

Yürüyüşteki Akış Durumunun Tespitine Yönelik Keşifsel Bir Araştırma ve Ölçek Önerisi*

Nihat ÇEŞMECİ¹Göknül Nur KOÇAK²¹ Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi, NEVŞEHİR² Mersin Üniversitesi Turizm Fakültesi, MERSİN

Künye: Çeşmeci, N. ve Koçak, G.N. (2018). Yürüyüşteki Akış Durumunun Tespitine Yönelik Keşifsel Bir Araştırma ve Ölçek Önerisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(4): 60-76.

Öz

Günümüzde akış kavramı, boş zaman davranışlarını açıklamaya ışık tutan temel kavramlardan biri olarak görülmektedir. Akış durumunun farklı sportif ve rekreasyonel aktivitelerde yaşanması söz konusu olsa da bunlar arasında yürüyüş, geniş kitlelerin katılımına imkân veren bir aktivite olarak dikkat çekmektedir. Doğal ve kültürel çekicilikleri yakından görme ve inceleme fırsatı da veren yürüyüş esnasında, ortaya çıkabilecek akış durumunun ele alınarak incelenmesi, sadece spor ve rekreasyon araştırmaları için değil, turizm araştırmaları için de önem arz etmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, yürüyüşteki akış durumunun nasıl bir yapıya sahip olduğunun belirlenmesi ve ortaya çıkan bu yapının ölçülmesini sağlayabilecek bir ölçüm aracının tasarlanmasıdır. Bu amacın gerçekleştirilmesi için, öncelikle keşifsel bir araştırma ile yürüyüşteki akış durumu değişkeninin kavramsal çerçevesi belirlenmiştir. Bu çerçeveye dayalı olarak oluşturulan ölçek ile, Göreme Tarihi Milli Parkı sınırları içerisindeki vadilerde yürüyüş yapan yerli ve yabancı turistlerden veri toplanmıştır. Keşfedici faktör analizi sonrasında, yürüyüşteki akış durumunun üç boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiş ve boyutlar: "kapılma", "odaklanma" ve "kendinelik" olarak isimlendirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, ortaya çıkarılmış üç boyutlu yapıyı teyit etmiş ve böylece, oldukça güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akış, Yürüyüş, Akış Durumu, Akış Ölçümü, Ölçek

Orijinal Makale

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 29.09.2018

Kabul Tarihi: 05.12.2018

Yayın Tarihi: 28.12.2018

Sorumlu Yazar

e-mail: ncesmeci@gmail.com

DOI: 10.31680/gaunjss.465665

Flow State in Hiking: An Exploratory Investigation and Proposition of a Scale

Abstract

Today, the concept of flow is seen as one of the fundamental concepts which can be used to explore the nature of leisure behaviors. Although the flow state can occur during different sporting and recreational activities, hiking is a remarkable activity which allows the participation of large masses of people. Hiking gives the opportunity to see and observe the natural and cultural attractions too. That's why, it is substantial to understand the structure of flow state in hiking not only for leisure and recreation scholars, but also for tourism researchers and practitioners. The main objective of this research is to determine the structure of flow state in hiking construct and to design a measurement tool for assessing it. In order to achieve this objective, exploratory research was conducted for defining and conceptual formulation of flow state in hiking construct. Based on this formulation, scale was designed and data was collected from local and foreign tourists hiking in Göreme Historical National Park. The results of the exploratory factor analysis indicated that flow state in hiking has three-dimensional structure and these dimensions were named "absorption", "concentration" and "autotelic experience". The results of confirmatory factor analysis approved a three-dimensional structure and thus demonstrated that this is a reliable and valid measurement tool in assessing flow state in hiking.

Keywords: Flow, Hiking, Flow State, Measuring Flow, Scale

Original Article

Article Info

Received: 29.09.2018

Accepted: 05.12.2018

Published: 28.12.2018

Corresponding Author

e-mail: ncesmeci@gmail.com

* Bu çalışma 2018 yılında sunulmuş olan doktora tezinden hazırlanmıştır.

