



KAYAK SPORUNA KATILAN BİREYLERİN REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ

“Investigation of Recreational Flow Experiences of Individuals Participating in Ski Sport”

Mehmet YAZICI¹ & Recep ÖZ² & Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN³ & Melikşah SAĞIR⁴

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Tarihçe

Geliş Tarihi: 6 Mart 2023
Kabul Tarihi: 30 Mart 2023
Yayın Tarihi: 30 Nisan 2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.39>

Yazarlarla İletişim

1-(Sorumlu Yazar) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Erzincan
myazici@erzincan.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0002-3210-714X>
2- Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bil.ve Öğr. Tek. Eğt.Bölümü, Erzincan
recep@erzincan.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0001-9974-0022>
3- Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Erzincan
ycakmak@erzincan.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0001-7131-4259>
4- Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan
sagir.meliksah@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-1241-5871>

ycakmak@erzincan.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-7131-4259>

4- Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan
sagir.meliksah@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-1241-5871>

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulunmuştur.

Finansman

Bu çalışma özel bir mali destek almamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlandırıldığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

Yazıcı, M., Öz, R., Çakmak Yıldızhan, Y., & Sağır, M. (2023). Kayak Sporuna Katılan Bireylerin Rekreatif Akış Deneyimlerinin İncelenmesi, Anatolia Sport Research, 4(1): 34-43.

Copyright © 2023 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç: Akış deneyimi, bir bireyin belirli bir faaliyete yönelik olarak, kendisini tamamiyle faaliyete vermesi böylelikle söz konusu deneyimin olağan bir hale dönüşmesi hissi olarak tanımlanmaktadır. Rekreatif akış deneyimi ise insan yaşamındaki en pozitif duygu, en zevkli deneyim ve mutluluk hissi uyandıran psikolojik bir durum olarak tanımlanabilir. Bu çalışmada, rekreatif faaliyet olarak kayak sporu yapan bireylerin demografik özelliklerden cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve haftalık boş zaman faaliyetine katılım sıklığının rekreatif akış deneyimine etkisinin saptanması amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod: Bu doğrultuda demografik özelliklere yönelik soruların yer aldığı kişisel bilgi formu ve Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen "Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler rekreatif anlamda kayak sporu yapan 83'ü kadın, 117'si erkek olmak üzere toplam 200 kişiden toplanmıştır. Araştırma sorularının cevaplamak için bağımsız grup t-testi, tek yönlü ANOVA testi ile Tukey testi kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, yaş durumu ve kayak için ayrılan sürenin rekreatif akış deneyiminde önemli değişkenler olduğu tespit edilmiştir. Ancak medeni durum ile öğrenim durumunun rekreatif akış deneyim puanında önemli değişkenler olmadığı anlaşılmıştır. Cinsiyet durumuna göre erkek katılımcıların rekreatif akış deneyim puan ortalamaları kadın katılımcıların puanından daha yüksektir. Yaş durumuna göre 24-29 yaş grubu ile 29+ yaş gruplarının rekreatif akış deneyim puanları 18-23 yaş grubunun puanlarından daha yüksektir. Kayak için kayak sezonunda iki haftadan fazla zaman ayıran bireylerin rekreatif akış deneyim puanları, bir hafta veya daha az zaman ayıran bireylerin puanlarından daha yüksektir.

Sonuç: Kayak etkinliğine katılan katılımcıların akış deneyimlerini araştırmak için yapılan bu çalışmada rekreatif amaçlı kayak sporu faaliyetine katılım gösterenlerin çeşitli demografik özellikleri incelenmiş olup, cinsiyet, yaş ve kayak etkinliğine katılım süreleri değişkenlerine göre rekreatif akış deneyimlerinin anlamlı farklılık gösterdiği, medeni durum ve eğitim durumu açısından katılımcıların akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre rekreatif bir etkinlik olarak kayak faaliyetinde daha fazla akış deneyimi yaşadığı, 30 yaş ve üstü katılımcıların kayak faaliyetine yönelik daha fazla akış deneyimine sahip oldukları, kayak etkinliği için ayrılan süre arttıkça katılımcıların daha fazla rekreatif akış deneyimi yaşadıkları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akış Deneyimi, Kayak, RekreatifN.

