



Sosyal Yeterlik ve Rekreatif Katılım, Akış Deneyiminin Belirleyicileri midir?¹

Savaş DUMAN², Şenay Şule YURTDAS³, Batuhan
ORDU⁴



Araştırma Makalesi
Makale Geçmişi

Başvuru Tarihi: 24.11.2022
Kabul Tarihi: 27.12.2022

Research Article
Article History

Date of Application: 24.11.2022
Acceptance Date: 27.12.2022

Özet

Bu çalışmada, akış deneyimi üzerinde rekreatif katılım ve sosyal yeterliğin etkilerini incelemek amaçlanmıştır. 345 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada veri toplama araçları, rekreatif akış deneyimi ölçeği ve sosyal yeterlik ve sosyal sonuç bekleme ölçeği olarak belirlenmiştir. Elde edilen veriler, normal dağılım varsayımları altında test edilmiştir. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T Testi (tek kuyruk ve çift kuyruk), ANOVA, MANOVA ve Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Post hoc analizinde Scheffe ve Games-Howell Testi, Bonferroni düzeltmesi yapılarak kullanılmıştır. Araştırmada, rekreatif aktivitelere katılan öğrencilerin akış deneyimi, aktivitelere katılmayanlara göre önemli ölçüde yüksek elde edilmiştir. Rekreatif akış deneyiminin, aktivitelere daha sık, aktif ve grup olarak katılan öğrencilerde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine göre sosyal yeterlik, rekreatif akış deneyimine ilişkin toplam varyansın %71,8'ini; sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri birlikte %72,3'ünü açıklamıştır. Değişkenlerin akış deneyimi üzerinde etki önem sırası, sosyal yeterlik ($\beta=0,67$; $p\leq 0,001$) ve sosyal sonuç beklentileri ($\beta=0,191$; $p\leq 0,05$) şeklindedir. Sonuç olarak, rekreatif katılım ve sosyal yeterliğin, akış deneyimlemede önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif katılım, akış deneyimi, sosyal yeterlik

Investigation of the Effect of Social Self-efficacy and Recreational Participation on Flow Experience

Abstract

In this study, it was aimed to examine the effects of recreational participation and social self-efficacy on flow experience. 345 university students participated in the study and data collection tools were determined as recreational flow experience scale and social self-efficacy and social outcome expectation scale. The data obtained were tested using normal distribution assumptions. Independent Sample T Test (one-tail and two-tail), ANOVA, MANOVA and Hierarchical Regression Analysis were used to analyze the data that were determined to be normally distributed. In post hoc analysis, Scheffe and Games-Howell Test were used with Bonferroni correction. In the study, the flow experience of the students who participated in recreational activities was significantly higher than that of those who did not participate in the activities. It has been observed that the recreational flow experience is higher in students who participate in activities more frequently, actively, and as a group. According to hierarchical regression analysis, social self-efficacy accounts for 71.8% of the total variance regarding the recreational flow experience; social self-efficacy and social outcome expectations together explain 72.3%. The order of importance of the variables on flow experience is social self-efficacy ($\beta=0.67$; $p\leq 0.001$) and social outcome expectations ($\beta=0.191$; $p\leq 0.05$). In conclusion, it can be said that recreational participation and social self-efficacy are important factors in experiencing flow.

Keywords: Recreational participation, flow experience, social self-efficacy

¹ Bu çalışma, 7-9 Ekim 2022 tarihleri arasında Aydın'da düzenlenen 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rekreatif Bölümü, savas.duman@adu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-8721-0112

³ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans Programı, suleyrt@gmail.com, Orcid: 0000-0002-4714-3979

⁴ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans Programı, batuhanordu@outlook.com.tr, Orcid: 0000-0002-5703-5277

