular Tablo5.1'de görselleştirilerek bir araya getirilmiştir. Analiz kısmında da bulgulandığı üzere, açıklayıcı faktör analizi aşamasında akış deneyiminin, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme yapılarının her birinden birer maddenin çıkarılması uygun görülmüştür. Aynı zamanda bu durum doğrulayıcı faktör analiziyle de doğrulanmıştır. Bu bakımdan analizler, zorluklar ve beceriler arasındaki dengenin 10 madde ve aktiviteyi benimseme yapısının da 8 madde üzerinden değerlendirmenin daha uygun olacağını göstermiştir. Dolayısıyla ikinci saha araştırmasındaki analizler bu sonuçlar üzerinden devam etmiştir.

Tablo 5.1. Akış Deneyimi Ölçeğine İlişkin Psikometrik Nitelikler

	GEÇERLİK	**BİRİNCİ SAHA ÇALIŞMASI**	**İKİNCİ SAHA ÇALIŞMASI**
	Kapsam/İçerik Geçerliliği (Content validity)	3 uzman öğretim üyesi Ölçek maddelerinin Türkçe olarak ifade edilmesine yönelik fikir birliği	3 uzman öğretim üyesi İlk saha çalışması sonrası geri bildirimler üzerine gerekli maddelerde uygun düzenlemelerin yapılması
	Dış Geçerlilik (External validity (generalizeability))	En az 2 farklı şehirden Farklı fiziksel etkinliklere katılım	En az 4 farklı şehirden Farklı fiziksel etkinliklere katılım
YAPI GEÇERLİLİĞİ	**Yakınsak Geçerlilik** (Convergent validity)		Zorluklar ve beceriler arasındaki denge (10 Madde): Her maddenin faktör yükü 0.742-0.560 arasındadır. Aktiviteyi benimseme (8 madde) : Her maddenin faktör yükü 00.758-0.544 arasındadır.
	İç Geçerlilik (Internal validity)		Zorluklar ve beceriler arasındaki denge (10 Madde): Her maddenin standardize katsayısı 0.86 -0.60arasındadır. Aktiviteyi benimseme (8 madde): Her maddenin standardize katsayısı 0.76-0.56 arasındadır. RMSEA=0.065, SRMR=0.056, CFI=0.96, NFI=0.94, NNFI=0.96

	Ayırt Edici Geçerlilik (Discriminant validity)		Zorluklar ve beceriler arasındaki denge (10 Madde): Maddeler arası korelasyon değerleri .380 ile .794 arasındadır. Aktiviteyi benimseme (8 madde): Maddeler arası korelasyon değerleri .335 ile .592 arasındadır.[3] Zorluklar ve beceriler arasındaki denge ile aktiviteyi benimseme faktör yapılarının, diğer ölçek yapılarıyla olan ilişki katsayıları, elde edilen AOV'lerin kareköklerinden küçüktür.
	GÜVENİRLİK		
	İç tutarlılık (internal consistency)		Zorluklar ve beceriler arasındaki denge: AFA: α >0.90; DFA: (Composite Reliabilty) > 0.90 Aktiviteyi benimseme: AFA: α >0.80; DFA: (Composite Reliabilty) >0.80 Tüm maddeler için: α >0.90
	Tekrar Test (re-test)	Ölçeğe ilişkin güvenilirlikler 2 farklı örneklem grubu üzerinden test edilmiştir.	

Diğer çalışmalarda olduğu gibi bu tez çalışmasında da yararlanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik adına gerekli şartları sağlayıp sağlamadığı test edilmiş ve ona göre diğer analizlere gidilmiştir. Bu bağlamda ilk test aşamasında akış deneyimi ölçek maddeleri, uzman görüşlerinin fikir birliği doğrultusunda anlaşılabilirliğe uygun olarak Türkçeleştirilmiş ve sahaya çıkılmıştır. Sahada katılımcıların ifadelere yanıt verdikleri süreçteki tepkileri ve anlamadıkları ifadeler takip edilimiştir. Bu aşamada daha öncede bahsedildiği üzere ölçeğin aslında iki ters kodlaması bulunan maddelerin anlaşılmadığı da gözlenmiştir. Sonraki aşamada aynı uzmanlarla bir araya gelinerek sorunlu veya anlaşılması zor ölçek maddeleri tekrar gözden geçirilerek maddelere son şekli verilmiştir. Sonra tekrar sahaya çıkılmıştır. Bu açıdan düşünüldüğünde, akış deneyimi ölçek maddelerine ilişkin kapsam geçerliliğinin karşılandığı söylenebilir. Kapsam geçerliliği, ölçme aracında yer alan ifade yapılarının ölçme amacına uygun veya uygun olmaması, ölçülmek istenen alanı temsil etmesi veya etmemesi ve benzeri durumlar ile ilgili, 'uzman görüşü'ne başvurulması ve ona göre uygun olanın saptanması olarak tanımlanabilir (Karasar, 2002:151).

Dış geçerlilik açısından bakıldığında, farklı şehirlerden katılım sağlayan ve farklı fiziksel etkinlikleri gerçekleştiren katılımcılar aracılığı ile, ölçüm sonuçlarının, genellenebilirlik

[3] Akış deneyiminin her bir faktör yapısını yansıtan maddelerine ilişkin korelasyon değerlerine 'ek' kısmında yer verilmiştir. Amaç Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması olmadığı için gerekli değerlere analiz ve bulgular kısmında yer verilmemiştir.

düzeyinin kişiye ve yapılan aktiviteye göre arttığı söylenebilir (Karasar, 2002:151; Şencan, 2005:792). Diğer taraftan ölçülmek istenen yapının, ölçülen maddeler tarafından o yapı olup olmadığını belirlemeye yönelik yapı geçerliliğine (Erkuş, 2009:135) bakılmıştır. Bu durumu karşılamak üzere ise, yakınsak geçerlilik, ayırt edici geçerlilik ve iç geçerlilik kriterlerinin karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Aynı yapıyı ölçtüğü düşünülen her bir maddenin birbiriyle ne kadar örtüştüğünün bir göstergesi olan yakınsak geçerliliğin (Altunışık vd., 2012:124) açıklayıcı faktör analizi sonuçlarından hareketle akış deyimi alt boyutlarını temsil eden maddelerce karşılandığı söylenebilir. Araştırmanın doğruluğu ile ilgili olan iç geçerlilik araştırma tasarımına yönelik herhangi bir hatanın olmaması durumunu yansıtmaktadır (Neuman, 2006:198). Bu bağlamda doğrulayıcı faktör analizi sonucu gerekli kriterlerinin karşılandığı söylenebilir. Bu durum, açıklayıcı faktör analizi sonuçlarını doğrulayan, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen katsayıların ve uyum iyiliklerinin kabul edilebilir düzeyde olmasıyla açıklanabilir. Farklı yapıları ölçen ölçeklerle söz konusu ölçek arasında düşük korelasyon olması olarak ifade edilen ayırt edici geçerlilik (Altunışık vd., 2012:124) için doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen bulgulardan yararlanılmıştır. Ölçeklerin ilişki katsayılarından hareketle açıklanan ortalama varyans değerlerinin kareköklerinin bu katsayılardan büyük olması durumunda bu kriterin karşılandığı söylenebilir. Aynı zamanda yapıyı ölçen maddeler arasındaki korelasyonun da birbirine çok yakın olmaması durumu yine ayırt edici geçerliliği yansıtmaktadır. Her iki boyutu temsil eden maddeler için korelasyon analizi yapılmış ve ayırt edici geçerliliğin karşılandığını yansıtan değerlerle karşılaşılmıştır.

