

Covid-19 Korkusu ile Akış (Flow) Yaşantı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining the Relationship Between Fear of Covid-19 and Flow Experience

Yeşim BAYRAKDAROĞLU¹, Ebru ŞENEL², Gökalp DEMİR³

ÖZ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusu ile rekreasyonel akış (flow) yaşantı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, betimsel nitelikte yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören 337 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aşamasında; "Flow Yaşantı Ölçeği", "Covid-19 Korkusu Ölçeği" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Analiz aşamasında, verilerin normal dağılım kriterlerine uygun olduğu tespit edilerek, ikili karşılaştırmalarda Independent Samples T-Test uygulanırken; üç ve daha fazla grup kıyaslamalarında One Way ANOVA testi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinde Flow Yaşantı Ölçeği ile Covid-19 Korkusu Ölçeği arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Analiz sonucunda bölüm ve aktif spor durumu değişkenine göre flow yaşantı ölçeği ve Covid-19 korkusu ölçeği puanları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Haftalık katıldıkları etkinlik gün sayısı değişkenine göre Covid-19 korkusu ölçeği ve flow yaşantı ölçek puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda, öğrencilerin Covid-19 korku düzeyleri ile flow yaşantısı akış düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmadığı, Covid-19 korku düzeyleri ile flow yaşantısı kaygı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu, flow yaşantısı akış düzeyleri ile flow yaşantısı kaygı düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu hususta üniversite öğrencilerinin farklı tür ve alanlardaki rekreasyonel etkinliklere yönelmeleri ve mental destek almalarının faydalı olabileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akış, Covid-19, Rekreasyon

ABSTRACT

This research was carried out to examine the relationship between fear of Covid-19 and recreational flow experience levels in university students. The descriptive relational survey model was used in the study. The study group consists of 337 students studying at Gumushane University School of Physical Education and Sports. During the data collection phase; "Flow Experience Scale", "Covid-19 Fear Scale" and personal information form were used. During the analysis phase, it was determined that the data were in accordance with the normal distribution criteria, and the Independent Samples T-Test was applied in paired comparisons; One Way ANOVA test was applied in comparisons of three or more groups. The relationship between the Flow Experience Scale and the Covid-19 Fear Scale in university students was determined by Pearson Correlation analysis. As a result of the analysis, no significant difference was found between the Flow Experience Scale and Covid-19 Fear scale scores according to the department and active sports status variable. A significant difference was determined between the Covid-19 fear scale and flow experience scale scores according to the number of activity days they attended per week. As a result of the correlation analysis, there was no significant relationship between the Covid-19 fear levels of the students and the flow levels of the flow life, there was a positive and low level significant relationship between the Covid-19 fear levels and the anxiety levels of the flow life, and there was a significant relationship between the flow level of the flow experience and the anxiety levels of the flow life. It was determined that there was a positive and moderately significant relationship. In this regard, it is predicted that it may be beneficial for university students to turn to recreational activities in different types and fields and to receive mental support.

Keywords: Covid-19, Flow, Recreation

Bu araştırma için Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 23.02.2022 tarih ve E-95674917-108.99-81066 2022/1 sayılı belge ile etik onay alınmıştır.

¹Doç. Dr., Yeşim BAYRAKDAROĞLU, Spor Yönetimi, Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, Gümüşhane, yesimsongun@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1460-4780

²Arş. Gör., Ebru ŞENEL, Spor Yönetimi, Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi, Gümüşhane, ebru.senel@gumushane.edu.tr, 0000-0003-4157-2382

³Arş.Gör.Dr., Gökalp DEMİR, Spor Yönetimi Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, İstanbul, gokalp.demir@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2002-8812

İletişim / Corresponding Author: Yeşim BAYRAKDAROĞLU
e-posta/e-mail: yesimsongun@gumushane.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 03.04.2022
Kabul Tarihi/Accepted: 29.06.2022