1. Giriş

Son yıllarda yapılan çalışmalar, aktivite katılımının akış deneyimi oluşumunda önemli bir faktör olduğunu desteklemektedir (Lee vd., 2019; Jackman vd., 2020; Tao vd., 2022). Akış, ilk olarak Csikszentmihalyi tarafından “en uygun deneyimi” tanımlamak için önerilmiştir. Csikszentmihalyi, bir aktivitenin nasıl anlamlandırıldığı ve deneyimlendiğini anlamak için bir dizi çalışma gerçekleştirmiştir (Csikszentmihalyi, 1975; akt. Engeser vd., 2021). Bu çalışmalar, kişilerin cinsiyet, yaş veya eğitimleri fark etmeksizin öznel deneyimlerinden hissettiklerini çok benzer şekillerde tanımladıklarını göstermiştir. Akış olarak adlandırılan bu öznel deneyimler, içsel olarak motive edilmiş bir aktiviteye katılım ile ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Cheng vd. (2015) göre rekreasyonel aktivitelere katılan bireyler, aktivitelerde eğlenmeye ve en iyi deneyimi elde etmeye çalışmaktadır. Katıldıkları rekreasyonel aktivitelerde kendilerini heyecanlı ve odaklanmış hisseden bireyler daha fazla zaman ve çaba harcamaya istekli hale gelerek akış deneyimi üretmektedir. Whitmore’a (2005) göre rekreasyonel aktivitelere katılım tercihi övgü, tanınma gibi dışsal ödüller veya memnuniyet gibi içsel ödüller tarafından belirlenmektedir. Özellikle içsel ödüller aktiviteye daha fazla katılımı motive ederek akışı deneyimlemek için bir fırsat olarak görülmektedir. Csikszentmihalyi (1975) bireylerin bir aktiviteye katıldıklarında hissettikleri olumlu duyguların peşinden gitmeye kararlı olduklarına işaret etmiştir. Başka bir ifadeyle bireylerin deneyimlerini sürekli bir değerlendirmeye bağlı olarak izlediklerini ve aynı zamanda deneyimleri ile ilgili geri bildirimlerine göre bu eylemlerine devam edip etmeyeceklerine karar verdiklerini ifade etmiştir. Akışın ototelik (kendi içerisinde ödüllendirici) yapısı, bireylerin aktivitelerde zevk, keyif, mutluluk, heyecan gibi içsel ödüller elde etmelerini sağlamaktadır (Engeser vd., 2021). Böylelikle bireyler aynı davranışı tekrarlamaya ve akış durumunu deneyimlemeye istekli hale gelmektedirler (Csikszentmihalyi, 1988; Schöler ve Engeser, 2009).

Flora ve Segrin (1998) aktivitelere ortak katılımın, diğer bir deyişle sosyal bağlamın, deneyime katkıda bulunan önemli bir faktör olduğunu öne sürmüşlerdir. Bir aktivitenin gerçekleştirilebilmesi için gereken beceriler ve rekabete karşı ortak katılım yoluyla işbirliği sağlanarak yaşanan deneyim zenginleştirilebilmektedir. Bu şekilde sosyal etkileşimlere izin veren deneyimler zevk, heyecan gibi olumlu sonuçlara daha yatkındır (Decloe vd., 2009). Sosyal etkileşimler için geniş bir temel sağlayan ve aynı zamanda katılım motivasyonunu açıklamak için de kullanılabilen öz-yeterlik, kişinin yeterlik ve yeteneklerine olan inançları şeklinde tanımlanmıştır (Bandura, 1997). Mittelstaedt ve Jones’e (2009) göre öz-yeterlik aktivite seçimini etkileyen önemli bir faktör olmakla birlikte kişinin becerilerine olan inançları doğrultusunda sonuç beklentilerini şekillendirerek katılım motivasyonlarını doğrudan etkilemektedir. Wöran ve Arnberber’e (2012) göre sonuç beklentileri, beceri ve bilgi yeterliği dışında bir aktiviteye yönelik geçmiş deneyimlere dayanmaktadır ve olumlu sonuç beklentileri katılımı motive etmektedir. Başkaları ile iletişim ve sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneklerine olan inançlar genel olarak sosyal öz-yeterlik (ya da sosyal yeterlik) olarak ifade edilmektedir (Su vd., 2016). Sosyal yeterlik göz önüne alındığında başkaları ile etkileşim içinde olmak, aktivitenin zorluklarını algılama biçimini değiştirmektedir. Sosyal bir grup olarak birlikte hareket etmek, bireyleri akış deneyimi gibi olumlu deneyimler elde etmeye yönlendirmektedir (Salanova vd., 2014). Magyaródi ve Oláh’a (2015) göre grubun parçası olan bir kişi, diğer kişilerin aktiviteden akış deneyimi elde etmesini veya akışı sürdürebilmesini destekleyebilmektedir. Araştırmada akış deneyimini katılım ve etkileşim yoluyla potansiyel olarak etkileyen sosyal yeterliğe odaklanılmıştır. Önemli bir öncül olarak değerlendirilen rekreasyonel katılım ve kişilerarası süreçler ile hem katılım hem deneyimi şekillendiren sosyal yeterliğin akış deneyimi

üzerindeki etkilerini incelemek, araştırmanın çıkış noktasıdır. Araştırmanın amacı rekreasyonel katılım eğilimleri ve sosyal yeterliğin akış deneyimi üzerindeki etkisini incelemektir.