Ölçülmek istenen yapı için aynı süreçlerin izlenmesi, aynı ölçütlerin kullanılması ile aynı tutarlı sonuçların alınmasını ifade eden güvenilirlik (Karasar, 2002:148) için, iç tutarlılık ve tekrar-test kriterleri dikkate alınmıştır. Hangi maddelerin güvenilir ya da güvenilmez olduğunu belirleyebilmeye yönelik faktör maddelerinin güvenilirlilik katsayılarına bakılması olarak ifade edilen iç tutarlılık (Karasar, 2002:150) ve aynı yapının ikinci kere ölçümünün uygulanması ve elde edilen sonuçların benzer çıkması olarak ifade edilen (Kline, 1998:193) tekrar-test kriterlerinin akış deneyimi için karşılandığı söylenebilir.

Geçerlik ve güvenilirlik bağlamında akış deneyimine ilişkin görselleştirilen bulgulardan hareketle, sonraki araştırmalar için akış deneyiminin on sekiz maddeyle de değerlendirilebileceği önerilebilir. Aynı zamanda, gelecek araştırmalar için yararlanılan akış deneyimi ölçeğine ilişkin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılabilir veya yapılması önerilebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu, akış deneyiminin bu çalışma kapsamında açık ve kapalı alanda etkinliği gerçekleştiren bireylerce farklılık göstermediğine yöneliktir. Bu sonucun, bir bakıma Tandon'un (2017) çalışmasında yapmış olduğu çıkarımıyla çeliştiği söylenebilir. Araştırmacı, akış deneyiminin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini

bulgulamıştır. Bunun sebebi olarak da, erkeklerin açık alan etkinliklerine daha çok teşvik edildiği, kadınların ise atfedilen roller sebebiyle teşvik edilmediği belirtilmektedir. Bir başka ifadeyle, araştırmacı, kadınlara atfedilen kalıplaşmış roller veya sosyal kısıtlamaların kadınların açık alanda yapılan etkinliklere katılımını bir nevi engellediğini ima etmektedir. Buradan hareketle kadınların aktivitelerinin sadece kapalı alanda gerçekleştirdikleri etkinliklerle sınırlı kalacağı çıkarımı yapılmaktadır. Bu da sadece açık alanda yapılan etkinliklerin akış deneyimine neden olduğunu akla getirmektedir. Ancak akışı yaşayan bireyin açık ve kapalı alanda yaşadığı duygu durumunun farklılık göstermediğini bulgulayan bu çalışmanın sonuçları paralelinde, sonraki araştırmalar için daha geniş bir örneklemde açık ve kapalı alanda cinsiyete göre farklılık olup olmadığı test edilebilir.

Fiziksel olarak aktif olunarak farklı rekreatif etkinliklere katılan bireyler söz konusu olduğunda, etkinlik yapılmayan dönem ve etkinlik yapılan dönem açısından pozitif duygu durumlarının ve negatif duygu durumlarının farklılık gösterdiği bu araştırmanın bir diğer bulgusudur. Bu önemli bir bulgudur. Rogatko'nun (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu çalışma bu bulguyu destekleyebilir. Etkinliğin yapıldığı yerde verilerin elde edildiği çalışmada, öğrencilerin etkinlikten bir saat önce ve etkinlik sonrası pozitif ve negatif duygu durumları ölçülmüştür. Çalışmada elde edilen ortalama değerlerden haraketle yüksek düzeyde akışı yaşayan bireyin etkinlik sonrası pozitif duygu durumlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ancak bu ve benzeri bulguların daha çok araştırma yaparak ampirik sonuçlarla desteklenmesinde yarar görülmektedir. Bu araştırma farklı rekreatif etkinlikleri açık ve kapalı alanda gerçekleştiren bireyler üzerinde uygulanmıştır. Ancak sadece kapalı veya açık alanda geçekleştirilen etkinlikler veya tek bir etkinliği gerçekleştiren bireyler üzerinde uygulandığında bu duygu durumlarının etkinlik yapılan ve yapılmayan dönem için farklılık gösterip göstermeyeceği de merak konusudur. Sonraki araştırmalar için bu konunun araştırılması önerilebilir. Aynı zamanda bu araştırmanın bulgularıyla da kıyaslanabilir.

KAYNAKLAR

[1]. Alpar, R. (2012). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik- güvenilirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.

[2]. Altunışık, R., Çoşkun R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.

[3]. Akesen, A. (1984). Açıkhava rekreasyonunda bazı temel kavramlar ve özellikleri. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University| İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, *34*(1), 131-137.

[4]. Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde iş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 180-204.

[5]. Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 1327-1341.

[6]. Argan, M., Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R. ve Şimşek, K. Y. (2013). Rekreasyon yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

[7]. Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness studies*, *5*(2), 123-154.

[8]. Asçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntas, A. ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 18 (4), 182-196.

[9]. Ayazlar, R. A. (2015). *Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumu ve yaşam doyumuna etkileri*. Yayımlanmamış doktora tezi, Adanan Menderes Üniversitesi, Aydın.

[10]. Aykol, B. ve Aksatan, M. (2013). Akış teorisinin müze ziyaretlerine uygulanabilirliğine dair kavramsal bir model ve araştırma önerileri. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 12, 69-90.

[11]. Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örneklemi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9.

[12]. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

[13]. Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *Amercian Psycholgist.* 37(2):122-147.

[14]. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social cognitive theory.* NJ: Prentice-Hall.

[15]. Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C. ve Regalia, C. (2001). Socio-cognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80*,* 125-135.

[16]. Bostic, T. J. ve Ptacek, J. T. (2001). Personality factors and the short-term variability in subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 355-373.

[17]. Bryce ve Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*, *21*(3-4), 249-263.

[18]. Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

[19]. Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

[20]. Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. ve Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *15(1)*, 30-43.

[21]. Capri, B., Özkendir, O. M., Özkurt, B. ve Karakuş, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *47*, 968-973.

[22]. Certel, Y. D. D. Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S. ve Varol, S. R. (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, *4(2)*, 307-318.

[23]. Chen, L. H., Ye, Y. C., Chen, M. Y. ve Tung, I. W. (2010). Alegría! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. *Social Indicators Research*, *99(2)*, 301-313.

[24]. Collins, A. L., Sarkisian, N. ve Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 703-719.

[25]. Cropanzano, R., Weiss, H. M., Hale, J. M. ve Reb, J. (2003). The structure of affect: Reconsidering the relationship between negative and positive affectivity. *Journal of management*, *29(6)*, 831-857.

[26]. Csikszentmihalyi, M. ve Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1988). Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press.

[27]. Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56(5)*, 815-822.

[28]. Chickzentmihalyi, M. (1990). The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper&Row.

[29]. Csikszentmihalyi, M. ve Robinson, R. E. (1990). *The art of seeing: An interpretation of the aesthetic encounter*. C Getty Publications.

[30]. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow* (Vol. 131). New York: Basic Books.

[31]. Csikszentmihalyi, M. (2005) *Akış mutluluk bilimi,* Çev. Semra Kunt Akbaş. Ankara: HYB Yayıncılık.

[32]. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı (ÇSGB), 2018. 11/05/2018 tarihinde https://www.csgb.gov.tr/home/Contents/Istatistikler/AsgariUcret adresinden alınmıştır.

[33]. Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, *5(6)*, 123-130.

[34]. Çetinkaya, E. (2011). Eme*kli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz-yeterlilik*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

[35]. Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstattistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

[36]. Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *15(59)*, 1250-1262.

[37]. Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, *19(2)*, 109-134.

[38]. Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 424-446.

[39]. Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin-American Psychological Association, 95(3)*, 542-575.

[40]. Diener, E. ve Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, *47*(5), 1105-1117.

[41]. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49(1)*, 71-75.

[42]. Diener, E. (1994). Assesing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*, 103-157.

[43]. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.

[44]. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55(1)*, 34-43.

[45]. Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A general Overview. *South Africa Journal of Psychology*, *39(4),* 391-406.