ABSTRACT

Aim: Flow experience is defined as the feeling that an individual gives himself/herself to a certain activity completely, so that the experience in question becomes normal. The recreational flow experience, on the other hand, can be defined as a psychological state that evokes the most positive emotion, the most pleasurable experience and the feeling of happiness in human life. In this study, it was aimed to determine the effect of demographic characteristics such as gender, marital status, age, education level and frequency of participation in weekly leisure activities on recreational flow experience of individuals who do skiing as a recreational activity.

Material and Method: In this direction, a personal information form including questions about demographic characteristics and the "Recreational Flow Experience Scale" developed by Ayhan, Eskiler, and Soyer (2020) were used. The data were collected from a total of 200 people, 83 women and 117 men, who were engaged in recreational skiing. Independent group t-test, one-way ANOVA test and Tukey test were used to answer the research questions.

Findings: According to the results of the analysis, it has been determined that gender, age status and the time allocated for skiing are important variables in the recreational flow experience. However, it was understood that marital status and educational status were not important variables in the recreational flow experience score. According to gender, the recreational flow experience mean score of male participants is higher than the score of female participants. According to age, the recreational flow experience scores of the 24-29 age group and the 29+ age group are higher than the scores of the 18-23 age group. Individuals who spend more than two weeks during the ski season have higher recreational flow experience scores than individuals who spend one week or less.

Results: In this study, which was conducted to investigate the flow experiences of the participants participating in the skiing event, various demographic characteristics of those participating in the recreational skiing activity were examined. It was determined that there was no significant difference between the scores of attitude towards life. It is seen that male participants have more flow experience in skiing as a recreational activity than female participants, participants aged 30 and over have more flow experience for skiing, and as the time allotted for ski activity increases, participants experience more recreational flow.

Keywords: Flowing Experience, Recreation, Skiing.

GİRİŞ

Boş zaman değerlendirme olgusu giderek önem kazanmakta ve her kesimden insanın günlük hayatında yer almaktadır. “Boş zaman” basit anlamıyla dolu olmayan zaman dilimidir (Demiray, 1987). Bir başka tanıma göre boş zaman günlük hayatın uyku, dinlenme ve çalışma dışında kalan, bireyin istediği gibi kullanabileceği zamandır. Bu zamanın değerlendirilmesi ise, bireyin istediği bir uğraş ile zevk ve doyum sağlamak amacı ile bireysel veya grupla boş zamanda yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 1999). Parker (1971) boş zamanı, bireyin hem kendisi hem de başkaları için tüm zorluklardan ya da etkileşimde bulunduğu alanlardan kurtulduğu ve kendi arzusuyla seçeceği etkinliklerle uğraşacağı zaman olarak tanımlamakta, boş zaman kavramında bireyin arzusu ve özgürlüğüne vurgu yapmaktadır. Rekreasyon; bireylerin bozulan fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü, seçtiği etkinliklere katılarak tekrar kazanmalarını ifade edilmiştir (Özkan, 1983). Rekreatif etkinlikler, bireyin yaşamındaki birçok sıkıntıdan kurtulmasını ve bireyin kendisini geliştirmesini sağlayarak, bireylerin kendilerine, ilişkilerine ve sosyokültürel uyumlarına olumlu yönde etkilemektedir (Axelsen, 2009; Iwasaki, 2007; Patry vd., 2007; Şener vd., 2007).

İlk çağlardan beri toplumların gelişmesinde önemli bir yer tutan spor, dünya genelinde çok sayıda insanın boş zamanlarında katıldığı bir uğraş olmuştur (Koçan, 2007). Spor, insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişmelerini ve bu unsurlar arasındaki koordinasyon yeteneğini sağlayan önemli bir faaliyettir (Başaran, 1998). İçerdikleri anlam ve amaçları bakımından, rekreasyon ve spor birbirleriyle karıştırılan iki kavramdır (Sevil, 2012). Sporun, rekreasyon etkinlikleri içinde en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken bir alan durumunda olması ve rekreasyonun sporun toplumda yaygınlaşmasına olanak sağlaması, birbirlerini karşılıklı olarak etkilediğinin göstergesidir (Koçan, 2007). Sporun rekreasyon faaliyetleri arasında en fazla tercih edilen alanlardan birisi olma sebebi, sporun her yaştan ve her cinsten insanın her türlü rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilme özelliği taşımasıdır (Karaküçük, 1999). Ancak sporun rekreatif bir faaliyet sayılabilmesi için, spor faaliyetlerine katılımın tamamen boş zamanlarda, oyun, eğlenme ve fiziksel aktivite amaçları ile gerçekleşmesi gerekmektedir (Sevil, 2012).