GİRİŞ

Akış deneyimi kavramına ilk kez Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı 1975 yılındaki eserinde rastlanmıştır. Csikszentmihalyi (2017), bireylerin serbest zaman aktivitelerine neden ihtiyaç duyduğu üzerine yaptığı çalışma sonucunda, etkinlik esnasında alınan haz duygusunu "akış deneyimi/optimal performans duygu durumu" olarak nitelendirmiştir. Csikszentmihalyi, optimal deneyim kavramını; bir yüzme sporcusunun kendi rekorunu kırma yarışı, bir çocuğun daha önce yaptıklarına kıyasla daha büyük yaptığı bir kulenin son parçasını en üst noktaya yerleştirdiği an" şeklinde örneklendirmektedir. Csikszentmihalyi' e göre bireyin söz konusu haz duygusu ve kendini geliştirmesi pek çok meydan okumayı içermektedir. Bir başka deyişle ilk anda haz duygusuna erişmenin mümkün olmadığını ifade etmektedir. Örneğin; bir yüzme sporcusunun sonuca ulaşmaya kadar yaşadığı zorluklar (yorgunluk, akciğerlerinde zorlama vb.) ilk anda bireyi şaşkına döndürebilirken, bu şaşkınlık daha sonra yerini unutmaya mümkün olmayan güzel anılara bırakmaktadır.¹⁻²

Akış kuramı, hayata tam anlamıyla adapte olma duygusudur.³⁻⁴ Kurama göre belirlenen iki temel özellik bireyin etkinliğe tam anlamıyla konsantre olması ve zevk almasıdır. Bir başka deyişle akış kuramı, etkinlik esnasında etkinlik dışı her şeyin göz ardı edildiği, yalnızca etkinliğe yoğunlaşmanın sağlandığı bir durumdur. Akışta bireyler tüm dikkatini söz konusu aktivite üzerinde yoğunlaştırarak hem gelişmekte hem de özgüven kazanabilmektedir.⁴ Nitekim Csikszentmihalyi akış algısını; oyun, spor ve etkinliklerde eş görülmemiş bir unsur olarak öne sürmektedir. Bireyin etkinlik veya oyuna kendini kaptırması, zaman algısını kaybetmesi, çevresini unutmaya ile farklı bir varoluş dünyasını keşfetmesidir. Kavram, bir iş üzerine tüm dikkatin verilmesi ile yoğun çalışma anlarını kapsayacağı gibi genellikle

spor, etkinlik ve oyun esnasında etkisini göstermektedir.¹ Nitekim akış deneyimi spor alanı ile yakından ilişkilidir.⁵⁻⁶ Bir başka deyişle spor, fiziksel ve zihinsel mücadeleyi ortaya çıkarırken akış deneyimi yaşanmasına da olanak sağlamaktadır.⁶⁻⁷

Günümüzde ise spor dünyası Covid-19 salgını ile mücadele etmektedir ve salgın pek çok sektörde olduğu gibi spor alanında da yıkıcı etkileri açığa çıkarmıştır. Spor dünyası, pandemi nedeniyle sosyal bağlarını büyük oranda kaybetmiştir.⁸ Covid-19 süreci sporcuların psikolojik ve sosyolojik düzeylerini de negatif yönde etkilemiş,⁹ bireyleri yalnızlığa ve hareket kısıtlılığına sürüklenen bir döneme tabi tutmuştur.¹⁰ Yaşanan salgın sürecinin spor dünyasında söz konusu etkileri ise, ekonomik koşullar, sosyal yapılar, kişilik özellikleri ve psikolojik durumlarına göre farklılık gösterebilmektedir.¹¹