[46]. Doğan, Y. ve Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusalliğin çalişanlarin performanslari üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, *1(18)*, 165-190.

[47]. Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33(33)*, 107-117.

[48]. Egbert, J. (2004). A study of flow theory in the foreign language classroom. *Canadian modern language review*, *60(5),* 549-586.

[49]. Ehrhardt, J. J., Saris, W. E. ve Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time. *Journal of Happiness Studies*, *1(2)*, 177-205.

[50]. Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreçleri*. Ankara: Seçkin Yayın Evi.

[51]. Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü ve sürekli optimal performans duygu durumu kavramlarının egzersiz davranış değişim basamağına göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

[52]. Fornell, C. ve Lacker, D. F. (1981). Evaluating structural equation modeling for travel behavior research. *Transportation research part B, University of Michigan*, *37*, 1-25.

[53]. Frish, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy.* New Jersey: John Wiley & Sons.

[54]. Fritz, B. S. ve Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, *16*(2), 5-17.

[55]. Furnham, A. (2012). *The psychology of behaviour at work: the ındividual in the organization.* New York: Psychology Press. 13 Ocak 2017 tarihinde http://books.google.com.tr/books?id=cZYmPu8S-VsC&hl=tr adresinden alınmıştır.

[56]. Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, *15(46),* 19-26.

[57]. Ghani, J. A. ve Deshpande, S. P. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human—computer interaction. *The Journal of psychology*, *128(4)*, 381-391.

[58]. Ghani, J. A., Supnick, R. ve Rooney, P. (1991). The Experience of Flow in Computer-mediated and in Face-to-face Groups. In *ICIS, (91)*, 229-237.

[59]. Gillett-Swan, J. K. ve Sargeant, J. (2015). Wellbeing as a process of accrual: beyond subjectivity and beyond the moment. *Social Indicators Research*, *121(1)*, 135-148.

[60]. Gomes, S. S., Miranda, R., Bara Filho, M. G. ve Brandão, M. R. F. (2012). Flow in volleyball: relationship with motivation, self-efficacy, perceived ability and goal orientation. Revista da Educação Física/UEM, 23(3), 379-387.

[61]. Gupta, G. ve Kumar, S. (2010). Mental health in relation to emotional intelligence and self efficacy among college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *36(1)*, 61-67.

[62]. Güngörmüş H. A., Yetim A. ve Çalık C. (2006). Ankara'daki beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 14 (1)*, 285 -298.

[63]. Hacıoğlu N., Gökdeniz A. ve Dinç Y. (2003). *Boş zaman & rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları.* Ankara: Detay Yayıncılık.

[64]. Hair, J. F., Black, W. C., Babin B. J. ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*, *seventh edition*, NJ: Prentice Hall.

[65]. Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean ımmigrants, Csikszentmihalyi, M. ve Csikszentmihalyi, I. (Eds). *Optimal Experience*, (Chapter 8, ss. 138-149) . United Kingdom: Cambridge University Press. 17/01/2017 tarihinde https://books.google.com.tr/books?id=lNt6bdfoyxQC&pg=PA138&lpg=PA138&dq=The+relationship+between+life+satisfaction+and+flow+in+elderly+Korean+immigrants&source=bl&ots=k9Pxksm3Ce&sig=UF_go1ykHE9BRTy2LQ0QBJsZQms&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKEwiix4-lpMnRAhUEYJoKHdq5ACIQ6AEINTAD#v=onepage&q=The%20relationship%20between%20life%20satisfaction%20and%20flow%20in%20elderly%20Korean%20immigrants&f=false adresinden alınmıştır.

[66]. Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıcılık.

[67]. Hektner, J. M., ve Csikszentmihalyi, M. (1996). A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. Annual Meeting of the American Educational Research Association, 5-31.

[68]. Helson, H. (1947). Adaptation-level as frame of reference for prediction of psychophysical data. *The American journal of psychology*, *60*(1), 1-29.

[69]. Hendy, J., Lyons, E. ve Breakwell, G. M. (2006). Genetic testing and the relationship between specific and general self-efficacy. *British journal of health psychology*, 11(2), 221-233.

[70]. Hoeltje, C. O., Silbum, S. R., Garton, A. F. ve Zubrick, S. R. (1996). Generalized self-efficacy: Family and adjustment correlates. *Journal of Clinical Child Psychology*, *25(4)*, 446-453.

[71]. Hong, J. C., Pei-Yu, C., Shih, H. F., Lin, P. S. ve Hong, J. C. (2012). Computer Self-Efficacy, Competitive Anxiety and Flow State: Escaping from Firing Online Game. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, *11*(3), 70-76.

[72]. Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, *18*, 17-35.

[73]. Jackson, S. A. ve Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. USA: Human Kinetics. 20 Mayıs 2018 tarihinde https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Jak4A8rEZawC&oi=fnd&pg=PR6&dq=Jackson+ve+Csikszentmihalyi,+1999&ots=GwTxmC1p5O&sig=ILX7JPVzSmpXZU8hvCkLtNzderU&redir_esc=y#v=onepage&q=Jackson%20ve%20Csikszentmihalyi%2C%201999&f=false adresinden alınmıştır.

[74]. Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. ve Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*, *13(2),* 129-153.

[75]. Jensen, C. R. ve Guthrie, S. (2006). *Outdoor recreation in America*. United States of America: Human Kinetics. 8 Ocak 2018 tarihinde http://books.google.com.tr/books?id=HESJLEJlKwQC&hl=tr internet adresinden alınmıştır.

[76]. Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., Perna, F., ve Selin, S. (2000). Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting. *Journal of Leisure Research*, *32(2)*, 247-261.

[77]. Jöreskog, K. G. ve Sörbom, D. (1993). LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language. USA: Scientific Software International. 20 Mayıs 2018 tarihinde https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=f61i3quHcv4C&oi=fnd&pg=PR15&dq=J%C3%B6reskog+ve+S%C3%B6rbom,+1993&ots=uiAjvk4C0y&sig=8JCSWIQX2NGtXtiz21QtsT6RWgQ&redir_esc=y#v=onepage&q=J%C3%B6reskog%20ve%20S%C3%B6rbom%2C%201993&f=false adresinden alınmıştır.

[78]. Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Anakara: Asil Yayın Dağıtım.

[79]. Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(44).

[80]. Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi.* Ankara: Nobel Yayın Evi.

[81]. Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, *82(6)*, 1007-1022.

[82]. Kline, P. (1998). *The new psychometrics: science, psychology and measurement*. London: Rautledge.

[83]. Koch, S. (1956). Behavior as "intrinsically" regulated: Work notes towards a pre-theory of phenomena called "motivational.". In *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 4, pp. 42-87). Lincoln: Univ. of Nebraska Press Neb.

[84]. Kozma, A. ve Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, *35*(6), 906-912.

[85]. Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması.* Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

[86]. Kuppens, P., Realo, A. ve Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95(1),* 66-75.

[87]. Larsen, R. J., Diener, E. D., ve Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, *17(1),* 1-17.

[88]. Larson, R. ve Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, *46(4),* 677-693.

[89]. Lu, L. ve Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, *137(2)*, 181-187.

[90]. Luszczynska, A., Scholz, U. ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, *139(5)*, 439-457.

[91]. Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds). *Handbook of positive psychology* (ss. 277-287). New York: Oxford University Press.

[92]. Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T. ve Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *1(2)*, 85-96.

[93]. Mahoney, M. J. (1984). Integrating cognition, affect, and action: A comment. *Cognitive Therapy and Research*, *8(6)*, 585-589.

[94]. Manolis, C. ve Roberts, J. A. (2012). Subjective well-being among adolescent consumers: the effects of materialism, compulsive buying, and time affluence. *Applied Research in Quality of Life*, *7(2),* 117-135.