Günümüzde mutlu olmak en zorlandığımız durumdur. Özellikle sanayileşme döneminden sonra kentleşmenin hızla artış göstermesi, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmek için uçuk fiyatlara dayanabilmesi, çalışmaya ayrılan zaman ve dinlenebilme dışında kalan ve boş zaman şeklinde adlandırılan özgür tercihe bağlı bir şekilde değerlendirilen zamanın, daha verimli harcanması ve daha seçici davranması zorunluluğunu beraberinde getirmiştir. Yapılan fiziksel aktivite ile kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağladığını gösteren birçok çalışma yapılmıştır (Uğurlu, Şakar ve Bingöl, 2015; Huang ve Humphreys, 2012). Bizleri çalışma hayatı ve hayatın bizzat kendisinden kaynaklı meydana gelen sıkıntılardan arındırmanın hemen hemen tek yöntemi, kendi benliğimizdeki özelliklerimize makul, doğru zamanda, doğru yerde yapılan rekreatif etkinliklerdir (Demirbaş, 2020). Spor dallarının altında bir branş olan kayak, toplumdan topluma ve aynı toplumda zamandan zamana farklılık gösterebilen sosyolojik bir olgudur. Sporun aileden dine eğitimden siyasete geniş bir yelpazede kuşatıldığı ve saptandığı ifade edilebilir. Nitekim kültürlerin temelini oluşturan değer yargıları, gelenek ve görenekler fertlerin spora karşı düşüncelerinin belirlenmesinde de etkili olmaktadır (Taşmektepligil ve İmamoğlu, 1996). Bu doğrultuda boş zaman etkinliği olarak kayak sporunu tercih eden bireylerin etkinlik sırasında algıladıkları doyum, oluşan haz durumu, kazanılan farkındalık, yapılan faaliyete odaklanma durumlarının tespit edilmesi ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Csikszentmihalyi (1977) bireylerin mutluluk hissini daha derinlemesine anlayabilmek için bir akış deneyimi üzerine araştırma yapmıştır. Yapılan bu çalışmada, bireyin meşguliyeti ile ilgili olarak içinde bulunduğu zihinsel durumun açıklanması amaçlanmıştır. Rekreasyon deneyimini açıklamak üzere birçok araştırmacı da akış terimini kullanmışlardır (Patterson ve Pegg, 2010).

Akış deneyimi, bir bireyin belirli bir faaliyete yönelik olarak, kendisini tamamıyla faaliyete vermesi böylelikle söz konusu deneyimin olağan bir hale dönüşmesi hissi olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Chen (2006) ise akış deneyimini, bireylerin katılmış olduğu etkinlikten keyif alarak tamamlanma hissini yaşamaları ve etkinliği deneyimlerken yaratıcılık özelliklerini ortaya çıkarabilme fırsatını elde edebilmeleri şeklinde açıklamıştır. Akış deneyiminin ölçülmesine yönelik literatürde farklı uygulamalar bulunduğu görülmektedir. Bir araştırmada (Novak, Hoffman ve Yung, 2000), akış deneyimi tek boyutlu bir model kullanılarak yetenek/kontrol, zorluk/uyarılma ve tele varoluş/zaman algısında bozulma ögeleri ile ölçülmüştür. Koufari (2002) ve Zhou (2013) akış deneyimini eğlence, konsantrasyon ve algılanan kontrol boyutlarını kullanarak çok boyutlu bir modelle ölçümlenmişlerdir. Hausman ve Siekpe (2008) akış deneyiminin ölçümüne yönelik olarak eğlence, konsantrasyon, kontrol ve zorluk boyutlarını kullanmıştır. Akış deneyiminin öncüllerinin incelendiği bir araştırmada (Guo ve Poole, 2009), konsantrasyon, kontrol hissi ve zaman algısında değişme boyutları kullanılmıştır. Lee ve Chen (2010) çevrim içi tüketici davranışlarında akış deneyiminin etkisini incelemek üzere, eğlence, konsantrasyon, tele varoluş ve zaman algısında bozulma boyutlarını kullanmışlardır. Bu alanda gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda akış deneyiminin ölçümüne yönelik eğlence, konsantrasyon, tele varoluş ve zaman algısında bozulma değişkenlerinin sıklıkla kullanıldığı anlaşılmaktadır (Hoffman ve Novak, 2009; Lee ve Chen, 2010; Zhou, 2013; Esteban, Martínez, Huertas, Meseguer ve Rodríguez, 2014; Yang, Lu, Wang ve Zhao, 2014). Csikszentmihalyi (1975) tarafından öne sürülen akış deneyimi bireylerin spor, iş, alışveriş, oyun, hobi ve bilgisayar kullanımı gibi faaliyetler ile uğraşırken ortaya çıkan, kendine özgü psikolojik bir olgu olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte zihinsel ve bedensel faaliyetlerde de akışın deneyimlenebileceği savunulmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Akış deneyimi modeli, bireylerin rekreasyonel faaliyetleri tercih etme sebeplerini araştırırken aynı zamanda içsel haz düzeyini de açıklamaya da çalışmıştır. Sadece yapılan faaliyete odaklanma, faaliyetin neticesinde kazanılan farkındalık, öz bilinç kaybı, kişinin davranışlarını denetleyebileceği hissi, zamanın dönüşümü duygusu, deneyimi yaşamak adına bir sebep bulma gibi özellikler akış deneyimi kuramının temelini oluşturmaktadırlar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Ulusal ve uluslararası literatürde çeşitli rekreasyonel akış deneyimi çalışmaları bulunmaktadır (Marsh ve Smethurst, 2001; Mills ve Butler, 2005; Wöran ve Arnberger, 2012; Jackson, Thomas ve Arslan Ayazlar, 2015; Cheng ve Lu, 2015; Kaya, Metin ve Akoğlu Kozak, 2015; Cheng, Hung ve Chen, 2016; Çeşmeci ve Koçak, 2020).