1.1. Araştırma Hipotezlerinin Oluşturulması

Akış deneyimi oluşumunun başlıca nedeni aktivite katılımı olarak görülmektedir (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003). Tao vd. (2022) aktivite katılımının akış deneyimini büyük ölçüde tahmin ettiğini destekler sonuçlar elde etmişlerdir. Akış deneyimi ayrıca aktivite ile sınırlı ve geçici bir deneyim olarak görülmektedir (Webster vd., 1993). Heo vd. (2010) göre bireyler aktivitelere kararlı bir şekilde katılmaya devam ettiklerinde akış deneyimi elde edebilmektedirler. Havitz ve Mannell (2005) katılımı durumsal ve kalıcı olarak iki şekilde değerlendirerek, kalıcı katılımın durumsal katılıma göre akış deneyimi üzerinde daha etkili bir tahmin edici olduğunu öne sürmüştür. Başka bir ifadeyle katılıma devamlılık ile bireylerin akış deneyimlemeleri daha olası görülmektedir. Katılımda devamlılık, kalıcı veya ciddi katılım katılıma derecesiyle ilişkilidir. Bu durum, aktiviteye katılım sıklığı arttıkça daha yüksek düzeyde akış deneyimlenebileceği şeklinde ifade edilmektedir (Declou vd., 2009; Wöran ve Arnberger, 2012; Lee vd., 2019). Hoffman ve Novak (1996) akış durumunu deneyimlemiş bireylerin bu deneyimi tekrarlama isteklerinin daha fazla olduğunu ve böylelikle katılımlarını sürdürmekte kararlı olduklarını bildirmiştir. Elkington (2011) bireylerin optimal akış deneyimi yaşama olasılıklarının, aktivite katılımı ve katılımı sürdürme ciddiyetleri ile ilişkilendirilebileceğine ilişkin deneysel kanıtlar sunmuştur. Cheng ve Lu (2015) rekreasyonel katılımın akış deneyimi üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu ve devam eden aktivite katılımının akış deneyimi yaşama olasılığını arttırdığını ortaya koymuşlardır.

***H₁**:Rekreasyonel aktivitelere katılım ile daha yüksek düzeyde akış deneyimlenebilmektedir.*

***H₂**:Rekreasyonel aktivitelere daha fazla katılım ile daha yüksek düzeyde akış deneyimlenebilmektedir.*

Akış deneyimi, aktivitenin algılanan zorluğu ve aktivitenin gerçekleştirilebilmesi için gereken becerinin bir dengesini gerektirmektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Mannell vd. (2005), zorlukların üstesinden gelmek için beceri gerektiren aktivitelerin akış deneyimine ulaşmada daha etkili olduğunu bulmuştur. Bryan (2000) rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin beceri geliştirdikçe yeni zorluklarla karşılaşma fırsatı elde edeceğini ve böylelikle akış durumu yaşayacaklarını ileri sürmüştür. Yeni zorlukların üstesinden gelmek ek çaba gerektirmektedir. Birey aktiviteye ne kadar çok katılırsa ve becerilerini ne kadar çok geliştirirse, akış deneyimi de o düzeyde artmaktadır. (Wu vd., 2013). Chang (2017) aktivitenin algılanan zorluğunun akış deneyimi oluşumunu olumlu şekilde etkilediğini bulmuştur. Chang'e göre aktivite zor olarak algılandığında akış deneyimlemek daha olasıdır. Csikszentmihalyi'ye (1997) göre pasif, dinlendirici, rekabet veya meydan okumadan uzak aktivitelere katılmayı seçen bireylerin akış deneyimi yaşamaları pek olası görülmemektedir. Aktivitelerde yerine getirilmesi gereken belirli zorlukların üstesinden gelmenin sonucunda elde edilen içsel ödül bireylerin akış durumu yaşamalarını olası kılmaktadır. Mannell vd. (2005) aktivitelere fiziksel olarak aktif katılan bireylerin akış deneyimi yaşamalarını daha olası görmektedir.