[95]. Marat, D. (2003). Assessing self-efficacy and agency of secondary school students in a multi-cultural context: Implications for academic achievement. *Proceedings of the New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference*, 1- 19.

[96]. Martin, J. J. (2002). Training and performance self-efficacy, affect, and performance in wheelchair road racers. *The Sport Psychologist*, *16(4)*, 384-395.

[97]. Maslow,A. (1971). The farther reaches of human nature. New York: Viking.

[98]. Allport, G.W. (1955). Becoming: Basic considerations for a psychology of personality. New Haven: Yale University Press.

[99]. Mesurado, B., Cristina Richaud, M. ve José Mateo, N. (2016). Engagement, flow, self-efficacy, and Eustress of University Students: a cross-national comparison between the Philippines and Argentina. *The Journal of psychology*, *150(3)*, 281-299.

[100]. Moneta, G. B. ve Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of personality*, *64(2)*, 275-310.

[101]. Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, *5(2)*, 115-121.

[102]. Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, *6(1)*, 10-19.

[103]. Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York, NY, US: Oxford University Press.

[104].Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*, 134-143.

[105]. Neuman, W. L. (2006). *Social research methods*. United States of America: Person Education.

[106]. Novak, T. P. ve Hoffman, D. L. (1997). Measuring the flow experience among web users. *Interval Research Corporation*, *31(1)*, 1-35.

[107]. Novak, T. P., Hoffman, D. L. ve Yung, Y. F. (2000). Measuring the customer experience in online environments: A structural modeling approach. *Marketing science*, *19(1)*, 22-42.

[108]. Oktan, V. (2012). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü. *Journal of Educational Sciences & Practices*, *11(22)*, 119-134.

[109]. Osmanoğlu, D. E. ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: kafkas üniversitesi örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, *1(12)*, 45-70.

[110]. Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş. (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (e-dusdeb)*, *2(4)*, 46-58.

[111]. Özer, P. ve Topaloğlu T. (2008). *Liderlik ve motivasyon- motivasyonda kapsam kuramları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

[112]. Özdamar, K. (2011). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi.* İstanbul: Kaan Kitapevi.

[113]. Özdemir, A. A. (2015). İş tatmini, pozitif/negatif duygulanım ve yaşam tatmininin etkisi. *Calisma ve Toplum, 46(3*), 47-62.

[114]. Palmer, B., Donaldson, C. ve Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and individual differences*, *33*(7), 1091-1100.

[115]. Parr, G. D., Montgomery, M. ve DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, *1(5)*, 26-31.

[116]. Pates, J., Karageorghis, C. I., Fryer, R. ve Maynard, I. (2003). Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise*, *4(4)*, 415-427.

[117]. Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *28*(1), 1-20.

[118]. Peterson, C., Park, N. ve Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, *6(1)*, 25-41.

[119]. Rask, K., Åstedt-Kurki, P. ve Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of advanced nursing*, *38(3)*, 254-263.

[120]. Rathunde, K. (1997). Parent–adolescent interaction and optimal experience. *Journal of Youth and Adolescence*, *26(6)*, 669-689.

[121].Reid, D. (2004). The influence of virtual reality on playfulness in children with cerebral palsy: A pilot study. *Occupational Therapy International*, *11(3)*, 131-144.

[122]. Rettie, R. (2001). An exploration of flow during Internet use. *Internet research*, *11*(2), 103-113.

[123]. Roberts, J. A. ve Clement, A. (2007). Materialism and satisfaction with over-all quality of life and eight life domains. *Social Indicators Research, 82,* 79-92.

[124]. Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, *10(2)*, 133-148*.*

[125]. Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52(1)*, 141-166.

[126]. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, *4(4)*, 99-104.

[127]. Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

[128]. Sahranç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *(16)*, 122-144.

[129]. Schaffer, O. (2013). Crafting fun user experiences: A method to facilitate flow. *Human Factors International*.

[130]. Schunk, D. H. (1996). *Learning theories*. New Jersey: Printice Hall Inc.

[131]. Schunk, D. H. ve Meece, J. L. (2006). Self-efficacy development in adolescence. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, *5*, 71-96.

[132]. Schüler, J. (2007). Arousal of flow experience in a learning setting and its effects on exam performance and affect. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, *21*(3/4), 217-227.

[133]. Schwarzer, R., Bäßler, J., Kwiatek, P., Schröder, K. ve Zhang, J. X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale. *Applied Psychology*, *46(1)*, 69-88

[134]. Sekaran, U. (1992). *Research methods for business: a skill building approach*. John Wiley & Sons.

[135]. Singh, B. ve Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *35(2)*, 227-232.

[136]. Sipahi B., Yurtkoru S. ve Çinko M. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. İstanbul: Beta Yayınları.

[137]. Şahan, H., Tekin, M., Yıldız, M., Eraslan, M., Yıldız, M., Sim, H., Yarar, N. D., (2012). Examination of self-efficacy and life satisfaction levels of students receiving education in schools of physical education and sports. *World Academy of Science, Engineering and Technology, 66*, 942-944.

[138]. Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde geçerlik- güvenilirlik*. Ankara: Seçkin Yayın.

[139]. Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ankara: Ekinoks Yayınları.

[140]. Tandon, T. (2017). A Study on relationship between self efficacy and flow at work among young adults. *The International Journal of Indian Psychology* , *4(4),* 87-100.

[141]. Tayfur, O. (2006). *Antecedents of feedback seeking behavior.* Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, ODTU, Ankara.

[142]. Telef, B. B. (2011). The study of teachers' self-efficacy, job satisfaction, life satisfaction and burnout. *Elementary Education Online*, *10(1)*, 91-108.

[143]. Telef, B. B. ve Ergün, E. (2013). Self-efficacy as a predictor of high school students' subjective well-being. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, *6(3)*, 423-433.

[144]. Tipton, R. M. ve Worthington, E. L. (1984). The measurement of generalized self-efficacy: A study of construct validity. *Journal of personality assessment*, *48(5)*, 545-548.

[145]. Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22(22)*, 132-143.

[146]. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2018. 26/06/2018 tarihinde http://www.tuik.gov.tr adresinden alınmıştır.

[147]. Treasure, D. C., Monson, J. ve Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, *10(1)*, 73-83.

[148]. Trevino, L. K. ve Webster, J. (1992). Flow in computer-mediated communication: Electronic mail and voice mail evaluation and impacts. *Communication research*, *19(5)*, 539-573.

[149]. Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). *A comparative study of satisfaction with life in Europe.* pp. 11-48. Eötvös University Press.

[150]. Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life, ordering conceptsand measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, *1*, 1-39.

[151]. Verbruggen, M. ve Sels, L., (2010). Social-cognitive factors affecting clients' career and life satisfaction after counseling. *Journal of Career Assessment, 18*, 3–15.

[152]. Vasudeva, P., Azar, I. A. S. ve Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in zabol. *Iranian Journal of Psychiatry*, *1(3),* 104-111.

[153]. Voelkl, J., Ellis, G. ve Walker, Joseph. (2003). Go With Flow. *Parks and Recreation, 38(8)*, 20-29.

[154]. Warr, P. B., Barter, J. ve Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. Journal of Personality and Psychology, *44(3)*, 644-651.

[155]. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, *64(4),* 678-691.

[156]. Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54(6*), 1063-1070.

[157]. Yalnız, A. (2014). Akademik öz-yeterlik: olumlu ve olumsuz duygulanımın yordayıcı rolü. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi (Journal of Research in Education and Teaching), 3(2)*, 95-101.

[158]. Yanık, A. (2014) *Yeni medya kullanımındaki akış deneyiminin risk algısı ve online turistik satın alma niyetine etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

[159]. Yaşin, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.

[160]. Yaylı, A. (2014). Rekreasyona giriş. Ankara: Detay Yayıncılık.

[161]. Yeşilay, A., Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1996). Turkish adaptation of the general perceived self-efficacy scale. 12 Ocak 2017 tarihinde http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm adresinden alınmıştır.

