

SERBEST ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERİN AKIŞ DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ

Emre Caner YAPICI^{1*}, Aytekin ALPULLU¹, Yeliz OTAY¹, Yunus Emre AK¹, Yusuf MAMETKULYYEV², Pınar KARACAN DOĞAN²

ÖZET

Araştırmanın hedefi; İstanbul'da BESYO' da eğitim alan üniversitelilerin boş zamanlarında katıldıkları etkinliklerdeki akış deneyimlerinin incelenmesidir. Yapılan çalışmaya 98 kadın, 113 erkek olmak üzere toplam 211 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların serbest zamanlarındaki akış durumunu tespit etmek için Alpulu-Ak ALPAK ölçeği kullanılmıştır. Ulaşılan dataların normal dağılım eğrisinde olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla çeşitli göstergelere bakılmış ve verilerin normal sıralandığı sonucu bulunmuştur. Normal sıralanan datalar için istatistik tekniklerinden ikili karşılaştırmalar için kullanılan bağımsız (Independent) örneklem t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında kullanılan Anova(One way Anova) testi ve ayrışmanın hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek hedefiyle ikiden fazla birimlerin karşılaştırmaları için Tukey testi kullanılmıştır. Verileri incelemek için jasp 0.9.2.0 sürüm uygulama kullanılmış ve istatistiksel anlamlılık değeri olarak $p<0,05$ alınmıştır. Araştırmada elde edilen datalar bilimsel normlara uygun bir şekilde sonuçlandırılmıştır. Elde edilen verilere göre cinsiyet, okul türü ve düzenli spor yapma değişkeni ve Alpak akış ölçeği ortalaması arasında istatistiksel açıdan bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). İki den fazla grupları analiz etmek için kullanılan tek yönlü anova testinde ise; sınıf kademeleri, iş durumları ve gelir durumları grupları ile ölçek ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Alpak ölçeği alt boyutlarından yeniden katılım ve akış alt boyutları ile iş durumu grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Sonuçta; cinsiyetin, okul türünün ve düzenli spor yapmanın üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında katılmış oldukları serbest etkinliklerde akış deneyimi yaşamasına etki etmediği ve yeniden katılım alt boyutunda yarı zamanlı çalışan öğrencilerin diğer gruplardan daha fazla akış deneyimi yaşamış oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Akış Kuramı, Spor, Rekreasyon

INVESTIGATION OF FLOW EXPERIENCES OF INDIVIDUALS ATTENDING FREE ACTIVITIES

ABSTRACT

The aim of this study; The aim of this study is to examine the flow experiences of students studying in the field of sports sciences in the activities they participate in in their free time. A total of 211 university students, 98 women and 113 men, participated in the study. Alpak flow scale was used to determine the flow status of the participants in their free time. Skewness, kurtosis, mean, median and histograms were used to determine whether the data showed a normal distribution, and the result was obtained that the data showed a normal distribution. For normally distributed data, the independent sample t-test used for pairwise comparisons from descriptive statistical methods, the Anova test used to compare more than two groups, and the Tukey test for multiple comparisons to determine in which groups the differentiation occurred. Jasp 0.9.2.0 version program was used to analyze the data and $p<0.05$ was taken as statistical significance value. The data obtained in the research were evaluated in accordance with scientific norms. According to the data obtained, no statistically significant difference was found between the variables of gender, school type and regular exercise and Alpak flow scale average ($p>0.05$). In the one-way anova test used to analyze more than two groups; No statistically significant difference was found between the groups of grade levels, job status and income status and the scale mean ($p>0.05$). A statistically significant difference was found between rejoining and flow

¹Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

*Yazışmadan sorumlu yazar: ecyspor1986@hotmail.com

sub-dimensions of Alpak scale and job status groups. ($p<0.05$). As a result; It has been determined that gender, school type and regular sports do not affect university students' experience of flow in free activities they participate in during their free time, and students working part-time in the re-engagement sub-dimension have more flow experience than other groups.