Spor kavramı içerisinde önemli bir konumda yer alan rekreasyon alanı da Covid-19 sürecinden olumsuz yönde etkilenmiştir. Salgının beraberinde getirdiği etkiler turizm sektörü ve rekreasyon etkinliklerini etkileyerek, ülke ekonomilerinde dalgalanmalara neden olmuştur.¹²⁻¹³⁻¹⁴ Pandemi sürecinde bireyler, sınırlı rekreasyon etkinlikleri, park ve oyun alanlarına çıkma yasakları nedeniyle ev içi aktiviteler yönünü çevirmiştir.¹⁵ Nitekim çocuk, genç ve ebeveynlerin hareketsiz kalmaları engelleyen ev içi rekreatif oyunlar, aile içi sosyalleşmeyi de artırırken, bireylerin birbirleri ile paylaşımda bulunmalarına olanak sağlamaktadır.¹⁶ Buna karşılık, Covid-19 sürecinin uzaması ile ev içi oyunların yetersiz kalacağı, özellikle üniversite öğrencilerinin ev içi ve açık hava rekreasyonel etkinliklere adaptasyon sağlama hususunda problem yaşayabileceği öngörülmektedir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde Covid-19 korkusu ile rekreasyonel akış (flow) yaşantı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ise bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, betimsel araştırma grubunda yer alan ilişkisel tarama modelindedir. Nicel araştırma yönteminde olay ve durumlar, bireylerin ortak noktada buluşarak, duyulara açık hale getirilmesi ile belirlenmektedir. Tarama yöntemi ise mevcut durum üzerinde herhangi bir değişiklik yapmadan betimlemeyi kapsamaktadır.¹⁷

Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Türkiye’de spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda eğitim gören 137 kadın 200 erkek toplam 337 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aşaması

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgileri, beş maddelik (cinsiyet, yaş grubu, bölüm, aktif spor yapıyor mu, haftalık katıldığı etkinlik gün sayısı) kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir.

Flow Yaşantı Ölçeği: Rheinberg ve ark. (2003) tarafından geliştirilen¹⁸, İşigüzel ve Çam tarafından (2014) Türkçe uyarlamasını yapılan ölçeğin¹⁹, Özdemir ve ark. (2020) tarafından rekreasyonel etkinliklere uyarlanmasına ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek; akış (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) ve kaygı (11,12,13) alt boyutları olmak üzere iki alt boyut ve 13 madde içermektedir. Ölçek maddeleri “1=Kesinlikle katılmıyorum...5=Tamamen katılıyorum” şeklinde 5 li likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçek ters madde içermektedir (11,12,13). Ölçekten en düşük puan 13, en yüksek 65 puan alınabileceği belirtilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizleri sonucunda alfa güvenilirlik katsayıları akış alt boyutu için $\alpha=.86$, kaygı alt boyutu için $\alpha=.70$ olarak belirlenmiştir. Etkinlik tecrübe ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha=.78$ olarak saptanmıştır.² Çalışmada, Cronbach’s Alpha değerleri flow yaşantı ölçeği için $\alpha=.75$, akış alt boyutu için $\alpha=.90$,

kaygı alt boyutu için $\alpha=.69$, olarak belirlenmiştir.

Covid-19 Korkusu Ölçeği: Ahorsu ve ark. (2020) tarafından geliştirilen²⁰ ve Türkçe uyarlaması Bakıoğlu ve ark. (2020) tarafından yapılan ölçek, toplam 7 madde içermektedir. 5’li likert tipinde olup, maddeler “1=Kesinlikle katılmıyorum... 5=Kesinlikle katılıyorum” şeklinde sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek puan yükseldikçe korku seviyelerinin arttığı belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach’s Alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.88$ olarak belirlenmiştir.²¹ Çalışmada Cronbach’s Alpha değeri ise $\alpha=.93$ olarak tespit edilmiştir.