[162]. Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları

[163]. Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *21(4)*, 301-308.

[164]. Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. ve Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*, 58-64.

[165]. Yurcu, G. (2014). *Konaklama işletmelerinde çalışanların örgütsel vatandaşlık davranışlarının iş doyumu ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

EKLER

Araştırmanın Veri Toplama Aracı ve Ölçek İfadeleri

Sayın katılımcı,

Elinizdeki anket, doktora tez çalışmasına veri sağlamak içindir. Ankete vermiş olduğunuz yanıtlar, sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup kesinlikle üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır.

İlginiz için şimdiden **teşekkür ederiz.**

Doç. Dr. Kamil UNUR
Mersin Üniversitesi

Doç. Dr. Yılmaz AKGÜNDÜZ
Dokuz Eylül Üniversitesi

Doktora Öğrencisi Gamze ERYILMAZ
Mersin Üniversitesi

*Lütfen aşağıdaki ifadeleri <u>en çok</u> yaptığınız fiziksel etkinlik (dans, spor, kayak, doğa yürüyüşü...) deneyimlerinizden **<u>bir tanesini</u>** düşünerek size en uygun seçeneği (X)işaretleyiniz.*	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Etkinlik sırasında ne yapmam gerektiğini bilerek yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Etkinlik ile yeteneklerimin uyumlu olduğunu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Etkinlik sırasında zihnim ve bedenim tam bir uyum içinde çalışır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğimi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Yeteneklerim bu etkinliğin gereklerini yerine getirecek düzeydedir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Çok az çaba harcayarak bu etkinliği iyi yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Etkinlik sırasında kontrolün bende olduğunu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Etkinlik sırasındaki zorluklarla baş edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Etkinlik sırasında o etkinliği yapabileceğimi bilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Bu etkinlik benim için zor değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Etkinlik sırasında kontrol bendedir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Bu etkinlik sırasında sıkılmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Etkinlik sırasında etkinlikle bütünleşirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Etkinlik sırasında zamanın akışını hiç umursamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Bu etkinliği ilgi çekici bulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Etkinliğe tamamıyla kendimi kaptırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Etkinlik sırasında zaman düşündüğümden daha hızlı geçer.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Etkinlik sırasında etrafımda ne olup bittiğini umursamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Aşağıda genel olarak sizin duygu durumlarınızı ölçmeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri en çok yaptığınız fiziksel etkinliği düşünerek cevaplayınız.

*Genel olarak hayatınızda **<u>hiç etkinlik yapmadığınız</u>** ve **<u>etkinlik yaptığınız dönemlerdeki</u>** duygu durumlarını ne sıklıkla yaşadığınızı ayrı <u>ayrı</u> işaretleyerek(X) belirtiniz.*

Etkinlik Yapılmayan Dönem						Etkinlik Yapılan Dönem				
Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla		Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	1. İlgili	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	2. Sıkıntılı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	3. Heyecanlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	4. Üzgün	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	5. Güçlü	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	6. Suçlu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	7. Ürkmüş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	8. Düşmanca	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	9. Hevesli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	10. Gururlu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	11. Asabi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	12. Uyanık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	13. Utanmış	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	14. İlhamlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	15. Sinirli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	16. Kararlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	17. Dikkatli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	18. Tedirgin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	19. Aktif	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	20. Korkmuş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Genel olarak hayatınızı düşünerek aşağıdaki ifadelerden size uygun seçeneği (X) işaretleyiniz.	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Çoğu Zaman**	**Her Zaman**
1. Yeterince çaba harcarsam, sorunlar zor da olsa çözmenin bir yolunu bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Yeteneklerim, beklenmedik durumlarla baş edebilmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Sorun çözme becerilerime güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda sakin kalabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birden fazla çözüm yolu bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun üstesinden gelebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Aşağıdaki ifadelerde size uygun seçeneği (X) işaretleyiniz.	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Yaşam koşullarım çok iyi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Yaşamımdan hoşnudum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Şu ana kadar hayattan istediklerimi elde edebildim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Cinsiyet: ( ) Kadın ( ) Erkek **Y aşınız:**.....

Medeni Durumunuz: ( ) Evli ( ) Bekar **Yaşadığınız İl:** .....

Eğitim Durumunuz: ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Önlisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

Çalışıyor musunuz: ( ) Evet ( ) Hayır

Ailenizin ortalama aylık geliri: ( ) 1650 TL ve daha az ( )1651 TL -3300 TL ( ) 3301 TL -4950 TL

( ) 4951 TL -6600 TL ( )6601 TL -8250 TL ( ) 8251 TL – 9900 TL ( ) 9901 TL ve üzeri

Aile gelirinizi düşünerek, kendinizi hangi gelir gurubunda görüyorsunuz?

( ) Düşük ( )Orta altı ( )Orta ( ) Orta Üstü ( )Yüksek

En <u>sık</u> yapmış olduğunuz fiziksel etkinliği yazınız. .....

(kayak, su kayağı, dağcılık, doğa yürüyüşü, bisiklet, basketbol, dans, fitness, bowling, bilardo..... gibi)

En <u>sık</u> yapmış olduğunuz fiziksel etkinliği;

a) ne aralıklarla yaparsınız?..... **b) en son ne zaman yaptınız?**.....

En <u>sık</u> yapmış olduğunuz fiziksel etkinlik türü: ( ) Bireysel (tek başına) ( ) Grup olarak (takım ile yapılan)

En <u>sık</u> yaptığınız fiziksel etkinliği mekan olarak daha çok hangi alanda yapıyorusunuz:

( ) Doğa- Açık alan (Denizde veya açık havuzda yüzmek gibi) ( ) İç mekân - Kapalı alan (Kapalı havuzda yüzmek gibi)

Araştırma Değikenlerine İlişkin Orijinal Ölçekler

Flow State Questionnaire (FSQ)

	I strongly disagree	I do not agree	Neither Agree or Disagree	I agree	Absolutely I agree
1. I was able to keep up with the challenges.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. I felt I can meet the requirements of the situation.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. I had a grip on the events.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. I felt I was in control over the situation.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. I knew I was able to solve the task.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. I knew exactly what I had to do, and I acted accordingly.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. This task was not too difficult.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. I felt that what I had to do matched my skills well.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. I could effortlessly perform well.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. My skills were in balance with the challenges of the activity.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. My mind worked in total harmony with my body.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. My attention was not engrossed at all by the activity. *	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. It was boring for me.*	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. The activity totally engrossed my attention .	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. I forgot about the progress of time all along.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. I found the task interesting.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. I forgot about the progress of time.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Time passed faster than I thought it did.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. I fused with the task.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. I forgot about my close environment .					