Keywords: Leisure Time, Flow Theory, Sport, Recreation

GİRİŞ

“Serbest zaman (Leisure)” bireyin bir yükümlülük olarak herhangi bir iş ile meşgul olmadığı, istediği şekilde geçirebileceği eğlenceli bir süreci kapsayan boş zaman aralığı şeklinde tanımlanmaktadır (Meeras, 2010). “Serbest zaman etkinliği (Recreation)” ise bireyin söz konusu boş zamanında katıldığı aktiviteler bütünüdür (Meeras, 2010). Aktivite içinde olan bireyin, bu süreçte zamanı, yorgunluğu ve diğer her şeyi unutarak sadece aktivitenin kendisine odaklandığı öznel durum da “Akış (Flow)” olarak ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 2014).

Akış çalışmaları, 1970’li yıllarda Csikszentmihalyi ve beraberindeki diğer araştırmacıların, sanatçıların çalışmaları sırasında kendilerini kaybetme durumlarından etkilenmeleri ile başlamıştır. “Akış” kavramının isimlendirilmesi bu çalışmalar sırasında görüşülen kişilerin deneyimlerini “suyun kendi akışı ile beraber onları da götürmesi” benzetmesi ile ifade etmeleri sonucunda ortaya çıkmıştır (Csikszentmihalyi, 2000).

Akış deneyimi nadiren ortaya çıkan ancak belli koşulların sağlanması halinde, bir işte çalışma, ders çalışma veya dini ritüelleri yerine getirme gibi, günlük yaşamın pek çok alanında erişilebilecek bir durum olarak ifade edilmektedir. Bahsi geçen koşullar, bireyin gerçekleştirdiği aktivite ile ilgili net hedeflere sahip olması, ki böylelikle davranışın şekli ve amacı belirlenmiş olacaktır, hedef ile beceri arasında bir dengenin olması, bu şekilde bireyin dikkati tamamen gerçekleştirdiği aktiviteye yönelmiş olacaktır ve son koşul olarak da bireyin içinde bulunduğu aktivite ile ilgili pozisyonunu anlayabilmesi için netlikle, seri bir şekilde geri bildirim alınabilmesi şeklindedir (Csikszentmihalyi, 2014).

Akış deneyimi, sadece günlük yaşam aktiviteleri ile sınırlı kalmamaktadır; bu aktivitelerin yanı sıra serbest zaman etkinliklerini de kapsayacak şekilde bireyin kişisel gelişimine katkı sağlayacak bir özellik taşımaktadır (Arslan Ayazlar, 2015). Serbest zaman etkinliği ile iyi olma, iyi hissetme hali (well-being) arasında bir aracı olarak tanımlanmaktadır (Cheng ve Lu, 2015). Çünkü akış deneyiminin pozitif duygularda artışı, negatif duygularda azalmayı desteklediği belirtilmektedir (Rogatko, 2009). Dolayısıyla bireyin serbest zaman

etkinliklerine belli bir hedefe yönelik olacak şekilde aktif olarak katılmasının, kendini daha iyi tanıyabilmesine, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilmesine olanak sağlayacağı dile getirilmektedir (Arslan, 2014). O nedenledir ki, örneğin, sporcu, öğrenci ve çalışanların akış düzeylerinin yükseltilmesi önem arz etmektedir. Böylelikle bireyin yaşamı üzerinde olumlu

etkiler artarken, olumsuz duygular azalma gösterecek ve yaratıcılık ile verimliliğin artışı da desteklenmiş olacaktır (Rogatko, 2009).

Özellikle üniversitelerin, kendi öğrencilerini serbest zaman etkinliklerine yönlendirebilme konusunda sorumluluk almaları gerekliliği Büküşoğlu ve Bayturan (2005) tarafından vurgulanmaktadır; bu şekilde üniversiteler bireye meslek kazandırma misyonunun yanı sıra, bireyin ileriki yaşamında kendini gerçekleştirme sürecini destekleyebilecektir. Serbest zaman etkinliği kapsamında bireyin etkinliğe dahil olması nedeniyle hissetiklerinin akış kuramı temelinde tanışma, sıkılma, kaygı ve akış boyutları kapsamında değerlendirilmesi mümkün olabilmektedir (Ak ve Alpullu, 2020).