***H₃**:Rekreasyonel aktivitelere aktif katılım ile daha yüksek düzeyde akış deneyimlenebilmektedir.*

Aktivitenin zorluğu ile kişi tek başına etkili bir şekilde mücadele edemeyebilir (Walker, 2021). Kişi bu durumda aktiviteden memnuniyetsizlik ve sürdürmede isteksizlik yaşayabilir.

Bu durum akış deneyimini olumsuz etkilemektedir (Csikszentmihalyi (1997). Aktivitenin gerçekleştirilebilmesi için karşılıklı etkileşim, işbirliği ve birlikte hareket gerekebilir. Grup üyeleri bir arada hareket ederek aktivitenin zorluğunun üstesinden gelebilir. Böylelikle grup üyeleri aktiviteden akış deneyimleyebilir (Walker, 2021). Geçmişte yapılan araştırmalar da bireylerin arkadaşları ile birlikte katıldıkları aktivitelerde akış deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Larson vd., 1986; Privette ve Bundrick, 1991). Graham (2008) farklı bir çerçeveden bakarak; yakın ilişkiler kurulan kişilerle aktivitelerden elde edilen akışın kalitesinin etkilendiği ve birlikte akışın da ilişkileri geliştirdiği karşılıklı bir etkileşimden söz etmiştir.

H₄:Rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılım ile daha yüksek düzeyde akış deneyimlenebilmektedir.

Sosyal yeterlik genel olarak kişinin karşılıklı iletişim ve ilişkileri başlatmak ya da sürdürmek için hissettikleri yeterlik ve yeteneklerine olan inançları şeklinde tanımlanmıştır (Bandura, 2001). Sosyal süreçlerde sonucun ne şekilde gerçekleşeceğine ilişkin beklentiler, sosyal sonuç beklentileridir. Sosyal etkileşimlerde yeterlik ve sonuç beklentileri, kişinin davranışlarını motive etmektedir (Bandura, 2012). Öz-yeterlik ve sonuç beklentileri, bireylerin aktivite seçimi ve aktiviteye katılım motivasyonları ile ilişkilendirilmesinin yanı sıra devam eden katılımı açıklamak için de kullanılmıştır (Bandura, 1997; Mittelstaedt ve Jones, 2009). Bu durumda daha yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip bireylerin aktivitelere daha yüksek düzeyde katılım göstermeleri beklenmektedir. Lee vd. (2018) göre öz-yeterlik, aktivite katılımının belirleyicilerindedir. Bir aktiviteye katılıma devam etme isteği, öz-yeterliği ve sonuca ilişkin olumlu beklentisi yüksek olan bireylerde daha fazladır. Öz-yeterliği ve aktiviteye ilişkin olumlu sonuç beklentisi yüksek bireyler, aktivite sırasında daha fazla olumlu duygular elde etmektedirler. Bu da akış deneyimi yaşama olasılıklarını artırmaktadır (Tian vd., 2022).

H₅:Rekreasyonel katılıma göre sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri anlamlı farklılık göstermektedir.

H₆:Rekreasyonel katılım sıklığına göre sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri anlamlı farklılık göstermektedir.