Satisfaction with Life Scale (SWLS)

	I strongly disagree	I do not agree	Neither Agree or Disagree	I agree	Absolutely I agree
1. In most ways my life is close to my ideal.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. The conditions of my life are excellent.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. I am satisfied with my life	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. So far I have gotten the important things I want in life.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. If I could live my life over, I would change almost nothing.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

	Very Slightly or Not at All	A Little	Moderately	Quite a Bit	Extremely
1. Interested	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Distressed	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Excited	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Upset	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Strong	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Guilty	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Scared	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Hostile	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Enthusiastic	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Proud	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Irritable	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Alert	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Ashamed	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Inspired	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Nervous	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Determined	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Attentive	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Jittery	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Active	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Afraid	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)

Generalized Self Efficacy

	Never	Rarely	Sometimes	Most of the time	Always
1. I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. If someone opposes me, I can find means and ways to get what I want.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. I can solve most problems if I invest the necessary effort.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. If I am in a bind, I can usually think of something to do.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. No matter what comes my way, I'm usually able to handle it.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Akış Deneyimine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analiz Sonuçları

	Component	
	1	2
4. Etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğimi hissederim.	,742	
2. Etkinlik ile yeteneklerimin uyumlu olduğunu hissederim.	,732	
5. Yeteneklerim bu etkinliğin gereklerini yerine getirecek düzeydedir.	,728	
11. Etkinlik sırasında kontrol bendedir.	,714	
9. Etkinlik sırasında o etkinliği yapabileceğimi bilirim.	,712	
8. Etkinlik sırasındaki zorluklarla baş edebilirim.	,707	
1. Etkinlik sırasında ne yapmam gerektiğini bilerek yapanm.	,692	
10. Bu etkinlik benim için zor değildir.	,688	
3. Etkinlik sırasında zihnim ve bedenim tam bir uyum içinde çalışır.	,670	
7. Etkinlik sırasında kontrolün bende olduğunu hissederim.	,560	
14. Etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.		,758
15. Etkinlik sırasında zamanın akışını hiç umursamam.		,723
18. Etkinlik sırasında zaman düşündüğümden daha hızlı geçer.		,715
16. Bu etkinliği ilgi çekici bulurum.		,678
17. Etkinliğe tamamıyla kendimi kaptırırım.		,677
12. Bu etkinlik sırasında sıkılmam.		,581
19. Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe veririm.		,572
13. Etkinlik sırasında etkinlikle bütünleşirim.		,544

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Pozitif ve Negatif Duygu Durumuna İlişkin Açıklayıcı Faktör Analiz Sonuçları

	Component	
	1	2
6.Suçlu	,811	
7.Ürkmüş	,799	
13.Utanmış	,776	
20.Korkmuş	,770	
18.Tedirgin	,770	
4.Mutsuz	,761	
8.Düşmanca	,752	
2.Sıkıntılı	,712	
15.Sinirli	,712	
11.Asabi	,711	
17.Dikkatli		,803
9.Hevesli		,756
19.Aktif		,751
16.Kararlı		,742
1.İlgili		,698
10.Gururlu		,688
3.Heyecanlı		,683
5.Güçlü		,682
14.İlhamlı		,669
12.Uyanık		,562

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Öz Yeterlilik İçin Açıklayıcı Faktör Analiz Sonuçları

	Component
	1
2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	,781
8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birden fazla çözüm yolu bulabilirim.	,764
4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	,754
9. Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	,740
3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	,739
1. Yeterince çaba harcarsam, sorunlar zor da olsa çözmenin bir yolunu bulabilirim.	,729
6. Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	,723
10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun üstesinden gelebilirim.	,708
5. Yeteneklerim, beklenmedik durumlarla baş edebilmemi sağlar.	,672
7. Sorun çözme becerilerime güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda sakin kalabilirim.	,662

Extraction Method: Principal Component Analysis.

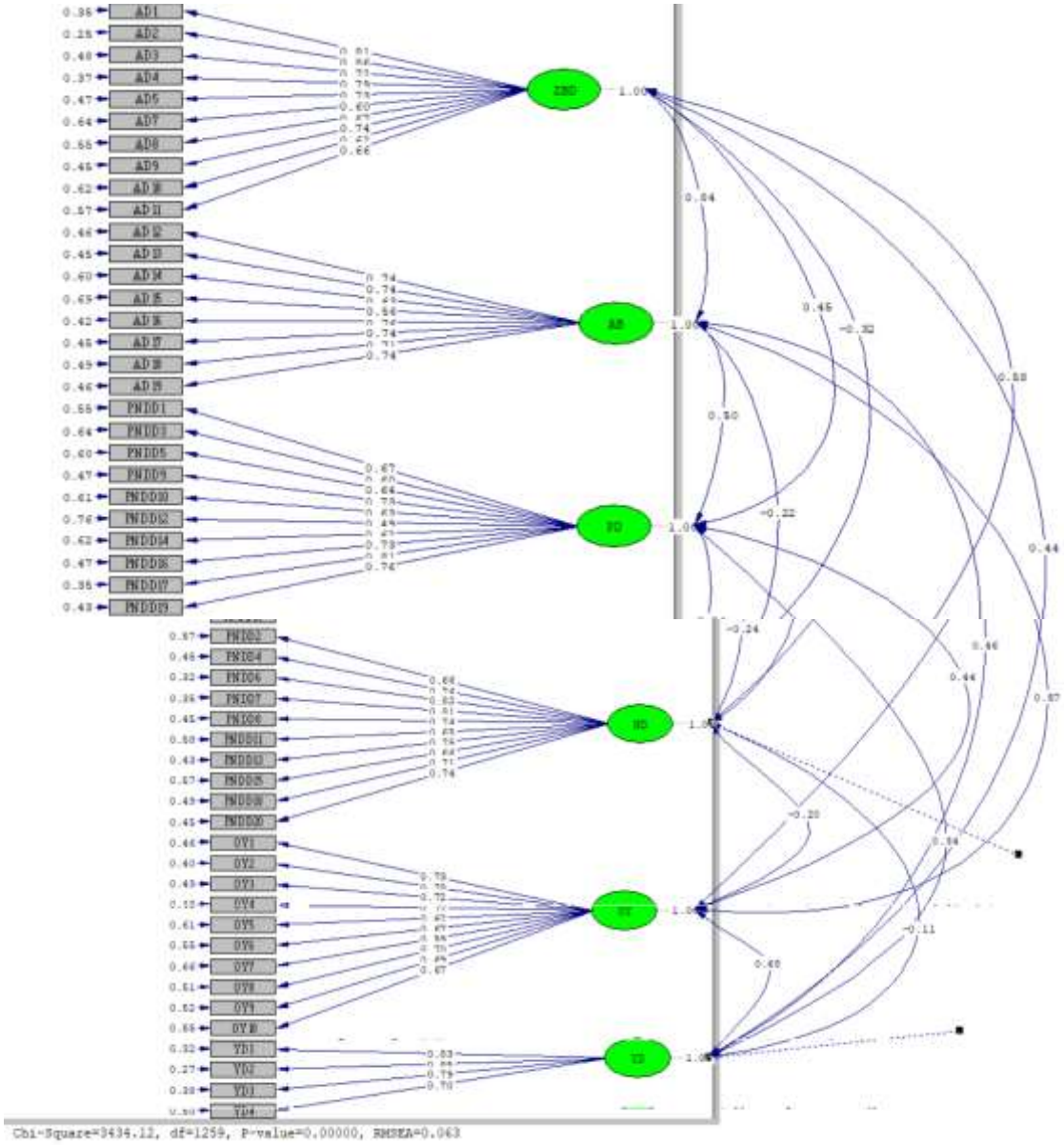
Yaşam Doyumu İçin Açıklayıcı Faktör Analiz Sonuçları

	Component
	1
2. Yaşam koşullarım çok iyi.	,882
3. Yaşamımdan hoşnudum.	,858
1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	,856
4. Şu ana kadar hayattan istediklerimi elde edebildim.	,803

Extraction Method: Principal Component Analysis.