Literatür kapsamında amaçlar ve veri toplama yöntemleri temelinde farklılıklar barındıran serbest zaman etkinliği, akış deneyimi ve üniversite ve lise öğrencilerini temel alan çeşitli çalışmalar mevcut bulunmaktadır. Akış deneyimi kapsamında Arslan Ayazlar (2015)'in çalışmasında yamaç paraşütü etkinliği, Koror ve Alpullu (2020)'nun çalışmasında racketlon sporcularının akış deneyimi incelemeye alınmıştır. Wöran ve Anberger (2012) tarafından serbest zaman ve akış deneyimi bağlantısı dağ yürüyüşçüleri özelinde ele alınmıştır. Tian, Zhou, Qiu, ve Zou (2022) tarafından ise serbest zaman ve akış deneyiminin yaşam doyumuna etkisi uzun mesafe koşucuları temel alınarak incelenmiştir. Lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyiminin incelenmesi ve karşılaştırılması ise Şahin (2005)'in çalışmasında yer almaktadır. Ermiş ve Bayraktar (2014), üniversite öğrencilerinin günlük yaşamındaki akış deneyimini incelemektedir.

Büküşoğlu ile Bayturan (2005)'in “Boş zaman faaliyetlerinin genç kişilerin psiko-sosyal hallerine yönelik yansımaları üzerindeki rolü” başlıklı çalışmasında boş zaman etkinliklerinin genç bireylerin kişilik yapısına, sosyal ve eğitsel anlamda gelişim süreçlerine etkisi incelenmiştir. Farklı değişkenlerin ele alındığı Ardahan ile Yerlisu Lapa (2010)'un gerçekleştirdiği çalışmada boş zaman faaliyetlerine katılan üniversite öğrencilerinin tatmin düzeyinin bireyin gelir düzeyi ile doğru orantılı olduğu vurgulanmıştır. Eryılmaz (2018)'in

çalışmasında serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin akış deneyimi üzerinde çalışılmıştır.

Ak ve Alpullu (2020)'nin çalışmasında ise Türkiye'deki doğu ve batı üniversiteleri öğrencilerinin serbest zaman etkinliği kapsamında tercihleri, öğrencilerin bu tercihler ile bağlantılı akış deneyimi, yaşanılan şehir şartları ve cinsiyet temelinde incelenmiştir. Arslan (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri faaliyetler incelenerek, söz konusu faaliyetlerin demografik özellikler ile anlamlı bir ilişki içinde bulunup bulunmadığı değerlendirilmeye alınmıştır. Serbest zaman katılımı ve akış deneyimi bağlantısı üzerine gerçekleştirilen çalışmaların 2000'li yıllarda ağırlık kazanmaya başladığı görülmektedir.

Özellikle Türkiye'de bu bağlamda bireylerin, üniversite ve lise öğrencilerinin serbest zaman etkinliğine katılımı ve akış deneyimi ile ilgili yapılan önceki çalışmalar dikkate alındığında, Ak ve Alpullu (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında İstanbul ilinde spor bilimleri alanında eğitim ve öğretim hayatına devam eden üniversite öğrencileri ile Gaziantep ili spor bilimleri alanında eğitim ve öğretim hayatına devam eden üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitesine katılım sırasındaki akış deneyimlerinin farklı değişkenler ile karşılaştırmalı olarak ele alındığı gözlemlenmiştir.

Bu çalışmada ise sadece İstanbul ilinde spor bilimleri alanında eğitim ve öğretim hayatına devam eden üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliğine katılmaları sırasındaki akış deneyimleri farklı değişkenler ile ele alınmaktadır. Olanak ve faaliyet açısından nispi çeşitlilik içerdiği kadar büyükşehir statüsünün getirdiği ulaşım yoğunluğu, yeşil alana erişimin sınırlılığı gibi dezavantajları da içerebilme potansiyeli taşıyan İstanbul ilinde spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerin serbest zaman etkinliğine katılmaları sırasındaki akış deneyimlerinin cinsiyet, gelir, devam ettikleri sınıf düzeyi, iş durumları değişkenleri bağlamında özel ve devlet üniversitesi statüsü de dikkate alınarak değerlendirilmesinin, literatüre özgün bir değer katacağı düşünülmektedir.

Bu nedenle bu çalışmanın amacı serbest zaman etkinliğine katılım sağlamanın akış deneyimi paralelinde, İstanbul ilinde, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yarattığı etkinin ölçülmesi ve cinsiyet, gelir, sınıf düzeyi ve iş durumu değişkenlerine göre değerlendirilmesidir.