Rekreasyonel akış deneyimi, insan yaşamındaki en pozitif duygu, en zevkli deneyim ve mutluluk hissi uyandıran psikolojik bir durumdur. Aynı zamanda aktiviteye yönelik becerinin dengeli bir şekilde uyarıldığı tamamen rekreasyonel aktiviteye odaklanılan optimal bir uyarılma hali olarak ifade edilmektedir (Decloe, Kaczynski ve Havitz, 2009). Jang (2016) ise rekreasyonel akış deneyimini eş zamanlı bir durumdaki faaliyetler sırasındaki en uygun deneyime benzer bir tecrübe ve çevre ve birey arasındaki etkileşimden meydana gelen artı yönde bir psikolojik hâl olarak ifade etmektedir. Literatürde Rekreasyonel akış deneyimi ile ilgili çalışmalar çoğunlukla, rekreasyonel uzmanlaşma (Wöran ve Arnberger, 2012), motivasyon (Mannell, Zuzanek ve Larson, 1988), öznel iyi oluş (Omodei ve Wearing, 1990), serbest zaman ilgilenimi (Cheng, Hung ve Chen, 2016), mutluluk (Collins, Sarkisian ve Winner, 2009), ciddi boş zaman algısı (Heo, Lee, McCormick ve Pedersen, 2010) ve yaşam tatmini (Csikszentmihalyi, 1990) alanlarda görülmektedir.

Ancak yapılan çalışmalar incelendiğinde kayak sporuna ilişkin rekreasyonel akış deneyimi çalışmalarına pek fazla rastlanılmadığından bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı

Bu çalışmada, rekreasyonel faaliyet olarak kayak sporu yapan bireylerin demografik özelliklerden cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve haftalık boş zaman faaliyetine katılım sıklığının rekreasyonel akış deneyimine etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Rekreasyonel faaliyet olarak kayak sporu yapan katılımcıların;

1. Cinsiyete göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısı anlamlı bir farklılık gösterir mi?
2. Medeni duruma göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısı anlamlı bir farklılık gösterir mi?
3. Yaş durumuna göre rekreasyonel akış deneyimleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
4. Haftalık kayak faaliyetine katılım sıklığına göre rekreasyonel akış deneyimleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
5. Eğitim durumuna göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısı anlamlı bir farklılık gösterir mi?