Kullanılan Yöntemler

Veriler, Covid-19 Korkusu Ölçeği, Flow Yaşantı Ölçeği ve kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Katılımcılara tesadüfi örneklem yoluyla uygulanan ölçeklere ait verilere, sosyal medya platformlarından olan Google Drive ve Whatsapp ile erişim sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında verilerin analizi SPSS 22.0 programında aracılığıyla yapılmıştır. Ölçekten elde edilen verilere ilk olarak güvenilirlik analizi uygulanmış ve Cronbach’s Alpha değerleri Covid-19 Korkusu Ölçeği ($\alpha=.933$), Flow Yaşantı Ölçeği Akış alt boyutu ($\alpha=.902$), kaygı boyutu ($\alpha=.691$) güvenilirlik düzeylerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir. Ölçek puanlarının eğitim görülen bölüm ve etkinliklere haftalık katıldığı gün sayısına göre karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi, aktif spor yapma durumuna göre karşılaştırılmasında Independent Samples T-Test kullanılmıştır. İki ölçek puanları arasındaki ilişkinin tespitinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etik raporu, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 23.02.2022 tarih ve 2022/1 sayılı belge ile onaylanmıştır. Flow Yaşantı

Ölçeği ve Covid-19 Korkusu Ölçeği yazarlarından gerekli izinler e-posta

aracılığıyla alınmıştır. Ölçekler, katılımcılara gönüllük esası temel alınarak uygulanmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

	Alt değişken	n	%
Cinsiyet	Kadın	137	40.7
	Erkek	200	59.3
Yaş Grubu	18-20	100	29.7
	21-23	197	58.5
	24-26	29	8.6
	27 ve üstü	11	3.3
Bölüm	Öğretmenlik	103	30.6
	Antrenörlük	69	20.5
	Spor Yöneticiliği	165	49.0
Aktif Spor Yapıyor Mu?	Evet	170	50.4
	Hayır	167	49.6
Haftalık Katıldığı Etkinlik Gün Sayısı	1-2 gün	182	54.0
	3-4 gün	108	32.0
	5-7 gün	47	13.9

Araştırmaya katılan öğrencilerin %40,7'si kadın, %59,3'ü erkek; yaş gruplarında %29,7'si 18-20, %58,5'i 21-23, %8,6'sı 24-26, %3,3'ü 27 ve üstü aralığında yer aldığı görülmektedir. Bölüm değişkeni için %30,6'sı öğretmenlik, %20,5'i antrenörlük, %49'u spor yöneticiliği bölümünde eğitim

görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %50,4'ü aktif spor yapmakta olup, %54'ü haftada 1-2 gün etkinliklere katılmakta, %32'si 3-4 gün etkinliklere katılmakta ve %13,9'u 5-7 gün etkinliklere katılmaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Covid-19 Korkusu, Akış ve Kaygı Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Puan aralığı	\bar{x}	ss
Covid-19 Korkusu	337	7-35	15.91	7.540
Akış	337	10-50	35.68	7.209
Kaygı	337	3-15	9.42	2.635

Tablo 2. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin Covid-19 korku düzeylerinin ve flow yaşantısı kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğu

belirlenmiş iken, flow yaşantısı akış düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Covid-19 Korkusu, Flow Yaşantısı Akış ve Kaygı Düzeylerinin Bölüm ve Haftalık Katıldığı Etkinlik Gün Sayısına Göre Karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Bölüm	n	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Farklılık
Akış	Öğretmenlik	103	35.24	7.302	.639	.528	-
	Antrenörlük	69	35.25	7.737			
	Spor Yöneticiliği	165	36.13	6.935			
Kaygı	Öğretmenlik	103	9.24	2.695	.363	.696	-
	Antrenörlük	69	9.46	2.615			
	Spor Yöneticiliği	165	9.52	2.615			
Covid-19 Korkusu	Öğretmenlik	103	15.00	7.246	1.991	.138	-
	Antrenörlük	69	17.33	8.014			
	Spor Yöneticiliği	165	15.89	7.472			
Haftalık Katıldığı Etkinlik Gün Sayısı							
Akış	1-2 gün	182	34.68	7.296	5.198	.006**	1<3
	3-4 gün	108	36.24	6.851			
	5-7 gün	47	38.26	7.039			
Kaygı	1-2 gün	182	9.37	2.541	.122	.885	-
	3-4 gün	108	9.53	2.610			
	5-7 gün	47	9.38	3.068			
Covid-19 Korkusu	1-2 gün	182	15.96	7.44	4.543	.011*	2>3
	3-4 gün	108	17.06	7.92			
	5-7 gün	47	13.13	6.34			