MATERYAL VE METOT

Evren ve Örneklem

Yapılan araştırmanın evrenini 2021-2022’de İstanbul ilinde BESYO’da spor yöneticiliği bölümü öğrencileri kapsarken yapılan çalışmanın araştırma grubunu ise İstanbul Marmara Üniversitesi ve İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 211 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Olasılık temelli örneklemenin temeli olasılık kuramına dayanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Örneklem seçimi kapsamında olasılıklı örneklem seçim teknikleri paralelinde basit rastgele örneklem tekniği kullanılmıştır. Araştırmada genel tarama yöntemlerinden olan betimsel tarama yöntemi kullanılarak durum betimlenmeye çalışılmıştır.

Veri Toplama Araçları

ALPAK(Alpullu-Ak) Akış Ölçeği

Alpak (Alpullu-Ak) akış ölçeği kapsamında 20 madde ve 4 boyut yer almaktadır. Söz konusu boyutlar yeni katılış, tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygı ve akış şeklinde tanımlanmaktadır. Alpak (Alpullu-Ak) akış ölçeğinin cronbach alpha değeri $\alpha: 0,807$ ’dir. Akış deneyimi kuramına göre birey, akış boyutuna dört aşama ile varmaktadır. Aktivitenin zorluk seviyesi ve bireyin yeteneklerinin karşılaştırılması nihayetinde aşamalı olarak akış durumuna geçilmektedir. Akış kuramını oluşturan şartlar ele alındığında sahip olunan becerinin aktivite sırasında kazanılan yetkinlikten aşağı olması halinde duyulan kaygı durumu ile sahip olunan yetkinliğin kazanılan yetkinlikten fazla olması sonucu oluşan sıkılma, bıkkınlık hali Alpak (Alpullu-Ak) Ölçeği ’nin temelini meydana getirmektedir (Alpullu ve Ak, 2020).

Kişisel Bilgiler Formu

Yapılan araştırmanın demografik değişkenlerinin oluşturulabilmesi için araştırmacı tarafından kişisel bilgiler formu oluşturulmuş ve kullanılmıştır.

Veri Toplama

Araştırma verilerinin toplanması Alpak akış ölçeği ve kişisel bilgiler formu yolu ile sağlanmıştır. Bu bağlamda ölçek için ve ölçeği uygulamak için ilgili kurumlardan izinler alınarak ölçek, çevrimiçi form haline getirilmiş ve ilgililer aracılığıyla gönüllülük esası doğrultusunda öğrencilere uygulanmıştır. İlgili öğrenciler, onam formunu okumuş, anladıklarını beyan etmiş ve çalışmaya katılmayı kabul etmişlerdir.

Verilerin Analizi

Yapılan çalışma, istatistik programlarından jasp 0.9.0.2 ile analiz edilmiştir (Jasp team, 2020). Ön analizler neticesinde verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiş ve bu bağlamda ikili mukayeseler için bağımsız (İndependent) örneklem t testi, ikiden fazla karşılaştırma birimlerinin mukayeseleri için Anova (One Way Anova) testi ve gruplar arasındaki farklılığın öneminin tespit edilmesi için ise çoklu mukayeseler için Tukey testi uygulanmıştır. Çalışmada istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmanın Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilere Yönelik Veriler

Değişken	Grup	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	98	46,4
	Erkek	113	53,6
	Toplam	211	100
Yaş	18-22	126	59,7
	23-27	58	27,5
	28-32	18	8,5
	33 ve üstü	9	4,3
Sınıf	1	41	19,4
	2	72	34,1
	3	35	16,6
	4	63	29,9
İş Durumu	Tam zamanlı	39	18,5
	Yarı zamanlı	65	30,8
	Ara sıra	76	36
	İşsiz	31	14,7
Aylık Gelir	Gelir yok	101	47,9
	0-2000	40	19
	2001-4000	37	17,5
	4001 ve üstü	33	15,6
Düzenli egzersiz yapma durumu	Evet	139	65,9
	Hayır	72	34,1
Okul statüsü	Kamu	61	28,9
	Özel	150	71,1

Tablo 1’de elde edilen bulgulara göre; katılımcıların demografik bilgileri gösterilmiştir. Katılımcıların % 46,4’ü Kadın, %53,6’sı Erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların %59,7’si 18-22 yaş aralığındadır. Çalışmaya en fazla 72 2. sınıf üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 36’ sı zaman buldukça çalışmaktadır. Çalışmaya katılan

üniversite öğrencilerinin % 47,9' u sabit bir gelire sahip değildir. Öğrencilerin %65,9'u düzenli olarak egzersiz yapmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 71,1' i özel okulda öğrenimine devam etmektedir.