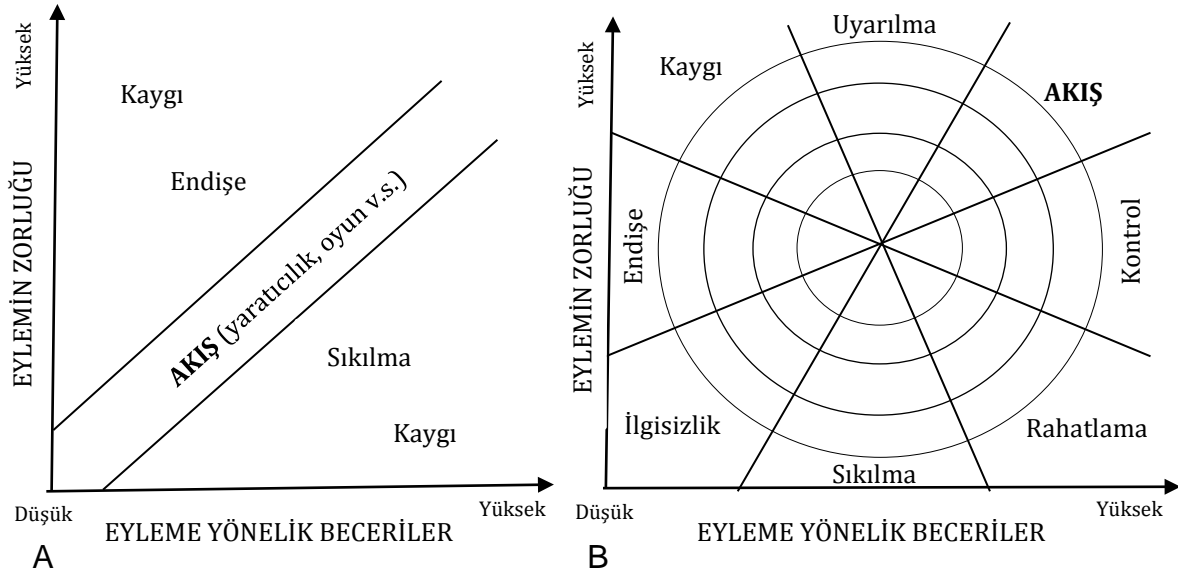
Giriş

Günümüz rekreasyon araştırmalarında akış kavramı, boş zaman davranışlarını açıklamaya ışık tutan temel kavramlardan biri (Munusturlar ve ark., 2017) ve boş zaman deneyiminin özü olarak görülmektedir (Mannell ve Iso-Ahola, 1987). Akış, bireyin kendini tamamen aktiviteye kaptırmış, aktivitenin içine çekilmiş olduğu optimal deneyim durumu olarak tanımlanmaktadır (Nah ve ark., 2014: 83). Bu tanıma da dayanarak, bazı araştırmacılar akış kavramını deneyimlerin iç yapısını daha iyi anlayabilmek için kullanılabilecek temel kavramlar arasında görmektedir (Frochot ve ark., 2017). Akış kavramı her ne kadar bazı araştırmalarda rekreatif faaliyetler kapsamında ele almış olsa da, bu konuda hala büyük bir eksikliğin olduğu söylenebilir (Wu ve Liang, 2011). Rafting (Wu ve Liang, 2011), dağcılık (Tsaur ve ark., 2013) ve yamaç paraşütü (Ayazlar, 2015) gibi farklı aktivitelerde akış durumunun tespit edilmesine yönelik araştırmalar mevcuttur, ancak farklı rekreasyonel aktivitelerin taşıdığı farklı özelliklere bağlı olarak, aktivitedeki akış durumunun algılanmasında (Jones ve ark., 2000) ve dolayısıyla ölçülmesinde farklılıklar olabileceği söylenebilir. Örneğin, yürüyüş aktivitesi, dağcılık aktivitesine göre çok daha az bilgi ve beceri gerektirmekte ve düşük risk içermektedir. Bu nedenle, yürüyüş aktivitesine özgü bir ölçeğin tasarlanması bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Bu problemden yola çıkarak, araştırmanın temel amacı, yürüyüş aktivitesi (deneyimi) esnasında ortaya çıkabilecek akış durumunun yapısının belirlenmesi ve yürüyüşteki akış durumunun ölçülmesine yönelik bir ölçme aracının tasarımı ve sınanmasıdır.

Akış Teorisi ve Akış Kavramı

Akış teorisi (Flow Theory), Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975'te pozitif psikoloji alanında oluşturulmuş bir teoridir ve diğer motivasyon ve deneyim teorileriyle doğrudan ilintilidir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Teoriye göre, kişi belirli bir eylemin becerilerine göre çok fazla zorlayıcı olduğunu düşünüyorsa strese girer ve bu da kaygı ile sonuçlanır. Becerilerinin yüksek seviyede olduğunu, ancak eylem için yine de yeterli olmadığını düşünüyorsa, bu endişeye neden olur. Akış durumu, tam da becerilerle eylemin zorluğunun dengeli olduğu durumlarda yaşanmaktadır (Şekil 1-A) (Csikszentmihalyi, 1975). Özetle akış, kişinin yaptığı eylemi meydan okuyucu bulması ve bunun üstesinden gelmek için bazı becerilere hükmetmesi gerektiği durumda oluşmaktadır. Yaratıcı aktiviteler, müzik, spor, dans, ve oyunlar akış

durumunun sıkça yaşanabileceği aktiviteler olarak sıralanabilir, ancak bu faaliyetleri yaparken kişinin içsel motifler tarafından güdülenmiş olması şarttır. Örneğin bir besteci beste yaparken bunu para kazanmak veya ünlü olmak için yapıyorsa, sadece dışsal motiflere bağlı kalıyor demektir. Oysa, buna ek olarak, eğlenceli olduğu için, zevk aldığı için veya kendisini iyi hissettirdiği için yapıyorsa, bu aktivite ototelik¹ hale gelir ve akış durumu yaşanır (Csikszentmihalyi, 1999).



Şekil 1. A-Akış durumu modeli (Kaynak: Csikszentmihalyi, 1975: 49). B-güncellenmiş akış durumu modeli (Kaynak: Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009: 95).

Teorisini 1990 yılında güncelleyen Csikszentmihalyi, çalışırken de akışın yaşanabileceğinden bahsetmiş ve insan hayatındaki en güzel anlar, rahatlamış durumdayken değil (Csikszentmihalyi ve Lefevre, 1989), bedenen ve beyinsel olarak limitlerini gönüllü olarak zorladığında yaşandığını belirtmiştir (Csikszentmihalyi, 1990). Akış modelini de güncelleyen araştırmacı (Şekil 1-B), eylemin zorluğunun, kişinin ortalama beceri seviyesinin biraz üstünde olduğunda akışın gerçekleştiğini belirtmiştir. Eylemin zorluğu, beceri seviyesinin altında olduğunda ise, ilgisizlik yaşanmaktadır. Akış durumu yoğunluğu, ortalama zorluk derecesi ve ortalama beceri seviyesi arttıkça, eş merkezli daireler şeklinde artmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Csikszentmihalyi (1975) başta akışın yedi bileşeni ve bir önkoşulu olduğunu belirtmiştir. Ön koşul olarak, "zorluk-beceri dengesini" gösteren

¹ Ototelik kelimesi (İng. autotelic) Yunancadaki auto = kendine yönelik ve telos = amaç, hedef kelimelerinden meydana gelmiştir.

Csikszentmihalyi (1988), bu bileşenlere sonradan “zamanın dönüşümü” özelliğini de eklemiş ve akışın bileşenleri şöyle sıralanmıştır:

Zorluk-beceri dengesi – Akışın ön şartıdır ve meydan okumaların ve becerilerin eşit olması durumunda oluşur, aksi takdirde sıkılma ya da endişe yaşanır.

Eylem ve farkındalığın bileşimi – Akış durumu yaşayan kişi bu eylemin farkında, ancak bu farkındalığın bilincinde değil, eylemle bütünleşmiş bir haldedir.

Dikkatin belli bir alana odaklanması – Akış esnasında kişi yaptığı eyleme odaklanır ve etrafında olan biteni algılamaz.

Öz farkındalığın yitilmesi – Eyleme odaklanmadan dolayı kişinin sosyal bir varlık olduğunu göz ardı etmesi ve başkalarının kendisi hakkındaki görüşlerini eylem boyunca önemsememesi söz konusudur

Kontrol hissi – Özellikle eylem üzerinde ve eylemin gerçekleştiği çevreye yönelik kontrolün kaybedilmemesi ve kişinin kendine güvenmesi söz konusudur.