MATERYAL VE METOD

Araştırma Deseni

Araştırmada nicel araştırma desenlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, çok fazla sayıda ögeden meydana gelen bir araştırma evreninde, araştırma evreni ile ilgili genel bir kanıya ulaşmak için yapılır. Araştırmada incelemeye alınmış olan olay, durum, nesne veya birey bulunduğu koşullar içerisinde betimlenmeye çalışılır. Araştırmacı herhangi bir etkileme ve değiştirme gibi etkilerde bulunmaz. Olduğu gibi gözlenip belirlenmesi esastır (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, boş zamanlarında aktif olarak kayak sporu yapan, 18 yaşından büyük 83'ü kadın, 117'si erkek toplam 200 kişi oluşmaktadır. Doğu Anadolu bölgesindeki üç kayak merkezlerinde boş zamanlarını kayak sporuyla aktif olarak ilgilenen 18 yaşından büyük, çalışmaya katılmaya gönüllü, katılımcılar oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplamak aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu (Google Form) ile Rekreasyonel Akış Deneyimleri (RAD) Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcının cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim seviyesi ve haftalık boş zaman faaliyetlerine katılma sıklığına ilişkin sorular yer almaktadır. RAD ölçeği; Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilmiş olup, 9 maddeden oluşan yedi dereceli Likert tipi bir ölçme aracı olup "7-Kesinlikle Katılıyorum, 6-Katılıyorum, 5-Bazen Katılıyorum, 4-Ne katılıyorum ne Katılmıyorum, 3-Katılıyorum, 2- Bazen Katılmıyorum, 1-Kesinlikle Katılmıyorum" şeklindedir. Dokuz maddeli ölçeğe ilişkin test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiş ve iki ölçüm arasındaki korelasyonun yüksek düzeyde ($r=.811$) olduğu belirlenmiştir. Son olarak, RADÖ korelasyon değerleri (.475-.760) ve bu ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlı olması ($p<.001$), diğer bir geçerlik göstergesi olarak kabul edildiğinin göstergesidir (Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2022). Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .935 ($\alpha \geq .70$), bu çalışmada da .965 ($\alpha \geq .70$) dir (Tablo 1). Bu bilgiler ışığında, Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeğinin yeterli düzeyde geçerliğe ve güvenilirliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 1. *Rekreasyonel Akış deneyimi ölçeğinin hesaplanan iç tutarlılık katsayıları*

	Madde sayısı	N	Cronbach's Alpha
Orijinal Ölçek(Ayhan, Eskiler & Soyer, 2020)	9	542	.935
Mevcut Uygulama	9	200	.965

Orijinal ölçek ile mevcut uygulamada bulunan iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) Tablo 1'de gösterilmiştir. Mevcut uygulama için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .965 bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Veri analizi sürecinde ikili grupların karşılaştırılması için bağımsız grup t-testi, ikiden fazla olan grup ortalamalarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Bu test sonuçlarına göre, anlamlı fark bulunan durumlarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için de Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırma Etiği

Bu çalışma, araştırma ve yayın etik kurallarına dikkat edilerek hazırlanmıştır. Araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna dair Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulunun 31 Ocak 2023 tarihli ve 01 sayılı oturumunda alınan 01/17 sayılı kararı ile belgelenmiştir. Anketler uygulanırken katılımcı gönüllülüğü esas alınmış ve katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuştur. Bunların yanı sıra alıntılar bilimsel kurallara uygun olarak yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. *Cinsiyete göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları*

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	df	t	p
Kadın	83	5.40	1.79	198	3.420	.001*
Erkek	117	6.11	1.13			

*p <.01

Bağımsız grup t-testi sonuçları cinsiyete göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısının erkekler lehine anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir ($t(198) = -3.42$; $p < .01$). Tablo 2 incelendiğinde erkek katılımcıların akış deneyimi ortalama puan ortalamalarının (6.11), kadın katılımcıların puan ortalamalarından (5,40) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. *Medeni duruma göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları*

Medeni Durum	N	\bar{X}	Ss	df	t	p
Bekar	134	5.82	1.47	198	-.006	.995
Evli	66	5.82	1.50			

p >.05

Katılımcıların medeni durumlarına göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarına göre farklı medeni durumlara sahip katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(198) = -.006$; $p > .05$). Bu bulguya dayalı olarak, mevcut çalışma grubunda medeni durumlarının rekreasyonel akış deneyimi yaşantısı bağımlılığında etkili bir değişken olmadığı söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların yaş grubuna göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar

Yaş	N	\bar{X}	Ss
I. 18-23 yaş	47	5.09	2.01
II. 24-29 yaş	83	6.00	1.27
III. 30+ yaş	70	6.08	1.11
Toplam	200	5.82	1.48