Tablo 2. Cronbach Alfa Güvenirlik sonuçları

Faktörler	İç Tutarlılık Değerleri (α)
Yeni Katılış	,850
Tecrübeye Dayalı Sıkıntı	,646
Artan Aşamadaki Kaygı	,850
Akış	,881
Genel İç Tutarlılık	,670

Tablo 2’de Ölçek ve ölçek alt boyutlarının Cronbach Alfa analiz sonuçları verilmiş ve genel olarak ölçeğin güvenilir olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Ölçeğin Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Normallik Testleri İstatistik Sonuçları

Alt Boyut ve Toplam Puan	Ortalama	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Yeni Katılış	4,11	4,00	-,641	,896
Tecrübeye Dayalı Sıkıntı	2,84	2,80	,226	,429
Artan Aşamadaki Kaygı	2,94	3,00	-,039	-,163
Akış	4,15	4,00	-,371	-,684
Toplam Puan	3,51	3,50	,348	,717

Tablo 3’te ortalama ve meydanların normallik varsayımları bakımından ele alınarak incelendiğinde istatistiksel olarak birbirine yakın orantıda olduğu, çarpıklık ve basıklık oranlarının normal sıralanma özelliği gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda da elde edilen verilerin normal sıralandığı gösterdiği, yapılacak testlerin ise normal dağılım testleri şeklinde olması gerektiğine ilişkin kararlar alınmıştır.

Tablo.4 Cinsiyet, okul türü ve Düzenli olarak spor yapma değişkenlerine göre ALPAK(Alpullu-Ak) Akış Ölçeği Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.

Değişkenler	N	SD	Alpak Akış Ölçeği	DF	P
Cinsiyet					
Kadın	98	0,31	3,55	209	0,15
Erkek	113	0,34	3,48		
Okul Türü					
Kamu	61	0,38	3,55	209	0,34
Özel	150	0,33	3,50		
Düzenli Spor					
Evet	139		3,51	209	0,91
Hayır	72		3,52		

Tablo 4. incelendiğinde; Cinsiyet değişkeniyle katılımcıların akış durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>0,05$). Alpak akış ölçeği puan ortalamaları açısından incelendiğinde ise; erkek katılımcıların, kadın katılımcılardan daha fazla akış deneyimi yaşadıkları belirlenmiştir (Ort.:3,55;3,48).

Okul türü değişkeniyle Alpak ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Alpak akış ölçeği puan ortalamaları açısından incelendiğinde ise; devlet üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerin, özel üniversitede öğrenim gören öğrencilerden daha fazla akış deneyimi yaşadıkları tespit edilmiştir (Ort.:3,55; 3,50).

Düzenli spor yapma değişkeniyle katılımcıların akış deneyimi yaşama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Alpak Akış Ölçeği ile Farklı Değişkenler arasındaki Anova Testi Sonuçları

Değişkenler	N	Ort.	F	Ss	P
Sınıf					
1.Sınıf	41	3,56	2,63	0,39	0,051
2.Sınıf	72	3,56		0,37	
3.Sınıf	35	3,54		0,26	
4.Sınıf	63	3,41		0,31	
İş Durumu					
Tam zamanlı İş	39	3,49	1,86	0,37	0,138
Yarı zamanlı iş	65	3,59		0,31	
Düzensiz çalışma	76	3,48			
Çalışmayan	31	3,45			
Gelir Durumu					
Sabit bir gelir yok	101	3,51	0,535		0,659
0-2000 Lira	40	3,49			
2001-4000 Lira	37	3,57			

Tablo 5. İncelendiğinde; öğrencilerin buldukları sınıf düzeyleri, iş durumları ve gelir grupları ile Alpak (Alpullu-Ak) akış ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Anova Testi ve Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları

Alt boyutlar	İş Durumu	N	Ort.	F	Ss	P	Tukey
Yeni katılım	Tam zamanlı	39	4,16	4,06	0,59	*0,01	
	Yarı zamanlı	65	4,30		0,46		**0,02-0,01
	Zaman buldukça	76	4,01		0,67		**0,02
	Çalışmayan	31	3,91		0,73		**0,01
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Tam zamanlı	39	2,72	1,47	0,78	0,22	
	Yarı zamanlı	65	2,91		0,68		
	Zaman buldukça	76	2,89		0,64		
	Çalışmayan	31	2,68		0,46		
Artan aşamadaki kaygı	Tam zamanlı	39	2,77	1,69	0,98	0,17	
	Yarı zamanlı	65	2,87		0,86		
	Zaman buldukça	76	2,98		0,84		
	Çalışmayan	31	3,22		0,79		
Akış	Tam zamanlı	39	4,31	3,47	0,63	*0,01	
	Yarı zamanlı	65	4,28		0,53		
	Zaman buldukça	76	4,03		0,69		
	Çalışmayan	31	3,97		0,67		

*p<0,05; **çoklu karşılaştırma Tukey testi

Tablo 6. incelendiğinde; Alpak akış ölçeği alt boyutlarından yeni katılım ve akış alt boyutları ile iş durumları grupları arasında istatistiksel manada anlamlı bir durum bulunamamıştır (p<0,05). Yeniden katılım alt boyutu ile iş durumu grupları incelendiğinde yarı zamanlı çalışan öğrencilerin, zaman buldukça çalışan ve çalışmayan öğrencilerden daha fazla akış deneyimi yaşadıkları tespit edilmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA

Araştırmanın hedefi; İstanbul ilinde ve spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin farklı değişkenlere göre serbest zamanlarındaki aktivitelere katılımları esnasındaki akış deneyimlerinin incelenmesidir. Serbest zaman sadece eğlenceyi, rekreasyonel faaliyetleri ve işe ara verilmesini değil aynı zamanda eğitim, siyasal ve sağlıklı yaşama uyum gibi sosyal faaliyetleri de içerisine almaktadır (Tokarski ve Zarotis, 2020). Akış deneyimi ise bilincin uyumlu bir şekilde düzenlendiğinde insanların zihin durumlarını tanımlama şeklidir (Csikszentmihalyi, 1990). İnsanların akış deneyimleri üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalar cinsiyet, gelir durumu, eğitim, çalışma durumu vb. gibi farklı değişkenlerin akış deneyimini etkilediğini ortaya koyarken bazı çalışmalarda da herhangi bir fark bulunamamıştır (Korer ve Apullu, 2020; Ak ve Apullu, 2020).

Bu bağlamda, kalabalık, pahalı ve insanların zamanının büyük bir kısmının trafikte harcadığı İstanbul'da eğitim gören spor bilimleri fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin, serbest zamanlarında katıldıkları etkinliklerdeki akış deneyimleri incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların vakıf üniversitesinde veya devlet üniversitesinde eğitim görmeleriyle akış deneyimleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında yarı zamanlı çalışan öğrencilerin boş zamanlarında, tam zamanlı çalışan öğrencilerden ve çalışmayan öğrencilerden daha fazla akış deneyimi yaşadıkları belirlenmiştir. Bu farklılığın, tam zamanlı çalışan öğrencilerin eğitim ve çalışma saatlerinden dolayı serbest zaman aktiviteleri için zamanlarının kısıtlı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında çalışmayan öğrencilerin, yarı zamanlı çalışan öğrencilerden daha az akış deneyimi yaşamaları çalışmanın literatüre önemli bir katkısı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada cinsiyetin öğrencilerin serbest zamanlarında katıldıkları etkinliklerdeki akış deneyimi üzerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Korer ve Apullu (2020)'nin yaptıkları çalışmada cinsiyetin akış deneyimini etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Bryce ve Haworth (2010) çalışmalarında cinsiyetin, eğlenceli akış deneyimleri için katıldıkları etkinliklerin de farklı olduğuna yer vermiştir. Çalışmada çoğunlukla erkeklerin kriket ve futbolda kadınlarınsa aileleriyle vakit geçirdikleri zamanlarda bu deneyimi yaşadıkları belirtilmiştir. Bunun yanında "amaca ulaşma deneyimi" boyutunda akış deneyimi cinsiyet

temelinde farklılık gösterdiği bulunmuştur (Kaya ve Metin, 2015). Bunlara ek olarak Ngai (2005), Çakır (2017) ve Gökçe (2008) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre katılımcıların serbest zaman akışlarının farklılaşabileceğini tespit etmişlerdir.