Açık ve kesin geribildirim – Eylem esnasındaki performansın hedeflere ulaştırmaya yeterliliği konusunda sürekli geribildirim elde edilir ve bu içsel olarak değerlendirilir.

Görevin/hedeflerin açık ve net olması – Etkinlikte bütün adımların bilinmesi ve bir sonraki aşamalarda ne yapılacağı net olması söz konusudur.

Ototelik yapı – Çocukların oyun oynama eylemlerinde olduğu gibi dışsal ödüllere değil, sadece içsel ödüllere ihtiyaç duyulmaktadır.

Zamanın dönüşümü – Zaman mevhmunun yitilmesi ve eylem esnasında zamanın normalden daha hızlı (veya bazen daha yavaş) geçtiği hissi.

Tablo 1. Akış Kavramının Literatürdeki Bazı Tanımları

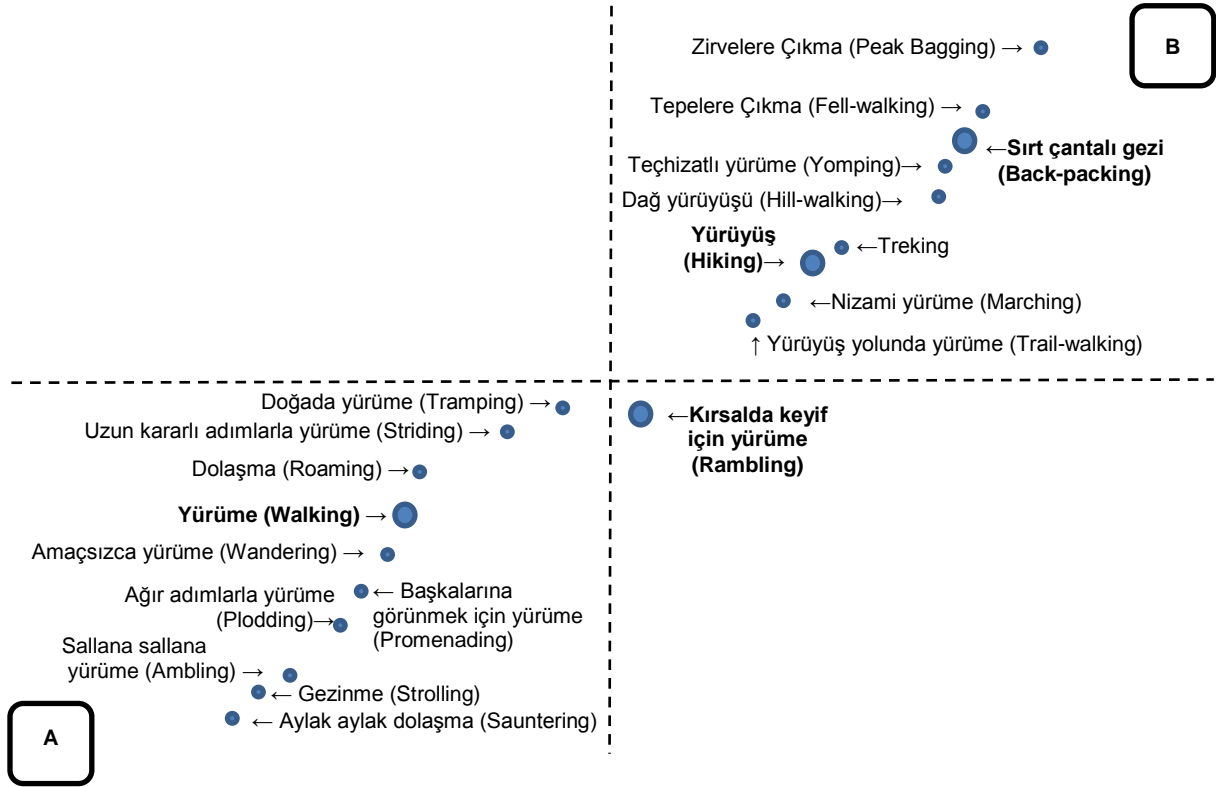
Kaynak	Tanım
(Csikszentmihalyi, 1975: 36)	İnsanların bütünsel bir ilgilenimle hareket ettiklerinde hissettikleri kapsamlı bir sansasyon (duyu).
(Privette ve Bundrick, 1987: 316)	Zirve deneyimlerin keyifli yönünü ve zirve performansların davranışsal yönünü içerdiğinden dolayı, onlara benzeyen, içsel olarak eğlenceli deneyimler. Akış, optimal eğlence veya performans anlamına gelmez, ancak onlardan birini veya her ikisini de içerebilir.
(Clarke ve Haworth, 1994: 511)	Zorluklarla kişisel becerilerin denk olduğu bir durumda, performans ile birlikte yaşanan sübjektif deneyim.
(Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996: 277)	Bireyin aynı anda bilişsel olarak etkin, motive olmuş ve mutlu olduğu psikolojik bir hal/durum.
(Moneta, 2004: 115)	Bireyin yapmış olduğu etkinlik üzerinde bütünsel bir bilişsel yeterliliği olduğunu hissetmesi, ancak etkinliğin içinde kaybolması (kendini kaptırması) ve etkinlikten aldığı içsel zevk durumudur.
(Nah ve ark., 2014: 83)	Bireyin kendini tamamen aktiviteye kaptırması, aktivitenin içine çekilmiş olduğu optimal deneyim durumudur.

Akış kavramının araştırılmaya başlandığı zamandan itibaren yapılan araştırmalarda, akışın hem tanımlanmasında hem de nicel araştırmalar için kavramsal altyapının oluşturulmasında, belirlenmiş olan bu dokuz akış özelliği kullanılmıştır. Akış kavramı; teoriyi oluşturan Csikszentmihalyi (1988) tarafından sıklıkla bir deneyim olarak ifade edilse de, yapılan tanımların çoğundan da anlaşılabilirliği gibi (Tablo 1), akış aslında bir hâl veya durumdur.