*P<0.05

Tablo 3. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin Covid-19 korkusu, flow yaşantısı akış ve kaygı düzeylerinin eğitim gördükleri bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin flow yaşantısı kaygı düzeylerinin haftalık katıldıkları etkinlik gün sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p>0.05$), Covid-19 korkusu ve flow yaşantısı akış düzeylerinin haftalık katıldıkları etkinlik

gün sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Covid-19 korkusunda, haftada 3-4 gün etkinliklere katılanların korku düzeyinin haftalık 5-7 gün etkinliklere katılanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Flow yaşantısı akış düzeyinde, haftada 5-7 gün etkinliklere katılanların akış düzeyinin haftalık 1-2 gün etkinliklere katılanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Covid-19 Korkusu, Flow Yaşantısı Akış ve Kaygı Düzeylerinin Aktif Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Aktif spor yapıyor mu?	n	\bar{x}	ss	t	p
Akış	Evet	170	36.13	7.297	1.156	.248
	Hayır	167	35.22	7.111		
Kaygı	Evet	170	9.66	2.595	-1.653	.099
	Hayır	167	9.19	2.661		
Covid-19 Korkusu	Evet	170	16.19	7.879	.673	.501
	Hayır	167	15.63	7.193		

* p<0.05

Tablo 4. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin Covid-19 korkusu, flow yaşantısı akış ve kaygı düzeylerinin aktif

spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Covid-19 Korkusu, Flow Yaşantısı Akış ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Covid-19 Korkusu	Akış	Kaygı
Covid-19 Korkusu	r	-		
	p			
Akış	r	.072	-	
	p	.186		
Kaygı	r	.261	.385	-
	p	.000**	.000**	

** $p<0.01$

Tablo 5. incelendiğinde, öğrencilerin Covid-19 korku düzeyleri ile flow yaşantısı akış düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmadığı ($p>0.05$), Covid-19 korku düzeyleri ile flow yaşantısı kaygı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı

ilişki olduğu ($r=.261$; $p<0.01$), flow yaşantısı akış düzeyleri ile flow yaşantısı kaygı düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($r=.385$; $p<0.01$) görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören lisans öğrencilerinin Covid-19 korkusu ile rekreasyonel flow yaşantı düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır.

Araştırmada, bölüm değişkenine göre akış ve kaygı puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatür çalışmaları incelendiğinde, Öz (2019) tarafından yapılan araştırma sonucu ile mevcut araştırmanın sonucu benzerlik göstermektedir.²² Buna karşılık Çetin ve ark. (2021) tarafından yapılan nitel bir çalışmada, farklı meslek gruplarına sahip bireylerin pandemi sürecinde farklı akış boyutlarına sahip olduğu görülmüştür ve bulgular, mevcut çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermemektedir.²³ Bu sonuçlara ek olarak; bölüm değişkenine göre Covid-19 korku puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür taraması sonucunda, Karadayı (2021) tarafından yapılan çalışmanın bulgularının bu çalışmanın bulgularını desteklediği görülmüştür.²⁴ Buna karşılık Atay ve ark. (2020), Olcay ve Sakallı (2022)