Katılımcılar üç grupta ele alınmıştır. 18-23 yaş grubunda 47 katılımcı, 24-29 yaş grubunda 83 katılımcı ve 30 yaş üzeri grupta ise 70 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaş gruplarına göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları Tablo 4’de verilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamasının en yüksek olduğu grubun 30 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların yaş grubuna göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	p	Tukey
Gruplar arası	32.37	2	16.185			
Gruplar içi	403.47	197	2.048	7.903	.000*	I-II, I-III
Toplam	435.84	199				

*p < .001

Katılımcıların yaş durumuna göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda farklı yaş gruplarında bulunan katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F(2-197)=7.903, p<0.001]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın 18-23 yaş (\bar{X} =5.09) ile 24-29 yaş (\bar{X} =6.00), 18-23 yaş ile 30 yaş ve üstü (\bar{X} =6.08) arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre yaş durumu arttıkça rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları anlamlı yükselme göstermektedir.

Tablo 6. Katılımcıların kayak için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar

Süre	N	\bar{X}	Ss
I. 1 Hafta ve altı	95	5.10	1.80
II. 2 Hafta	54	6.38	0.61
III. 3 Hafta ve üstü	51	6.55	0.59
Toplam	200	5.82	1.48

Katılımcıların kayak için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar Tablo 6’da gösterilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamasının en yüksek olduğu grubun 3 hafta ve üzerinde kayak faaliyetine zaman ayıran katılımcılar olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların kayak için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	p	Tukey
Gruplar arası	93.57	2	46.78			
Gruplar içi	242.27	197	1.74	26.93	.000*	I-II I-III
Toplam	435.84	199				

*p<.001

Katılımcıların kayak için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda farklı kayak için ayrılan süreye sahip bulunan katılımcıların, rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(2-197)=26.93$, $p<0.001$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın 1 Hafta ve altı ($\bar{X}=5.10$) ile 2 Hafta ($\bar{X}=6.38$), 1 hafta ve altı ile 3 hafta ve üstü ($\bar{X}=6.55$) arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kayak için ayrılan süre arttıkça rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları anlamlı yükselme göstermektedir.

Tablo 8. Katılımcıların eğitim durumuna göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar

Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Ss
Orta Öğretim	52	5.52	1.75
Ön lisans	50	5.86	1.35
Lisans ve Lisans Üstü	98	5.95	1.38
Toplam	200	5.82	1.48

Katılımcıların eğitim durumuna göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapmalar Tablo 8 de verilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamasının en yüksek olduğu eğitim durumunun lisans ve lisans üstü eğitim seviyesi olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların eğitim durumuna göre rekreasyonel akış deneyim puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	p
Gruplar arası	8.41	2	3.278		
Gruplar içi	427.43	197	2.179	1.504	.225
Toplam	435.84	199			

$p<.05$

Katılımcıların eğitim durumuna göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda farklı eğitim düzeylerine sahip katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F(2-197)= 1.286$, $p>0.05$]. Bu bulguya dayalı olarak, mevcut çalışma grubunda eğitim düzeylerinin rekreasyonel akış deneyimi yaşantısı bağımlılığında etkili bir değişken olmadığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada, rekreasyonel faaliyet olarak kayak sporu yapan bireylerin demografik özelliklerden cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve haftalık boş zaman faaliyetine katılım sıklığının rekreasyonel akış deneyimine etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda oluşturulan araştırma sorularına cevap aranmıştır.

Araştırmaya ait bulgular incelendiğinde, cinsiyete göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısının farklılık gösterdiği, erkek katılımcıların akış deneyimi puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, Aydın (2021) tarafından yapılan infaz koruma memurlarının sportif serbest zaman ilgilenimleri ve psikolojik dayanaklılık düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada da serbest zaman ilgilenimi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek ortalama

puana sahip olduğu belirlediği çalışma ile benzerlik göstermektedir. Curling sporuna katılan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin incelenmesi (Kül Avan, Şebin, Şebin ve Birinci, 2022) ve kapalı alan rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi (Kaya, Metin ve Kozak, 2015) üzerine yapılan çalışmalarda ise kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek buluşlardır. Ayrıca Literatür incelendiğinde cinsiyet ile akış deneyimi arasında bir ilişki olmadığını destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Sweetser & Wyeth, 2005; Ullén et al., 2012).