Akış durumunu ölçmeye yönelik Jackson ve Marsh (1996) tarafından hazırlanan 36 maddelik ilk ölçek, FSS (Flow State Scale) ismi ile bilinmekte ve sadece aktivite sonrası ve tek bir aktiviteye yönelik ölçüm için kullanılmaktadır. Daha sonra, retrospektif bir bakış açısıyla cevaplamayı gerektiren ve genel olarak her fiziksel aktivitede akış durumu yaşama sıklığını belirlemeye yönelik, Jackson ve ark., (1998) tarafından DFS (Dispositional Flow Scale) ismiyle yeni bir ölçek hazırlanmıştır. Sonraki yıllarda, her iki ölçek de Jackson ve Eklund (2002) tarafından güncellenerek FSS-2 ve DFS-2 isimleri altında, 9'ar boyuttan oluşan iki farklı ölçek olarak kullanılmaya başlanmıştır. Her iki ölçeğin de çok uzun olmasından dolayı, Jackson ve ark., (2008) yeni 9 ifadeden oluşan kısa ölçeklerin tanıtıldığı, ve uzun ölçeklerle karşılaştırıldığı bir araştırma yayınlamışlardır. Bütün bu ölçeklerin yanı sıra, Almanca yayınlanmış bir akış ölçeği de dikkat çeken destek bulmuştur. İki boyut ve 10 ifadeden oluşan FKS (Die Flow-Kurzskala) ölçeğin boyutları: "Performans yeterliliği" ve "Aktiviteye kapılma" olarak belirlenmiştir (Rheinberg ve ark., 2003).

Yürüyüş Aktivitesi ve Yürüyüşteki Akış Durumu

Yürüyüş aktivitesi (hiking), toplumun çok geniş bir kesiminin ihtiyacını karşılayabilecek uygun ve ulaşılabilir rekreasyon seçenekleri sunması (Kay ve Moxham, 1996) ve aynı zamanda farklı çekicilikleri yakından görme fırsatı sunmasından dolayı, sıkça tercih edilen bir aktivitedir (Kim ve ark., 2015). Yürüyüş: "Doğal veya kültürel çekicilikler arasında ve çoğu zaman kırsal alanlarda yapılan kısa ve uzun mesafeli yürümelerden oluşan açık hava aktivitesi" (Nordbø ve Prebensen, 2016) olarak tanımlanmaktadır. Kay ve Moxham (1996) yürüme ile ilgili İngilizcede 20 farklı kelime tespit etmiş olsa da (Şekil 2), bu araştırmada, sadece yukarıda tanımlanmış olan, İngilizce karşılığı "hiking" olan aktivite ele alınmıştır.



A – Kolay, gündelik, rahatlatıcı ve sosyalleştirici, farklı becerilere sahip insanların ani katılımına açık, genele yönelik.

B – Yorucu, sert, planlama ve hazırlık gerektiren, meydan okuyucu ve ödüllendirici, ezoterik, belirli bir azınlığa yönelik.

Şekil 2. Yürüme türleri ve derecelendirilmesi (Kaynak: Kay ve Moxham, 1996: 175)

Yürüyüşle ilgili bir çok araştırmada yürüyüşün yararları (Hill ve ark., 2009; Rodrigues ve ark. 2010; Nordbø ve Prebensen, 2016) ve yürüyüş yapanların seyahat motivasyonları incelenmiştir (Akgündüz ve Kızılcıoğlu, 2016). Yürüyüşteki akış durumu ile ilgili tespit edilebilen araştırmadan birincisinde ise, Mills ve Butler (2005), ABD'deki Apalaş Dağları'nda yürüyüş yapanların algıladığı akışı belirlemeye çalışmışlardır. Araştırmada akış durumunun tespit edilmesi için 5 ifade kullanılmış ve frekans analizi ile katılımcıların %62,3'ünün akış durumu yaşadığı belirlenmiştir. Dağda yürüyüş yapanların örneklem olarak seçildiği ve yenileyici çevre boyutlarının akış durumuna etkisinin incelendiği bir diğer araştırma Wöran ve Arnberger (2012) tarafından yapılmıştır. Araştırmada, 10 ifadeden oluşan Rheinberg vd. (2003)'nin geliştirdiği FKS ölçeği kullanılmış ve buna "endişe" boyutu da eklenmiştir. Yenileyici çevre boyutlarından "uzaklaşma" dışında hepsinin akışı olumlu etkilediği ve yürüyüşte uzmanlaşma arttıkça akışın daha fazla algılandığı belirlenmiştir. Üçüncü araştırma ise, Cheng ve ark., (2016) tarafından bir milli parkta yürüyüş yapanlarla gerçekleştirilmiştir. Boş zaman aktivitesi ilgileniminin ve psikolojik bağlılığın akış durumuna etkisinin araştırıldığı çalışmada üç boyuttan oluşan, 10 maddeli, literatüre

dayalı bir ölçek kullanılmıştır. Boyutlar: Zorluk/beceriler, Etkilenme ve Öz-olumlama (self-affirmation) olarak isimlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik bağlılığın ve ilgilenimin, akışı pozitif etkilediği ve kendini aktiviteye yakın hissedenlerin daha fazla akış yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmalardan da anlaşılabilirliği gibi, yürüyüşteki akış durumunu ölçmeye yönelik standart bir ölçek yoktur. Kullanılmış olan ölçekler birbirine benzer yönler içerse de farklı yönleri de oldukça fazladır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalara da katkı sağlayacağı fikrinden yola çıkarak, araştırmacının amacı, yürüyüşteki akış durumunun yapısının belirlenerek ölçümüne yönelik bir aracın oluşturulmasıdır.

Yöntem

Araştırmanın ilk aşaması olan keşifsel aşamada, literatür taramasına dayanılarak, kavramsal çerçeve oluşturulmuş ve yürüyüşteki akış durumu özellikleri belirlenmiştir. İkinci aşamada, madde havuzu oluşturularak, ölçme aracı geliştirilmiş ve ön test ile sınanmıştır. Sonrasında, katılımcılardan gelen tepkilere dayanılarak revize edilen ölçme aracıyla temel araştırma verileri toplanmış ve analiz edilmiştir. Yerli ve yabancı yürüyüşçülerden elde edilen veriler iki ayrı veri seti halinde keşfedici faktör analizine tabi tutulmuş ve yürüyüşteki akış durumunun yapısı belirlenmiştir. Son olarak, bu iki veri seti birleştirilerek, keşfedici faktör analizi ile belirlenmiş olan yapı, doğrulayıcı faktör analizi ile de teyit edilerek, ölçeğin geçerliliği sınanmıştır. Analizlerde SPSS 22 ve AMOS 22 programları kullanılmıştır.