Çalışmada öğrencilerin gelir durumlarının farklılığı ile akış durumları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Ngai (2005) de çalışmasında gelirin serbest zaman tatminini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Süzer (2000) yaptığı çalışmada öğrencilerin ellerine geçen paranın miktarının serbest zaman etkinliklerine katılımlarını etkilediğini tespit etmiştir.

Bu çalışmada düzenli spor yapan öğrenciler ve düzenli spor yapmayan öğrencilerin akış deneyimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Kaya ve Metin (2015)'nin yaptıkları çalışmada “belirli geri bildirim” boyutunda haftada 6 defa antrenman yapan kişilerin ortalamalarının, haftada 1 defa antrenman yapan kişilerin ortalamalarından yüksek olduğunu ve akış deneyimi açısından anlamlılık değerinin büyük olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ

İstanbul'da spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin serbest zamanlarındaki akış deneyimlerini inceleyen bu çalışmada öğrencilerin okul türünün, cinsiyetlerinin, iş durumlarının, düzenli spor yapıp yapmamasının, gelir durumunun ve sınıf düzeylerinin akış deneyimleri üzerine anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin iş durumlarının akış deneyimlerine etki ettiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın özellikle İstanbul gibi kalabalık şehirlerdeki öğrencilerin akış deneyimleri ile ilgili çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bunların yanında akış deneyimleriyle ilgili çalışmaların daha net çözümlenmesi için bu alandaki nitel çalışmaların sayısının da artırılması ve farklı büyük şehirlerde eğitim gören öğrencilerle benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ak MO. ve Alpulu A. Alpak akış ölçeği geliştirme ve doğu batı üniversitelerinin karşılaştırılması. *Sport Sciences (NWSASPS)*. 2020; 15(1):1 – 16. doi: 10.12739/NWSA.2020.15.1.2B0122.
- Ardahan F. ve Yerlisu Lapa T. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2010; 21(4):129 – 136.
- Arslan Ayazlar R. Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumunu ve yaşam doyumuna etkileri (Yayımlanmamış doktora tezi). 2015 Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Arslan H. Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2014; 40:193-208.
- Bryce, J., Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers, *Leisure Studies*, 21:3-4, 249-263, DOI: 10.1080/0261436021000030687
- Büküşoğlu N. ve Bayturan AF. Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. *Ege Tıp Dergisi*. 2005; 44 (3):173 – 177.
- Cheng TM. ve Lu CC. The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*. 2015; 20(1): 1 – 19. doi: 10.1080/10941665.2014.999099.
- Csikszentmihalyi M. *Flow and the foundations of positive psychology*. Dordrecht: Springer; 2014.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-bass.
- Çakır, V.O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3).
- Ermiş EN ve Bayraktar S. Flow experiences in university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014;152:830 – 834.
- Eryılmaz G. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimleri, pozitif ve negatif duygu durumları, öz yeterlilikleri ve yaşam doyumları ilişkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). 2018. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Mersin.
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, B., Metin, T. (2015). Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimlerinin İncelenmesi, *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12 (2), 22.
- Korer, E., Alpulu, A. (2020). Raketlon Sporcularının Akış Kuramı Boyutunda Farklılıkların İncelenmesi . *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2) , 97-105 . Retrieved from

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/54136/738386>

Meeras L. Leisure and recreation. Pärnu: University of Tartu, College Department of Tourism; 2010.

Özşahin N. Lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyimlerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). 2005. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Rogatko TP. The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*. 2009; 10:133–148. doi: 10.1007/s10902-007-9069-y.

Süzer, M. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (8) , 123-133 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11135/133187>

Tian H., Zhou W., Qiu Y. ve Zou Z. The role of recreation specialization and self-efficacy on life satisfaction: the mediating effect of flow experience. *International Journal Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(6):3243.

Tokarski, W., Zarotis, G.F. (2020). Definition, concepts and research about leisure time. *International Journal of Innovative Research and Knowledge*. 5 (2).

Vong Tze, N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2).

Wöran B. ve Anberger A. Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*. 2012; 34(2): 95