tarafından yapılan çalışmaların bulguları ile benzerlik göstermemektedir.²⁵⁻²⁶ Bulgular arasındaki farklılık ise öğrencilerin Covid-19 sürecinin tüm toplumları etkilediğinin ve formasyon-antrenörlük kursları gibi olanaklardan faydalanabileceklerinin bilincinde olması ile açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinde, aktif spor durumu değişkenine göre akış ve kaygı puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatür çalışmaları incelendiğinde Singh ve ark. (2018), Antunes ve Frontini (2021) tarafından yapılan araştırma sonucu mevcut araştırmanın sonucu ile örtüşürken²⁷⁻²⁸, Merdan ve Aşçı (2021), Marzena ve Nowak (2019) tarafından yapılan çalışmaların bulguları bu çalışmanın bulgularını desteklememektedir.²⁹⁻³⁰ Bu sonuçlara ek olarak; aktif spor durumu değişkenine göre Covid-19 korku puanları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Literatür taraması sonucunda, bu çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür.³¹⁻³²⁻³³ Buna karşılık Vegara Ferri ve ark. (2021), Çelik (2021) tarafından yapılan çalışmanın bulguları bu araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermemektedir.³⁴⁻³⁵

Bulgular arasındaki farklılığın ise farklı branş, kültür ve sosyo-demografik özelliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

farklılık belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığa bakıldığında ise haftalık etkinlik katılım günü 5-7 gün olanların, 1-2 olanlara göre daha yüksek rekreasyonel akış puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde Umuzdaş ve ark. (2020), Kaya ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmanın sonucu ile mevcut araştırmanın sonucu benzerlik gösterirken³⁶⁻³⁷, Karaağaç ve Şahan (2021) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile bu çalışmanın bulgularının benzerlik göstermediği görülmüştür.³⁸ Bu sonuçlara ek olarak; haftalık katıldıkları etkinlik gün sayısı değişkenine göre Covid-19 korku puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Oluşan farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde; haftada 3-4 gün etkinliklere katılanların 5-7 gün katılanlara göre daha yüksek Covid-19 korkusu yaşadığı belirlenmiştir. Literatür taraması sonucunda Umuzdaş ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmanın bulgularını bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.³⁶ Benzer şekilde Antunes ve Frontini (2021) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 sürecinde bisiklet sürmek ve koşmak gibi açık hava etkinliklerinin gerekli ve önemli olduğu belirtilmiştir.²⁸ Buna karşılık Tatal ve Efe (2020), Arıkan ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile mevcut araştırmanın bulgularının benzerlik göstermediği görülmüştür.³¹⁻³⁹ Bulgular arasındaki farklılığın nedeni olarak; bireylerin sahip olduğu fiziki çevre olanakları

Araştırmada, katılımcıların haftalık katıldıkları etkinlik gün sayısı değişkenine göre kaygı puanları arasında anlamlı fark saptanmamış iken, akış boyutunda anlamlı ve yakınların Covid-19'a yakalanıp yakalanmama durumları gösterilebilir.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusu ile flow yaşantı düzeyleri akış alt boyutu arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Buna karşılık Covid-19 korku düzeyleri ile flow yaşantısı kaygı düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu, flow yaşantısı akış düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu hususta üniversite öğrencilerinin Covid-19 korkuları arttıkça rekreasyonel kaygı düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Spor geçmişine sahip söz konusu lisans öğrencilerinin bu kaygı ve korkuyu hissetmesi ise olağan karşılanmaktadır. Nitekim alışkın oldukları spor, rekreasyon ve eğitim hayatlarından uzak kalan öğrencilerin, yaşamın büyük oranda durduğu bu sürece alışmakta zorluk yaşaması beklenen bir durum olarak görülmektedir. Bu hususta üniversite öğrencilerinin farklı tür ve alanlardaki rekreasyonel etkinliklere yönelmeleri ve mental destek almalarının faydalı olabileceği öngörülmektedir. Literatür incelendiğinde bu çalışmaya benzer nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür.²³⁻⁴⁰⁻¹⁰ Bu çalışmadan sonra yapılacak çalışmaların ise spor yöneticileri, antrenör veya profesyonel sporcular ile yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Csikszentmihalyi, M. (2017). "Flow and The Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi". New York: Springer.
- 2- Özdemir, A.S, Durhan, T.A. ve Akgül, B. (2020). "Flow Yaşantı Ölçeğinin Rekreasyonel Etkinliklere Uyarlanmasına Dair Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". Gazi BESBD, 25 (2), 107-116.
- 3- Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2009). "Flow Theory And Research". In: S.J. Lopez, C.R. Snyder. (Ed.). The Oxford Handbook of Positive Psychology (95-206). Oxford: Oxford University Press.
- 4- Csikszentmihalyi, M. (1990). "Flow: The Psychology of Optimal Experience". New York: Harper & Row.
- 5- Swann, C, Piggott, D, Schweickle, M. and Vella, S.A. (2018). "A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis and a Progressive Shift". JASP, 30 (3), 249-271.
- 6- Turan, N. (2019). "Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması". Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (37), 181-199.
- 7- Swann, C. (2016). "Flow in Sport". In: L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullen, J. Wright, G. Sadlo (Ed.). Flow Experience (51-64). Switzerland: Springer International Publishing.