Madde Havuzunun Oluşturulması

Moneta (2004) ve Nordbø ve Prebensen (2016) tarafından yapılmış akış ve yürüyüş tanımlardan hareketle ve Csikszentmihalyi (1988) tarafından belirlenmiş olan akış bileşenleri dikkate alınarak, literatür taraması ile, ölçekte yer alabilecek maddeler belirlenmeye çalışılmıştır. Madde havuzu oluşturulurken titiz çalışılmış ve yürüyüş aktivitesi için geçerli olmayacak ifadeler göz ardı edilmiştir. Akış bileşenlerinin tümünün yürüyüş aktivitesinde belirgin olarak görülmediği ve daha önce yapılan araştırmalarda da bazı akış bileşenlerine yer verilmediği görülmüştür. Örneğin, Cheng ve ark. (2016) ve Wöran ve Arnberger (2012) tarafından yapılmış araştırmalarda, yürüyüşün dağlarda, zor şartlarda gerçekleşmesine rağmen, akışın "Kontrol", "Geri bildirim" "Eylem-farkındalık birleşimi" ve "Açık hedefler" özelliklerini kapsayan ifadelerle yer verilmediği görülmüştür. Bunun yanı sıra, Filep, (2008)

tarafından yapılmış bir nitel çalışmanın sonuçları da, akışın bu özelliklerinin rekreasyonel aktivitelerde arka planda olduğunu onaylamaktadır. Bu bilgilerden yola çıkarak ve araştırmanın örneklem niteliği de dikkate alınarak, bahsedilen bu akış özelliklerine yönelik ifadeler yer verilmemesinin uygun olacağına karar verilmiştir.

Akış durumunun ön şartı ve temel özelliği olan “zorluk-beceri dengesi”ni ölçmeye yönelik “Zorluklarla becerilerim eşit seviyedeydi” ve “Yürüyüşü tamamlamak kolay oldu”; “Odaklanma” özelliğini ölçmek için “Kendimi kaptırdım” ve “Her şey yavaş çekimde gibiydi”; “Öz farkındalık” kaybını ölçmek için: “Başkalarının benimle ilgili düşünceleri önemsizdi” ve “Nasıl görüldüğümü düşünmedim”; “Zamanın dönüşümü” özelliğini ölçmek için “Zaman su gibi aktı” ve “Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım”; “Ototelik” (kendinelik) özelliğini ölçmek için “Kendimi harika hissettim”, “Kendime ödül gibiydi” ve “Bu yürüyüş güzel bir anı olacak” ifadeleri tercih edilmiştir. “Kendimi farklı bir dünyada hissettim” ve “Büyülenmiş gibiydim” ifadeleri ise, bazı tek boyutlu ölçeklerden, kavramsal çerçeveye uygun olarak içsel zevk sorguladıklarından dolayı eklenmiştir. Literatürden elde edilen bu ifadelerin araştırma örneğine uygun hale getirilmesi ve ölçeğin içerik geçerliliğinin sağlanması için, uzman görüşü olarak, yürüyüş turları gerçekleştiren üç turist rehberinin görüşüne de başvurulmuştur. Böylece toplam 13 ifadeden oluşan bir madde havuzu elde edilmiştir.

Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi

Veri toplamak amacıyla, eşzamanlı olarak Türkçe ve İngilizce iki farklı yapılandırılmış veri toplama formu hazırlanmıştır. İngilizce formdaki ifadelerin doğru anlaşılabilmesi ve kısa olmasını sağlayabilmek amacıyla, anadili İngilizce olan dilbilimci bir akademisyene okutulmuş ve önerileri doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Uygulamalı sosyal bilim araştırmalarında en sık kullanılan ölçekleme tekniği olması (Bayat, 2014: 23) ve psikolojik olguların ölçümüne uygunluğu nedeniyle, Likert derecelendirmesi tercih edilerek, yanıt kategorileri “1- Kesinlikle Hayır, ... 5- Kesinlikle Evet”, olacak şekilde sıralanmıştır. Yürüyüşteki akış ölçeğinin yanı sıra, veri toplama formunda: cinsiyet, yaş aralığı ve milliyeti belirlemeye yönelik demografik sorulara da yer verilmiştir.

Örneklem ve Veri Toplama Süreci

Araştırma amacından hareketle, Kapadokya bölgesinde, Göreme Tarihi Milli Parkı'nda yürüyüş yapan turistler örneklem olarak belirlenmiştir. Evrene yönelik tam

sayım yapmak mümkün olmadığından, çalışmada olasılığa dayalı olmayan “kolayda örnekleme yöntemi” kullanılmıştır. Çalışmanın mümkün olduğunca heterojen bir örneklem ile yapılması, yani katılımcıların çeşitlenmesi (Koçak, 2017) sağlanarak, oluşturulacak ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliğin artırılması hedeflenmiştir.

Bu araştırma için veri toplama süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ön test gerçekleştirilmiş ve asıl araştırma verilerini toplamadan önce ölçme aracı sınanmıştır. Ön testte, araştırmacı bizzat veri formunu doldurtmuş ve cevaplayıcıların, sözlü uyarılarını not almıştır. 2017 yılının mayıs ve haziran aylarında, yapılan ön test ile 124 kullanılabilir veri toplanmıştır. Ön teste katılanlardan gelen eleştiriler doğrultusunda “Her şey yavaş çekimde gibiydi” ifadesinin anlaşılacağı belirlenmiş ve ölçekten çıkartılmıştır. İkinci aşamada ise 2017 yılının temmuz-kasım ayları arasında temel araştırma verileri toplanmıştır. Eksik ya da hatalı veri içerdiği tespit edilen anketler çıkartıldıktan sonra, 221’i İngilizce, 204’ü Türkçe olmak üzere, toplam 425 analize elverişli veri elde edilmiştir. Araştırmaya katılan 221 yabancı turistin 39 farklı ülkeden geldiği ve milliyet dağılımlarının heterojen olduğu görülmüştür. 425 katılımcının yarısının (%53,4), 25-40 yaş aralığındaki yetişkinlerden oluştuğu, cinsiyetlerine göre dağılımın ise, birbirine yakın olduğu ve erkeklerin (%50,4) küçük bir farkla kadınlara göre (%47,8) fazla olduğu belirlenmiştir.