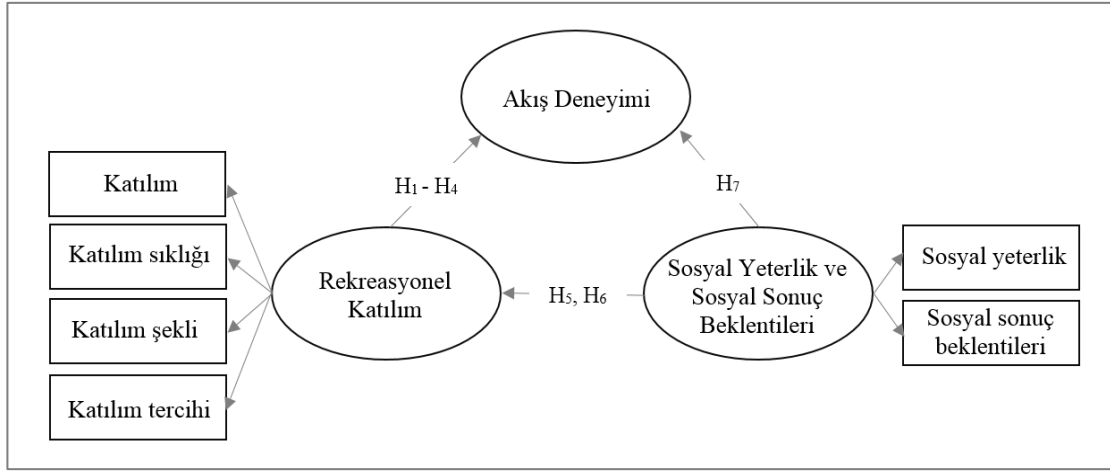
H₇:Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri akış deneyimini pozitif yönde etkilemektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, akış deneyimine rekreasyonel katılım ve sosyal yeterliğin etkisini keşfetmeyi amaçlamaktadır. Rekreasyonel aktivitelere katılım eğilimi katılım, katılım sıklığı, katılım şekli (aktif ya da pasif) ve katılım tercihi (bireysel ya da grup) olarak ele alınmıştır. Akış deneyiminin oluşumunda önemli bir öncül olarak değerlendirilen rekreasyonel katılım ve hem deneyimi şekillendiren hem rekreasyonel katılım motivasyonunu açıklayan sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerinin akış deneyimi üzerindeki etkisini incelemek için araştırma hipotezleri doğrultusunda Şekil 1’de verilen araştırma modeli önerilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın modeli ve hipotezleri



2.2. Evren ve Örneklem

2021-2022 eğitim-öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler, araştırma evreni olarak belirlenmiştir (N=1240). Örneklem büyüklüğü, Krejcie ve Morgan (Krejcie ve Morgan, 1970) sonlu evren formülü aracılığıyla %95 güven aralığında 322 olarak elde edilmiştir [Formül (1)]. Araştırmanın örneklem büyüklüğü en az 322 olacak şekilde 345 gönüllü öğrenciye ulaşılmıştır.

$$n = \frac{\chi^2 N p (1-p)}{e^2 (N-1) + \chi^2 p (1-p)} \quad (1)$$

n: Örneklem büyüklüğü

N: Evren büyüklüğü

e: Kabul edilebilir hata

χ^2 : Ki-kare $df=1$ ve güvenilirlik düzeyi %95 ($\chi^2=3,841$)

p: 0,5 olduğu varsayılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği

Rekreasyonel akış deneyimi ölçeği, Ayhan vd. (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 9 maddeden oluşan, 1-“Tamamen katılmıyorum” ile 7-“Tamamen katılıyorum” arasında derecelendirilmiş 7’li Likert ölçeğidir. Tek faktörlü model doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile doğrulanmıştır ($\chi^2/sd=1,804$, GFI=0,945, CFI=0,98, NNFI=0,973, SRMR=0,03, RMSEA=0,073). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,935’tir. Araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,971 şeklinde elde edilmiştir.

2.3.2. Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği

Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri ölçeği Wright vd. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Bakioğlu ve Türküm (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek 19 maddeden oluşan, 1-“Hiç katılmıyorum” ile 5-“Tamamen katılıyorum” arasında derecelendirilmiş 5’li Likert ölçeğidir. Ölçekte 1.-14. maddeler sosyal yeterlik, 15.-19. maddeler sosyal sonuç beklentileri alt boyutlarıdır. İki faktörlü model DFA ile doğrulanmıştır ($\chi^2/sd=2,76$, GFI=0,89, AGFI=0,86, NFI=0,96, NNFI=0,97, CFI=0,98,

IFI=0,98, RMR=0,02, SRMR=0,05, RMSEA=0,07). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91, sosyal yeterlik için 0,92 ve sosyal sonuç beklentileri için 0,81'dir. Araştırmada toplam iç tutarlılık katsayısı 0,976, sosyal yeterlik için 0,97 ve sosyal sonuç beklentileri için 0,942 şeklinde elde edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 26 aracılığıyla analiz edilmiştir. Normal dağılım varsayımları test edilerek, akış deneyimi (çarpıklık -0,73; basıklık -1,01), sosyal yeterlik (çarpıklık -0,72; basıklık -0,81) ve sosyal sonuç beklentileri (çarpıklık -0,72; basıklık -0,79) için çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik varsayımını karşıladığı tespit edilmiştir (Hair vd., 2013; Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada Bağımsız Örneklem T Testi (tek kuyruk ve çift kuyruk), ANOVA, MANOVA ve Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Post hoc analizinde Scheffe ve Games-Howell Testi, Bonferroni düzeltmesi yapılarak kullanılmıştır.