Medeni duruma göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısı incelendiğinde istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir. Güldür ve Yaşartürk (2020)'te yapmış oldukları çalışmalarında medeni durum değişkenleri ile rekreasyon etkinliklerinde elde edilen fayda arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Benzer şekilde Wu ve ark. (2021)'da cinsiyet, medeni durum, zihin akışı, algılanan zevk, öznel refah, daldırma ve kullanıcı niyetinde önemli bir farklılık bulamamışlardır. Kül Avan ve arkadaşları (2022) yapmış oldukları çalışmalarında medeni durum ile akış deneyimi arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir.

Farklı yaş gruplarında bulunan katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, katılımcıların yaşları arttıkça rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanların da anlamlı yükselme olduğu görülmektedir. Araştırma sonucu ile benzer şekilde Yapıcı vd., (2022) yapmış oldukları çalışmada yaş durumu arttıkça rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanları anlamlı yükselme göstermektedir. Fang ve Huang (2021) farklı yaş grupları için bir egzersiz teşvik sanal gerçeklik programının kullanılabilirlik ve akış deneyiminin karşılaştırılması çalışmalarında da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Kayak için ayrılan süreye göre rekreasyonel akış deneyimi yaşantısının farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kayak için ayrılan süre arttıkça rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına ilişkin tutum puanlarında anlamlı yükselme görülmektedir. Novak, Hoffman ve Yung (2000)'e göre akış halinde olan insanlar tamamen bir faaliyet içerisindeyler. Akış deneyimi, zevk ve coşku duygusunu ortaya çıkardığından, faaliyetlere katılım akış motivasyonunu artırdığını belirtmişlerdir.

Farklı eğitim düzeylerine sahip katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer çalışmalarda, eğitim durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde eğitim seviyesinin farklılık göstermediği belirtilmiştir (Gön, 2020). Ayrıca bazı çalışmalarda ise burumun aksi de görülmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin aktivitelere katılımında daha bilinçli olduğu görülmektedir (Kül Avan vd., 2022).

Kayak etkinliğine katılan katılımcıların akış deneyimlerini araştırmak için yapılan bu çalışmada rekreasyonel amaçlı kayak sporu faaliyetine katılım gösterenlerin çeşitli demografik özellikleri incelenmiş olup, cinsiyet, yaş ve kayak etkinliğine katılım süreleri değişkenlerine göre rekreasyonel akış deneyimlerinin anlamlı farklılık gösterdiği, medeni durum ve eğitim durumu açısından katılımcıların akış deneyimi yaşantısına yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre rekreasyonel bir etkinlik olarak kayak faaliyetinde daha fazla akış deneyimi yaşadığı, 30 yaş ve üstü katılımcıların kayak faaliyetine yönelik daha fazla akış deneyimine sahip oldukları, kayak etkinliği için ayrılan süre arttıkça katılımcıların daha fazla rekreasyonel akış deneyimi yaşadıkları görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda genelde etken katılım gerektiren rekreasyon akış deneyimi incelenmiş olup, ileride yapılacak çalışmalarda edilgen katılım gerektiren rekreasyonel akış deneyimi incelenebilir. Ayrıca Akış deneyimine engel teşkil eden faktörlerde incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Aslan, Ş. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Eğitim Yayınevi.
- Axelsen, M. (2009). The power of leisure: "I was an anorexic; I'm now a healthy triathlete". *Leisure Sciences*, 31(4), 330-346.
- Aydın, E. (2021). İnfaz koruma memurlarının sportif serbest zaman ilgilenimi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi.
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreatyone katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6105>
- Başaran, Z. (1998). *Türk spor örgütlenme sürecinde rekreasyon anlayışı ve bugünkü uygulanabilirliği*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1-54, 38-96.
- Chen, H. (2006). Flow on the Net—detecting Web Users Positive Affects and Their Flow States. *Computers in Human Behavior*, 22(2), 221-233.
- Cheng, T. M., Hung, S. H., & Chen, M. T. (2016). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 21(1), 1-19.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & 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.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: the experience of play in work and leisure*. In. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1977) *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience (Vol. 1990)*. New York: Harper & Row.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., & Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-91.
- Demiray, U. (1987). *Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanları Değerlendirme Eğilimleri, Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*. Anadolu Üniversitesi Yayınları
- Esteban Millat, I., Martínez-López, F. J., Huertas-García, R., Meseguer, A., & Rodríguez-Ardura, I. (2014). Modelling students' flow experiences in an online learning environment. *Computers & Education*, 71, 111-123.
- Fang, Y. M., & Huang, Y. J. (2021). Comparison of the usability and flow experience of an exercise promotion virtual reality programme for different age groups. *Behaviour & Information Technology*, 40(12), 1250-1264.
- Gön, İ. (2020). *Akış kuramının dijital oyun kullanıcılarının satın alma davranışı üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Galatasaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Guo, Y. M., & Poole, M. S. (2009). Antecedents of flow in online shopping: a test of alternative models. *Information Systems Journal*, 19(4), 369-390.
- Güldür, B. B., Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 495-506.
- Hausman, A. V., & Siekpe, J. S. (2008). The effect of web interface features on consumer online purchase intentions. *Journal of Business Research*, 62(1), 5-13.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207–225.
- Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (2009). Flow online: lessons learned and future prospects. *Journal of Interactive Marketing*, 23(1), 23-34
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports Participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4): 776-793.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, 82(2), 233-264.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, B., Metin, T., & Kozak, M. A. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2(2), 6-25.
- Koçan, N. (2007). Geleneksel sporlarımızdan cirit rekreasyon amacı ile günümüze uyarlanması. *Spor Yönetimi ve Bilgi teknolojileri Dergisi*, 2(1), 31-39.
- Koufaris, M. (2002). Applying the technology acceptance model and flow theory to online consumer behavior. *Information Systems Research*, 13(2), 205-223.
- Kul Avan, S., Şebin, K., Şebin, H., & Birinci, M., C. (2022). Investigation of Recreational Flow Experiences of Individuals Participating in Curling Sport, *Anatolia Sport Research*, 3(3): 1-8.