Güvenilirlik ve Geçerlilik Analizleri

Ölçme araçlarında güvenilirlik, aynı süreçlerin izlenmesi ve aynı ölçütlerin kullanılmasıyla, yakın veya benzer sonuçların alınabileceğinin göstergesidir (Karasar, 2012). Bu çalışmada güvenilirliğin test edilmesi için, ölçeğin toplam puanlarıyla her bir maddeye ait puanların korelasyonu hesaplanmış ve ayrıca, maddelerin birbiriyle tutarlı olup olmadığını gösteren Cronbach’s alfa değeri (Gürbüz ve Şahin, 2014) hesaplanmıştır. Bir ölçeğin alfa katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması, ölçeğin oldukça güvenilir, 0,80 ile 1.00 arasında olması durumunda ise, yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir (Kalaycı, 2009: 405). Analiz sonucunda, kullanılan ölçekte alfa katsayısının 0,80’in üzerinde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu için genel güvenilirlik katsayısı 0,889, İngilizce versiyonu için ise 0,841 olarak tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Ölçeğin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Yürüyüşteki Akış Durumu Ölçeği Maddeleri Yerli Turist Örnekleme (n=204)	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonları	Madde silinirse elde edilecek Cronbach's Alfa
Zaman su gibi aktı	,657	,877
Kendimi kaptırdım	,582	,881
Kendimi farklı bir dünyada hissetim	,625	,879
Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım	,733	,873
Yürüyüşü tamamlamak kolay oldu	,618	,879
Zorluklarla becerilerim eşit seviyedeydi	,520	,885
Başkalarının benimle ilgili düşünceleri önemsizdi	,481	,887
Nasıl görüldüğümü düşünmedim	,509	,885
Büyülenmiş gibiydim	,644	,878
Kendimi harika hissetim	,613	,880
Kendime ödül gibiydi	,644	,878
Bu yürüyüş güzel bir anı olacak	,543	,883
<i>Ölçeğin Tamamı için Cronbach's Alpha: ,889</i>		
<i>Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonları Değer Aralığı: ,481 – ,733</i>		

Keşfedici Faktör Analizi

Güvenilirlik analizi sonrasında, yürüyüşteki akış durumunun nasıl bir yapı olduğunu belirlemek ve yapı geçerliliğini sınamak için, yerli ve yabancı turistlerden elde edilen verilere ayrı ayrı keşfedici faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi sonrasında, her iki ölçek için de öz değeri 1'den büyük üçer faktör elde edilmiştir. Bu faktörler Türkçe ölçekte toplam varyansın %66,443'ünü (Tablo 3), İngilizce ölçekte ise %60,178'ini açıkladığı belirlenmiştir. Faktörlerin isimlendirilmesi, faktörde toplanan ifadelerin yansıttığı akış durumu özelliği dikkate alınarak yapılmıştır. Birinci faktörde toplanan maddeler, akıştaki “zamanın dönüşümü” ve bireyin kendisini faaliyete kaptırmasını temsil eden ifadeler olduğundan dolayı, **Kapılma** olarak isimlendirilmiştir. İkinci faktörde her ne kadar “zorluk-beceri dengesini” ölçen iki ifade yer alsada diğer iki ifade, akışın “öz farkındalık kaybı” özelliğini ölçmektedir. Bireyin etrafındaki diğer insanlarla ilgilenmediğini ifade eden bu maddeler, yapılan aktiviteye odaklanıldığının göstergesi olduğundan dolayı, ölçekteki ikinci faktöre **Odaklanma** ismi verilmiştir. Üçüncü faktörde akışın “ototelik” (kişinin kendisine yönelik) deneyim özelliğini ölçen ifadeler yer almaktadır. Faktörün isimlendirmesinde bazı yabancı araştırmalarda “içsel haz” anlamına gelebilecek “enjoyment” kelimesi kullanılmıştır, fakat bu kelimenin tam bir karşılık içermemesinden dolayı bu faktör **Kendinelik** olarak isimlendirilmiştir. Ölçekteki her bir faktörün açıklanan toplam varyansa yaptığı katkı açısından değerlendirildiğinde, yerli turist örnekleminde “Kapılma faktörü” %24,703'ünü, “Odaklanma faktörü” %21,874'ünü, “Kendinelik faktörü” ise %19,867'sini açıkladığı görülmektedir. Yabancı turist örnekleminde ise, “Kendinelik

faktörü” yürüyüşteki akış durumunu en fazla (%22,730) açıklayan faktör olmuştur. İkinci sırada “Kapılma”, toplam varyansın %19,582’sini açıklarken, “Odaklanma faktörü” de %17,862’sini açıklamıştır. Bu analiz sonuçları, yürüyüşteki akış durumu değişkeninin üç boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve yerli yürüyüşçüler için olduğu gibi, yabancı yürüyüşçüler için de geçerli olduğunu göstermiştir.

Tablo 3. Keşfedici Faktör Analizi Sonuçları

Yürüyüşteki Akış Durumu	Eş Kökenlilik	Faktör Yüğü	Öz Değer	Açıklanan Varyans	Ortalama	Alpha α
Yerli Turist Örnekleme (n=204)						
1. Faktör: Kapılma			2,964	24,703	4,236	0,866
Zaman su gibi aktı	,731	,767				
Kendimi kaptırdım	,762	,839				
Kendimi farklı bir dünyada hissettim	,724	,797				
Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım	,706	,664				
2. Faktör: Odaklanma			2,625	21,874	4,035	0,751
Yürüyüşü tamamlamak kolay oldu	,640	,726				
Zorluklarla becerilerim eşit seviyedeydi	,555	,670				
Başkalarının benimle ilgili düşünceleri önemsizdi	,596	,697				
Nasıl görüdüğümü düşünmedim	,529	,691				
3 Faktör: Kendinlik			2,384	19,867	4,261	0,804
Büyülenmiş gibiydim	,696	,671				
Kendimi harika hissettim	,672	,734				
Kendime ödül gibiydi	,752	,801				
Bu yürüyüş güzel bir anı olacak	,611	,606				
<i>Varimax Rotasyonlu Temel Bileşenler Analizi – Açıklanan toplam varyans: %66,443</i>						
<i>KMO Örnekleme Yeterliliği: ,885 – Bartlett Küresellik Testi χ^2: 1136,520 s.d.:66, p<0.001</i>						
<i>Genel Ortalama: 4,177 – Ölçeğin Tamamı için Alfa: 0,889</i>						
<i>Yanıt kategorileri: (1) Kesinlikle Hayır..... (5) Kesinlikle Evet</i>						