2.5. Bulgular

Tablo 1. Demografik özellikler

Değişken	Grup	f	%	
Cinsiyet	Erkek	228	66,1	
	Kadın	117	33,9	
	Toplam	345	100,0	
Rekreasyonel katılım	Evet	246	71,3	
	Hayır	99	28,7	
	Toplam	345	100,0	
<i>Rekreasyonel katılım "evet" ise;</i>	Katılım sıklığı	Haftada 1 gün	55	22,3
		Haftada 2-3 gün	75	30,5
		Haftada 4-5 gün	116	47,2
		Toplam	246	100,0
	Katılım şekli	Aktif	168	68,3
		Pasif	78	31,7
		Toplam	246	100,0
	Katılım tercihi	Bireysel	104	42,3
		Grup	142	57,7
		Toplam	246	100,0

Öğrencilerin 228'i (%66,1) erkek, 117'si (%33,9) kadındır. Öğrencilerin 246'sı (%71,3) rekreasyonel aktivitelere katılmakta, 99'u (%28,7) katılmamaktadır. Rekreasyonel aktivitelere, öğrencilerin 55'i (%22,3) haftada 1 gün, 75'i (%30,5) haftada 2-3 gün, 116'sı (%47,2) haftada 4-5 gün katılmaktadır. Öğrencilerin 168'i (%68,3) aktif olarak katılmakta, 78'i (%31,7) pasif olarak katılmaktadır. Öğrencilerin 104'ü (%42,3) bireysel olarak katılmakta, 142'si (%57,7) grup olarak katılmaktadır.

Tablo 2. Akış deneyiminin rekreasyonel katılıma göre karşılaştırılması

	Rekreasyonel katılım		t	p
	Evet	Hayır		
Rekreasyonel akış deneyimi	5,83 ± 0,81	2,52 ± 0,72	35,25	0,00

$p \leq 0,05$, tek kuyruk

Rekreasyonel aktivitelere katılım ile daha yüksek düzeyde akış deneyimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=35,25$; $p \leq 0,05$; tek kuyruk). Rekreasyonel aktivitelere katılan öğrencilerin algıladıkları akış deneyimi (ort.=5,83), rekreasyonel aktivitelere katılmayan öğrencilerden (ort.=2,52) önemli ölçüde yüksektir. Öğrenciler rekreasyonel aktivitelere katılım ile daha yüksek düzeyde akış durumu bildirmiştir. Hipotez 1 bulgular ile desteklenmiştir.

Tablo 3. Akış deneyiminin rekreasyonel katılım sıklığına göre karşılaştırılması

	Rekreasyonel katılım sıklığı (hafta)			F	p
	1 gün ^a	2-3 gün ^b	4-5 gün ^c		
Rekreasyonel akış deneyimi	5,38 ± 0,89	5,77 ± 0,53	6,11 ± 0,75	19,02	0,00

$p \leq 0,05$; Scheffe testi her bir harf üst simgelerine sahip gruplarda $p \leq 0,016$ düzeyinde farklılık gösterir.

ANOVA sonuçları rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığına göre akış deneyiminin istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir [$F(2,243)=19,02$; $p \leq 0,05$; $\eta^2=0,14$]. Rekreasyonel katılım sıklığı akış deneyimine ilişkin varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Varyansların homojenliği istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [Levene testi, $F(2,243)=1,77$; $p > 0,05$]; bu sebeple farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesinde Scheffe testi, Bonferroni düzeltmesi yapılarak uygulanmıştır. Scheffe testi her bir katılım düzeyi için anlamlı farklılık göstermiştir (düzeltilmiş $p \leq 0,016$). Rekreasyonel aktivitelere haftada 4-5 gün katılan öğrencilerin algıladıkları akış deneyimi (ort.=6,11), haftada 2-3 gün katılan (ort.=5,77) ve haftada 1 gün katılan (ort.=5,38) öğrencilerden önemli ölçüde yüksektir. Rekreasyonel aktivitelere haftada 2-3 gün katılan öğrencilerin algıladıkları akış deneyimi, haftada 1 gün katılan öğrencilerden önemli ölçüde yüksektir. Öğrenciler, rekreasyonel aktivitelere daha fazla katılım ile daha yüksek düzeyde akış durumu bildirmiştir. Hipotez 2 bulgular ile desteklenmiştir.