- Lee, S. M., & Chen, L. (2010). The impact of flow on online consumer behavior. *Journal of Computer Information Systems*, 50(4), 1-10.
- Mannell, R. C., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20(4), 289-304.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *The Concept of Flow*. In *Flow and the foundations of Positive Psychology* (pp. 239-263). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung, Y.-F. (2000). Measuring the customer experience in online environments: a structural modeling approach. *Marketing Science*, 19(1), 22-42.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762.
- Özkan, B. (1983). Kıyı rekreasyonu değerlendirme ölçütleri ve bunlara ilişkin yöntemin Kuzey Ege kıyılarında uygulanması üzerinde araştırmalar. *Tübitak Doğa Tarım ve Ormanlık*, 7 (1).
- Parker, S. (1971). *The future of world and leisure*, London: Mac Gibbmon & Kee.
- Patry, D. A., Blanchard, C. M., & Mask, L. (2007). Measuring university students' regulatory leisure coping styles: Planned breathers or avoidance?. *Leisure Sciences*, 29(3), 247-265.
- Patterson, I., & Pegg, S. (2010). *Marketing the leisure experience to baby boomers and older tourists*. *Marketing of Tourism Experiences*. (Ed: N. Scott, E. Laws ve P. Boksberger), ss. 156-175. New York: Routledge.
- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon: Kavram ve özellikler*. Eskişehir: Anadolu.
- Sweetser, P., & Wyeth, P. (2005). GameFlow: a model for evaluating player enjoyment in games. *Computers in Entertainment (CIE)*, 3(3), 3-3.
- Şener, A., Terzioğlu, R. G., & Karabulut, E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: a Turkish sample. *Aging and Mental Health*, 11(1), 30-36.
- Uğurlu, M. F., Şakar, M., & Bingöl, E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 3(17), 461-469.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., ... & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167-172.
- Wöran, B., & Arnberger, A. (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95-114.
- Wu, S. H., Wei, N. C., Hsu, H. C., & Pu, T. C. (2021). Exploring the intention of visiting the museum using immersive virtual reality technique and flow experience. *International Journal of Organizational Innovation (Online)*, 14(1), 25-40.
- Yang, S., Lu, Y., Wang, B., & Zhao, L. (2014). The benefits and dangers of flow experience in high school students' internet usage: the role of parental support. *Computers in Human Behavior*, (41), 504-513.
- Zhou, T. (2013). The effect of flow experience on user adoption of mobile TV. *Behaviour & Information Technology*, 32(3), 263-272.