Doğrulayıcı Faktör Analizi

Keşfedici faktör analizinde, faktörlerin istatistiksel sonuçlar neticesinde ortaya çıkması söz konusu iken, doğrulayıcı faktör analizinde bunlar teorik altyapıya dayalı olarak araştırmacı tarafından belirlenir ve teoremin doğrulanması beklenir (Hair vd., 2010). Analiz öncesinde, yerli ve yabancı turist veri setleri birleştirilmiş ve keşfedici faktör analiziyle belirlenmiş olan faktörler, yapısal eşitlik modeline dahil edilmiştir. Birer örtük değişken olarak modele eklenen faktörlerin yanı sıra, bunlar arasındaki ilişkiler (kovaryanslar) de modele dahil edilerek birincil seviye doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçüm modeline ilişkin uyum iyiliği indekslerinin iyi veya kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd=2,815$, RMSEA=0,065, CFI=0,952, NFI=0,928, IFI=0,953, GFI=0,946, AGFI=0,914). Ölçüm modelindeki yapı geçerliliğine bakıldığında (Tablo 4), örtük değişkenlerle gözlenen değişkenler

arasında tanımlanmış olan yolların standardize edilmiş faktör yüklerinin çoğunun 0,70'in üzerinde olduğu görülmektedir. Hair vd. (2010)'ne göre faktör yüklerinin 0,70 üzerinde olması idealdir, ancak 0,50 üzerinde olması yeterlidir. Aynı yazarlara göre, ölçeklerde yakınsama geçerliğinin (convergent validity) sağlanabilmesi için, her faktör için bileşik güvenilirlik değerinin 0,70 üzerinde olması ve her faktörün ortalama varyansın 0,50 üzerinde olması gerekmektedir (Hair ve ark., 2010). Analiz sonuçlarına göre, bileşik güvenilirlik değerlerinin hepsi 0,70 üzerindedir. Ortalama varyanslara bakıldığında ise, sadece odaklanma faktörünün 0,50'nin biraz altında olduğu görülmektedir. Bu faktörün diğer güvenilirlik ve geçerlilik kriterlerini sağlamasından dolayı, bu değer kabul edilebilir sınırların çok dışında olmadığı (Çalık ve ark., 2013; Fornell ve Larcker, 1981) ifade edilebilir.

Tablo 4. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler ve İfadeler (Yerli ve Yabancı Turist Örnekleme n=425)	Std. ed.* Faktör Yükleri	t değeri	CR**	AVE***	Alpha α
KAPILMA			0,82	0,54	0,822
Zaman su gibi aktı	0,74	Sabit			
Kendimi kaptırdım	0,69	13,166			
Kendimi farklı bir dünyada hissettim	0,71	13,486			
Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım	0,79	14,761			
ODAKLANMA			0,76	0,45	0,749
Yürüyüşü tamamlamak kolay oldu	0,78	Sabit			
Zorluklarla becerilerim eşit seviyedeydi	0,61	10,267			
Başkalarının benimle ilgili düşünceleri önemsizdi	0,59	10,122			
Nasıl görüldüğümü düşünmedim	0,67	10,535			
KENDİNELİK			0,82	0,53	0,800
Büyülenmiş gibiydim	0,73	Sabit			
Kendimi harika hissettim	0,72	13,101			
Kendime ödül gibiydi	0,76	13,708			
Bu yürüyüş güzel bir anı olacak	0,69	11,384			

*Standardize edilmiş faktör yüklerinin tamamı 0,001 düzeyinde anlamlıdır
**Bileşik Güvenirlik (Composite Reliability)
***Açıklanan Ortalama Varyans (Average Variance Extracted)

Tablo 5. Yapılar Arası Korelasyon Matrisi ve Ölçeğin Ayrışma Geçerliliği

	CR	AVE	Kapılma	Odaklanma	Kendinelik
Kapılma	0,823	0,538	0,733		
Odaklanma	0,760	0,446	0,590	0,668	
Kendinelik	0,818	0,529	0,700	0,599	0,727

Diyagonal ekseninde kalın punto ile \sqrt{AVE} değerleri yer almaktadır
Yapılar arası korelasyonların tamamı $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı

Ayrışma geçerliliğinin sağlanması için bir faktörün ortalama varyans (AVE) değerinin boyutlar arasındaki korelasyonların en büyüğünün karesinden büyük

olması gerekmektedir (Fornell ve Larcker, 1981: 42). Başka bir ifadeyle, faktörün çıkarttığı ortalama varyansın karekökü (\sqrt{AVE}), diğer yapılarla arasındaki korelasyonlardan büyük olmalıdır. Bu koşul, ölçekteki her üç faktör için de sağlanmıştır (Tablo 5). Doğrulayıcı faktör analizi sonrasındaki bu bulgular ışığında, ölçüm modelinde yer alan yapıların elde edilen veriler tarafından iyi düzeyde açıklandığı ve geçerli bir ölçüm modelinin elde edildiği söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma ile yürüyüş aktivitesindeki akış durumunun kavramsal yapısı ve bileşenleri hakkındaki teorik bilgilere katkı sağlandığı ifade edilebilir. Yürüyüşteki akış durumu kavramının üç boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiş ve boyutlar *Kapılma*, *Odaklanma* ve *Kendinelik* olarak isimlendirilmiştir. Bu boyutların, yerli ve yabancı turist örneklemeleri için aynı maddeleri barındırması nedeniyle, oluşturulan ölçeğinin, temel alınan kavramın yapısını iyi bir şekilde yansıttığı ve dolayısıyla ölçeğin genellenebilir olduğu söylenebilir. Genellenebilir olmasından dolayı, özellikle spor ve rekreasyon araştırmalarında, yürüyüşteki akış durumu ölçümünü gerektiren durumlarda kullanılması önerilebilir. Bunun yanı sıra, yürüyüş turları düzenleyen işletmelerin hizmetlerini geliştirmek amacıyla ölçekten yararlanması tavsiye edilebilir.