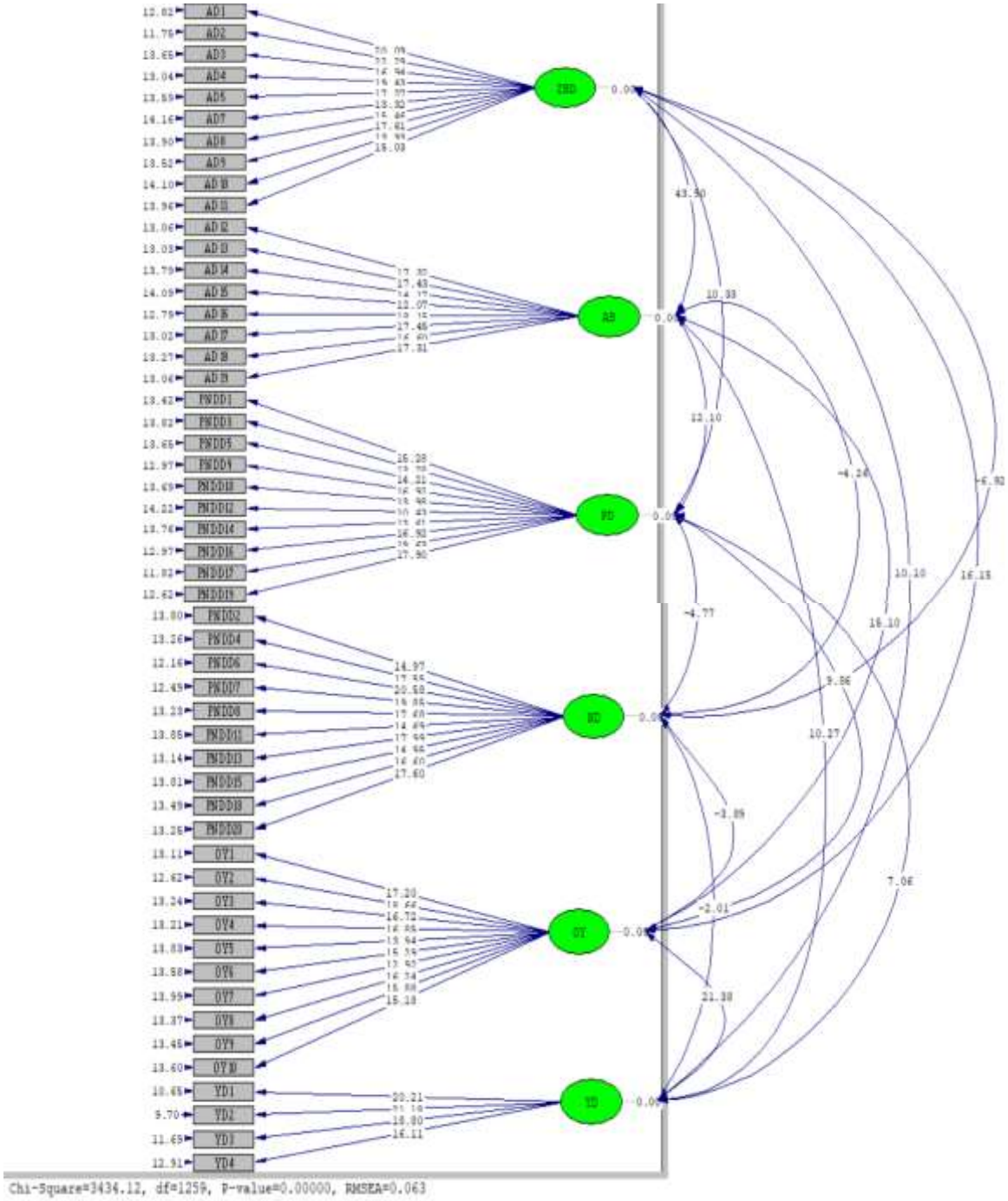
Akış Deneyimine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonuçları

Standardize Değerler



ZBD= Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge
AB = Aktiviteyi Benimseme
PD = Pozitif Duygu Durumu
ND = Negatif Duygu Durumu
OY = Öz Yeterlilik
YD = Yaşam Doyumu

T-Değerleri


AD1
AD2
AD3
AD4
AD5
AD7
AD8
AD9
AD10
AD11
AD12
AD13
AD14
AD15
AD16
AD17
AD18
AD19
PWDD1
PWDD3
PWDD5
PWDD9
PWDD10
PWDD12
PWDD14
PWDD16
PWDD17
PWDD19
PWDD2
PWDD4
PWDD6
PWDD7
PWDD8
PWDD11
PWDD13
PWDD15
PWDD18
PWDD20
OY1
OY2
OY3
OY4
OY5
OY6
OY7
OY8
OY9
OY10
YD1
YD2
YD3
YD4
43.30
10.88
12.10
-4.24
-6.92
-4.77
16.10
9.86
10.27
-3.89
-2.01
7.06
21.38
Chi-Square=3434.12, df=1259, P-value=0.00000, RMSEA=0.063

Uyum İyilikleri

Degrees of Freedom = 1259
Minimum Fit Function Chi-Square = 3002.44 (P = 0.0)
Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 3434.12 (P = 0.0)
Estimated Non-centrality Parameter (NCP) = 2175.12
90 Percent Confidence Interval for NCP = (2004.63 ; 2353.18)

Minimum Fit Function Value = 6.93
Population Discrepancy Function Value (F0) = 5.02
90 Percent Confidence Interval for F0 = (4.63 ; 5.43)
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.063
90 Percent Confidence Interval for RMSEA = (0.061 ; 0.066)
P-Value for Test of Close Fit (RMSEA < 0.05) = 0.00

Expected Cross-Validation Index (ECVI) = 8.48
90 Percent Confidence Interval for ECVI = (8.09 ; 8.89)
ECVI for Saturated Model = 6.36
ECVI for Independence Model = 118.06

Chi-Square for Independence Model with 1326 Degrees of Freedom = 51016.04
Independence AIC = 51120.04
Model AIC = 3672.12
Saturated AIC = 2756.00
Independence CAIC = 51383.84
Model CAIC = 4275.81
Saturated CAIC = 9746.66

Normed Fit Index (NFI) = 0.94
Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.96
Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.89
Comparative Fit Index (CFI) = 0.96
Incremental Fit Index (IFI) = 0.96
Relative Fit Index (RFI) = 0.94

Critical N (CN) = 199.83

Root Mean Square Residual (RMR) = 0.070
Standardized RMR = 0.056
Goodness of Fit Index (GFI) = 0.77
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.74
Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.70

Akış Deneyiminin Her Bir Faktör Yapısını Yansıtan Maddelerine İlişkin Korelasyon Değerleri

Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denege- 10 maddeye ilişkin korelasyon değerleri

Correlations

		1. Etkinlik sırasında ne yapmam gerektiğini bilerek yaparım.	2. Etkinlik ile yeteneklerimin uyumlu olduğunu hissederim.	3. Etkinlik sırasında zihnim ve bedenim tam bir uyum içinde çalışır.	4. Etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğimi hissederim.	5. Yeteneklerim bu etkinliğin gereklerini yerine getirecek düzeydedir.	7. Etkinlik sırasında kontrolün bende olduğunu hissederim.	8. Etkinlik sırasındaki zorluklarla baş edebilirim.	9. Etkinlik sırasında o etkinliği yapabileceğini bilirim.	10. Bu etkinlik benim için zor değildir.	11. Etkinlik sırasında kontrol bendedir.
1. Etkinlik sırasında ne yapmam gerektiğini bilerek yaparım.	Pearson Correlation	1	,794**	,595**	,641**	,597**	,421**	,474**	,543**	,423**	,475**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
2. Etkinlik ile yeteneklerimin uyumlu olduğunu hissederim.	Pearson Correlation	,794**	1	,626**	,688**	,635**	,476**	,512**	,601**	,487**	,533**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
3. Etkinlik sırasında zihnim ve bedenim tam bir uyum içinde çalışır.	Pearson Correlation	,595**	,626**	1	,626**	,546**	,414**	,455**	,483**	,380**	,444**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
4. Etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğimi hissederim.	Pearson Correlation	,641**	,688**	,626**	1	,653**	,480**	,517**	,550**	,475**	,465**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
5. Yeteneklerim bu etkinliğin gereklerini yerine getirecek düzeydedir.	Pearson Correlation	,597**	,635**	,546**	,653**	1	,389**	,497**	,509**	,403**	,459**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
7. Etkinlik sırasında kontrolün bende olduğunu hissederim.	Pearson Correlation	,421**	,476**	,414**	,480**	,389**	1	,557**	,492**	,405**	,409**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
8. Etkinlik sırasındaki zorluklarla baş edebilirim.	Pearson Correlation	,474**	,512**	,455**	,517**	,497**	,557**	1	,576**	,526**	,488**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
9. Etkinlik sırasında o etkinliği yapabileceğimi bilirim.	Pearson Correlation	,543**	,601**	,483**	,550**	,509**	,492**	,576**	1	,568**	,573**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
10. Bu etkinlik benim için zor değildir.	Pearson Correlation	,423**	,487**	,380**	,475**	,403**	,405**	,526**	,568**	1	,587**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434
11. Etkinlik sırasında kontrol bendedir.	Pearson Correlation	,475**	,533**	,444**	,465**	,459**	,409**	,488**	,573**	,587**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	434	434	434	434	434	434	434	434	434	434