- 8- Türkmen, M. ve Özsan, A. (2020). "Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri". *International Journal of Sport Culture and Science*, 8 (2), 55-67.
- 9- Şahinler, Y, Ulukan, M. ve Ulukan, H. (2020). "Covid-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi". *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 171-184.
- 10- Aydın, İ. ve Tütüncü, Ö. (2021). "Pandemi Sürecinde Yaşlılık ve Rekreasyon. *Anatolia*". *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 32 (1), 100-105.
- 11- Kaya, B. (2020). "Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri". *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23 (2), 123-124.
- 12- Gössling, S, Scott, D. and Hall, C.M. (2020). "Pandemics, Tourism And Global Change: A Rapid Assessment of Covid-19". *Journal of Sustainable Tourism*, 29 (1), 1-20.
- 13- Acar, Y. (2020). "Yeni Koronavirüs (Covid-19) Salgını ve Turizm Faaliyetlerine Etkisi". *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 7-21.
- 14- Dülgeroğlu, O. (2022). "Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Çanakkale'deki Rekreasyon Etkinlikleri ve Turizm Sektörü Üzerine Etkileri: Basında Çıkan Haberler Üzerine Bir Söylem Analizi". *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 6 (1), 30-47.
- 15- Lesser, I.A. and Nienhuis, C.P. (2020). "The Impact of Covid-19 on Physical Activity Behavior and Wellbeing of Canadians". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (11), 3899.
- 16- Gümüşgöl, O. ve Aydoğan, R. (2020). "Yeni Tip Koronavirüs-Covid 19 Kaynaklı Evde Geçirilen Boş Zamanların Ev İçi Rekreatif Oyunlar ile Değerlendirilmesi". *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (1), 107-114.
- 17- Karasar, N. (1999). "Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler". Ankara: Nobel Yayınevi
- 18- Rheinberg, F, Vollmeyer, R. and Engeser, S. (2003). "Die Erfassung des Flow-Erlebens". Göttingen: Universität Potsdam.
- 19- İşigüzel, B. ve Çam, S. (2014). "Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *International Journal of Human Sciences*, 11 (2), 788-801.
- 20- Ahorsu, D.K, Lin, C.Y, Imani, V, Saffari, M, Griffiths, M.D. and Pakpour, A.H. (2020). "The Fear Of Covid-19 Scale: Development and Initial Validation". *International J Mental Health and Addiction*, 1-9.
- 21- Bakioğlu, F, Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2020). "Fear of Covid-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety and Stress". *International J Mental Health Addiction*, 12 (1), 1-14.
- 22- Öz, M. (2019). *Konservatuvar Müzik Bölümünde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı ve Anksiyete Duyarlılığının Akış Deneyimleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 23- Çetin, E, Ünver, O, Dinç, H. ve Argan, M. (2021). "Akıp Giden Zamanları Bir Yerlerde Bulsam! : Covid-19 Pandemisi Esnasında Akış Kuramı Üzerine Bir Fotoses İncelenmesi". *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4 (1), 33-52.