Araştırma bulgularına göre, yürüyüş aktivitesinde akış durumunun oluşmasında kapılma ve kendinelik boyutları belirleyici role sahiptir. Akış kavramının anlaşılmasında kendinelik (autotelic) özelliğinin kilit role sahip olduğu (Faiola ve ark., 2013), bu araştırma bulgularıyla da desteklenmiş olmaktadır. Yabancı turistlerin yürüyüşteki akış durumunu en iyi açıklayan boyutun kendinelik olduğu, onu kapılma ve odaklanma boyutlarının izlediği tespit edilmiştir. Oysa, yerli turistlerin yürüyüşteki akış durumunu en iyi açıklayan kapılma boyutu, onu odaklanma ve kendinelik boyutları izlemektedir. Bu durumda yerli ve yabancı turistler için akış durumunu arttıran unsurların farklılıklar gösterebileceği söylenebilir. Moneta (2004) tarafından yapılmış olan bir çalışma bu bulguyu desteklemektedir. Akış yaşama sıklığını ele alan, farklı ülkelerde yapılmış üç araştırmayı karşılaştıran Moneta (2004), farklı kültürlere sahip insanların akışı farklı algıladığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmayla her ne kadar güvenilir ve geçerli bir ölçek elde edilmişse de araştırmanın bazı kısıtları bulunmaktadır. Akış kuramından gelen dokuz akış özelliğinden dördü, yürüyüş aktivitesine uygun olmadığı gerekçesiyle göz ardı edilmiştir. Ayrıca farklı kültürlere sahip insanlardan veri toplanmış olması, ölçeğin

geçerliliğini yükseltse de verilerin, farklı coğrafi bölgelerden toplanmamış olması bir kısıt olarak gösterilebilir. Gelecekteki araştırmalarda, ölçeğin farklı bölgelerde sınanarak, karşılaştırma yapılması önerilebilir. Bununla birlikte, farklı yaş grupları ya da farklı sıklıkta yürüyüş yapanlar arasında ölçeğin sınanması ve karşılaştırmaların yapılması ile kavrama ilişkin daha geniş bir bakış açısı elde edilebilir.

Kaynakça

- Akgündüz, Y. ve Kızılcıoğlu, G. (2016). Likya Yolu'nu Yürüyen Turistlerin Seyahat Motivasyonları ve Memnuniyet Düzeyleri. *Yönetim ve Ekonomi*, 23(3), 817–836.
- Ayazlar, R. A. (2015). Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Bayat, B. (2014). Uygulamalı Sosyal Bilim Araştırmalarında Ölçme, Ölçekler ve “Likert” Ölçek Kurma Tekniği. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16/3(3), 1–24.
- Çalık, M., Aaltunışık, R. ve Sütütemiz, N. (2013). Bütünleşik Pazarlama İletişimi, Marka Performansı ve Pazar Performansı İlişkisinin İncelenmesi. *International Journal*, 9(19).
- Cheng, T. M., Hung, S. H., ve 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.
- Clarke, S. G. ve Haworth, J. T. (1994). ‘Flow’ experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511–523.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. İçinde M. Csikszentmihalyi ve I. S. Csikszentmihalyi (Ed.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (ss. 15–35). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience* (1st ed.). New York: Harper ve Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827.

- Csikszentmihalyi, M. ve Lefevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822.
- Faiola, A., Newlon, C., Pfaff, M., ve Smyslova, O. (2013). Correlating the effects of flow and telepresence in virtual worlds: Enhancing our understanding of user behavior in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1113–1121.
- Filep, S. (2008). Applying the dimensions of flow to explore visitor engagement and satisfaction. *Visitor Studies*, 11(1), 90–108.
- Fornell, C. ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39.
- Frochot, I., Elliot, S. ve Kreziak, D. (2017). Digging deep into the experience – flow and immersion patterns in a mountain holiday. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 11(1), 81–91.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*. (Seventh Ed). Upper Saddle River: Pearson Education.
- Hill, E., Goldenberg, M. ve Freidt, B. (2009). Benefits of hiking: A means-end approach on the Appalachian Trail. *Journal of Unconventional Parks*, 2(1), 19–27.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C. ve Marsh, H. W. (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 358–378.
- 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(1), 17–35.
- Jackson, S. A., Martin, A. J. ve Eklund, R. C. (2008). Long and Short Measures of Flow: The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561–587.
- Jackson, S., ve Eklund, R. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 24(2), 133–150.

- 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.
- Kalaycı, Ş. (2009). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (4. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi (24. Basım). Ankara: Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kay, G. ve Moxham, N. (1996). Paths for whom? Countryside access for recreational walking. *Leisure Studies*, 15(3), 171–183.
- Kim, H., Lee, S., Uysal, M., Kim, J. ve Ahn, K. (2015). Nature-Based Tourism: Motivation and Subjective Well-Being. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 32(sup1), 76–96.
- Koçak, G. N. (2017). Bilimde Yapısal Kavrayışlar (1. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mannell, R. C. ve Iso-Ahola, S. E. (1987). Psychological nature of leisure and tourism experience. *Annals of Tourism Research*, 14(3), 314–331.
- Mills, A. S. ve Butler, T. S. (2005). Flow Experience Among Appalachian Trail Thru-Hikers. İçinde *Proceedings of the 2005 Northeastern recreation research symposium* (ss. 366–371). USDA Forest Service.
- Moneta, G. B. (2004). The Flow Experience Across Cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5 (July 2001), 115–121.
- 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.
- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö. ve Karaş, B. (2017). Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1–19.
- Nah, F. F. H., Eschenbrenner, B., Zeng, Q., Telaprolu, V. R. ve Sepehr, S. (2014). Flow in gaming: literature synthesis and framework development. *International Journal of Information Systems and Management*, 1(1/2), 83–124.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. İçinde S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (ss. 195–206). Oxford: Oxford University Press.
- Nordbø, I. ve Prebensen, N. K. (2016). Hiking as Mental and Physical Experience. *Advances in Hospitality and Leisure*, 11, 169–186.

- Privette, G. ve Bundrick, C. M. (1987). Measurement of Experience: Construct and Content Validity of the Experience Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65(1), 315–332.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R. ve Engeser, S. (2003). Die erfassung des flow-erlebens. İçinde *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept. Tests und Trends*, Vol. 2 (ss. 261–279). Hogrefe.
- Rodrigues, Á., Kastenholz, E. ve Rodrigues, A. (2010). Hiking as a relevant wellness activity - an exploratory study of hiking tourists in portugal. *Journal of Vacation Marketing*, 16(4), 331–343.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H. ve Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360–374.
- Wöran, B. ve Arnberger, A. (2012). Exploring Relationships Between Recreation Specialization, Restorative Environments and Mountain Hikers' Flow Experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95–114.
- Wu, C. H. J. ve Liang, R. Da. (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: A flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317–325.