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Aktiviteyi Benimseme- 8 maddeye ilişkin korelasyon değerleri

Correlations

		12. Bu etkinlik sırasında sıkılmam.	13. Etkinlik sırasında etkinlikle bütünleşirim.	14. Etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	15. Etkinlik sırasında zamanın akışını hiç umursamam.	16. Bu etkinliği ilgi çekici bulurum.	17. Etkinliğe tamamıyla kendimi kaptırırım.	18. Etkinlik sırasında zaman düşündüğüm den daha hızlı geçer.	19. Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe veririm.
12. Bu etkinlik sırasında sıkılmam.	Pearson Correlation	1	,582**	,475**	,366**	,573**	,505**	,487**	,535**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434
13. Etkinlik sırasında etkinlikle bütünleşirim.	Pearson Correlation	,582**	1	,459**	,433**	,523**	,525**	,481**	,514**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434
14. Etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	Pearson Correlation	,475**	,459**	1	,532**	,503**	,412**	,512**	,393**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434
15. Etkinlik sırasında zamanın akışını hiç umursamam.	Pearson Correlation	,366**	,433**	,532**	1	,424**	,445**	,412**	,335**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434
16. Bu etkinliği ilgi çekici bulurum.	Pearson Correlation	,573**	,523**	,503**	,424**	1	,587**	,526**	,555**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434
17. Etkinliğe tamamıyla kendimi kaptırırım.	Pearson Correlation	,505**	,525**	,412**	,445**	,587**	1	,582**	,592**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434
18. Etkinlik sırasında zaman düşündüğümden daha hızlı geçer.	Pearson Correlation	,487**	,481**	,512**	,412**	,526**	,582**	1	,586**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	434	434	434	434	434	434	434	434
19. Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe veririm.	Pearson Correlation	,535**	,514**	,393**	,335**	,555**	,592**	,586**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	434	434	434	434	434	434	434	434

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı **:** Gamze ERYILMAZ
Doğum Tarihi **:** 01.06.1985
E-mail **:** gamzeeyldz_@hotmail.com

Öğrenim Durumu **:**

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Turizm İşletmeciliği	Mersin Üniversitesi	2008-2012
Yüksek Lisans	Turizm İşletmeciliği	Mersin Üniversitesi	2012-2014
Doktora	Turizm İşletmeciliği	Mersin Üniversitesi	2014-2018

ESERLER (Makaleler ve Bildiriler)
Makaleler

1. Koçak, G. N. ve Eryılmaz, G. (2018). Rekreasyon araştırmaları için temel bir araştırma yapısı ve ölçek önerisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 3(2), 61-84.
2. Akgunduz, Y. ve Eryılmaz, G. (2018). Does turnover intention mediate the effects of job insecurity and co-worker support on social loafing?. International Journal of Hospitality Management, 68, 41-49.
3. Eryılmaz, G. ve Akgündüz, Y. (2017). Bireyleri rekreatif faaliyetlere yönelten motive edici faktörler. Journal of Recreation and Tourism Research, 4 (1), 13-26.
4. Yıldız, G. ve Akgündüz, Y. (2016). Rekreasyon araştırmaları kongrelerinde sunulan bildirilerde yararlanılan teoriler. Journal of Recreation and Tourism Research, 3 (2), 1-12.
5. Sever, G., Özkan Buzlu, M. ve Yıldız, G. (2016). Makro Çevre Unsurlarının Yazılı Plan ve Politika İfadelerinden Hareketle Gastronomi Turizmine Bakışı (Exploration of Macro Environmental Bodies Perspective Towards Gastronomic Tourism Through Written Planning and Policy Statements). Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 4, 116-116.
6. Sever, G. N., Özkan Buzlu M. ve Yıldız, G. (2015). Tüketim sonrası davranış sürecinde "yenilenme" etkisinin analizi. Turizm & Araştırma Dergisi (turar), 4(2), 1-19.

Bildiriler

1. Benli, S. ve Eryılmaz, G. (2018). Hizmet kalitesinin müşteri memnuniyetine ve davranışsal eğilime etkisinin incelenmesi: fast-food restoran müşterileri üzerinde bir araştırma (Genişletilmiş Öz.), VII.Ulusal III.Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu, İskenderun.
2. Çakıcı, A., Eryılmaz, G. ve Özdamar, M. (2017). Üniversite Düzeyinde Turizm Eğitimi Alan Y ve Z Kuşağı Öğrencilerinin Bilgi-Teknoloji Uyumunun Misafirle Doğrudan ve Dolaylı Departman Tercihine Etkisi. The First International Congress On Future of Tourism, Mersin, 183-194.

3. Akgündüz, Y., Eryılmaz, G. ve Dalgıç, A. (2017). İş Güvencesizliği ve Çalışma Arkadaşı Desteğinin Restoran Çalışanlarının Sosyal Aylaklık Davranışlarına Etkisi. 4th International Congress of Tourism & Management Researches, Girne, KKTC, 440-454.
4. Yıldız, G. (2016). Rekreasyon araştırmaları için temel bir değişkenin kavramsal ve operasyonel tanımlarıyla sunumu ve geleneksel ön kabullere yönelik eleştirel sınamalar (Öz). N. Kozak ve Z. Aslan (Edt.) içinde, 8. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi, Nevşehir, ss. 411. Ankara: Detay Yayıncılık.
5. Yıldız, G. (2015). I. ve II. Rekreasyon araştırmaları kongrelerinde sunulan bildirilerde yararlanılan teorilere ilişkin bir inceleme. 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresinde sunulan bildiri, Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Eskişehir, ss. 24-31.
6. Sever, G. N., Yıldız, G., Özkan Buzlu, M., Kuhzady, S. ve Yıldız Ş. (2015). Performans algısının, memnuniyet ve algılanan değere etkisi: Mersin narenciye festivalinde bir araştırma. M.A. Çukurçayır, A. Başoda, Ş. Ünüvar, M. Sağır, M. Çiçekdağı ve S. Büyükipekçi içinde (Edt.), I. Eurasia International Tourism Congress. Current Issues, Trends and Indicators: V.2, ss. 1-7, Konya: Aybil Yayınları.
7. Sever, G. N., Yıldız, G. ve Özkan Buzlu, M. (2015). Kalkınma planları perspektifinden turizmin gelişiminin pazarlama yönlü değerlendirilmesi (Öz). IV. Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumunda sunulan bildiri, Hatay, ss.24.
8. Sever, G. N. ve Yıldız, G. (2014). Proposition of a new construct for recreation research (Öz). H. Abdioğlu ve R. Kılıç içinde (Edt.), Uluslararası Tourman Kongresinde sunulan bildiri. Turizm işletmeciliğinde yeni perspektifler (ss.14), Balıkesir.
9. Yıldız, G. (2014). Türkiye'de kış turizmi. III. Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu, Mersin, ss.188. Detay Yayıncılık.