- 24- Karadayı, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Uzaktan Eğitim Algılarında Covid-19 Kaygısının, Korkusunun ve Demografik Değişkenlerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 25- Atay, Ü.T, Dinçer, N.N, Yarkac, F.U. ve Öncü, E. (2020). "Covid-19 Pandemi Sürecinde Dış Hekimliği Uzmanlık Öğrencilerinin Korku ve Anksiyete Düzeylerinin Değerlendirilmesi". *Necmettin Erbakan Üniversitesi Dış Hekimliği Dergisi*, 2 (3), 86-93.
- 26- Olcay, Z.F. ve Sakallı, A.E. (2022). "Covid 19'un Üniversite Öğrencileri ve Ders Notları Üzerine Etkisi". *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 5 (1), 101-108.
- 27- Singh, D, Singh, D. and Dureja, G. (2018). "Dispositional Flow State Among Open Skill Athletes: A Predictor and Quantification of Sport Performance". *International Journal of Sport Culture and Science*, 6 (1), 1-9.
- 28- Antunes, R. and Frontini, R. (2021). "Physical Activity and Mental Health in Covid-19 Times: An Editorial". *Sleep Medicine*, 77, 295-296.
- 29- Merdan, H.E. ve Aşçı, F.H. (2021). "Optimal Performans Duygu Durumu, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sargınlığı ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzı: Adolesan Sporcular Üzerine Çalışma". *Spor Bilimleri Dergisi*, 32 (1), 20-37.
- 30- Marzena, T. and Nowak, M.A. (2019). "Self-Esteem of People Who Practice Sport in Relation to Their Experiencing The Flow State and Their Style of Coping with Stress". *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 27 (3), 83-92.
- 31- Tural, V. ve Efe, M. (2020). "Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Covid-19 Korkularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13 (74).
- 32- Özbek, S. ve Özaltaş, H.N. (2021). "Pandemi Sürecinde Lise Öğrencilerinin Covid-19 Korku Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Eğitim Sorunları Dergisi*, 7 (3), 251-264.
- 33- Karaca, Y, Selçuk, M.H. ve Kalaycı, M.C. (2021). "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Covid-19 Fobilerinin İncelenmesi". *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 13 (2).
- 34- Vegara Ferri, J.M, Pallarés, J.G. and Angostoso, S. (2021). "Covid-19 Pandemisi Korkusuna Dayalı Olarak Sakinlerin Bir Bisiklet Etkinliğine Yönelik Sosyal Etki Algısındaki Farklılıklar". *ESMQ*, 21 (3), 374-390.
- 35- Çelik, O. (2021). "Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Covid-19 Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 17-25.
- 36- Umuzdaş, M.S, Koçak, Ö. ve Umuzdaş, S. (2020). "Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 741-767.
- 37- Kaya, B, Metin, T. ve Akoğlan, K.M. (2015). "Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi". *Journal of Travel & Hospitality Management*, 12 (2).
- 38- Karaağaç, S. ve Şahan, H. (2021). "Bireysel ve Takım Sporcularında Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Antrenman İlişkisinin İncelenmesi". *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1 (1), 26-39.
- 39- Arıkan, G, Gökhan, İ. ve İnce, U. (2021). "Pandemi Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrenci Adaylarının Covid-19 Korku Düzeylerinin İncelenmesi". *Rol Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 50-59.
- 40- Aksu, H.S, Güneş, S.G. ve Kaya, A. (2022). "Covid-19 Küresel Salgını Sürecinde Rekreasyona Aktif Katılımın Yalnızlık Algısına Etkisi". *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5 (2), 83-97.