Tablo 4. Akış deneyiminin rekreasyonel katılım şekline göre karşılaştırılması

	Rekreasyonel katılım şekli		t	p
	Aktif	Pasif		
Rekreasyonel akış deneyimi	6,01 ± 0,60	5,48 ± 0,97	5,20	0,00

$p \leq 0,05$, tek kuyruk

Rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılım ile daha yüksek düzeyde akış deneyimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=4,93$; $p \leq 0,05$; tek kuyruk). Rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılan öğrencilerin algıladıkları akış deneyimi (ort.=6,12), rekreasyonel aktivitelere bireysel olarak katılan öğrencilerden (ort.=5,64) önemli ölçüde yüksektir. Öğrenciler rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılım ile daha yüksek düzeyde akış durumu bildirmiştir. Hipotez 4 bulgular ile desteklenmiştir.

Tablo 5. Akış deneyiminin rekreasyonel katılım tercihi göre karşılaştırılması

	Rekreasyonel katılım tercihi		t	p
	Bireysel	Grup		
Rekreasyonel akış deneyimi	5,64 ± 0,71	6,12 ± 0,78	-4,93	0,00

$p \leq 0,05$, tek kuyruk

Rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılım ile daha yüksek düzeyde akış deneyimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = -4,93$; $p \leq 0,05$; tek kuyruk). Rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılan öğrencilerin algıladıkları akış deneyimi (ort.=6,12), rekreasyonel aktivitelere bireysel olarak katılan öğrencilerden (ort.=5,64) önemli ölçüde yüksektir. Öğrenciler rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılım ile daha yüksek düzeyde akış durumu bildirmiştir. Hipotez 4 bulgular ile desteklenmiştir.

Tablo 6. Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerinin rekreasyonel katılıma göre karşılaştırılması

	Rekreasyonel katılım		F	p
	Evet	Hayır		
Sosyal yeterlik	4,09 ± 0,48	2,13 ± 0,55	1066,74	0,00
Sosyal sonuç beklentileri	4,14 ± 0,57	2,22 ± 0,72	676,59	0,00

$p \leq 0,05$

MANOVA sonuçları öğrencilerin sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri arasında rekreasyonel katılıma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir (Pillai's Trace=0,75; $F(2,342)=532,73$; $p \leq 0,05$; $\eta_p^2=0,76$). MANOVA'yı izleyen ANOVA sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. Rekreasyonel aktivitelere katılıma göre sosyal yeterlik [$F(1,343)=1066,74$; $p \leq 0,05$; $\eta^2=0,76$] ve sosyal sonuç beklentileri [$F(1,343)=676,59$; $p \leq 0,05$; $\eta^2=0,66$] istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Etki büyüklükleri değerlendirildiğinde, rekreasyonel katılımın sosyal yeterliğe ilişkin varyansın %76'sını, sosyal sonuç beklentilerine ilişkin varyansın %66'sını açıkladığı görülmektedir. Rekreasyonel aktivitelere katılan öğrencilerin sosyal yeterlik (ort.=4,09) ve sosyal sonuç beklentileri (ort.=4,14), rekreasyonel aktivitelere katılmayan öğrencilerin sosyal yeterlik (ort.=2,13) ve sosyal sonuç beklentilerinden (ort.=2,22) önemli ölçüde yüksektir. Rekreasyonel aktivitelere katılan öğrenciler daha yüksek düzeyde sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerine sahiptir. Hipotez 5 bulgular ile desteklenmiştir.

Tablo 7. Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerinin rekreasyonel katılım sıklığına göre karşılaştırılması

	Rekreasyonel katılım sıklığı (hafta)			F	p
	1 gün ^a	2-3 gün	4-5 gün ^b		
Sosyal yeterlik	3,94 ± 0,57	4,04 ± 0,42	4,20 ± 0,43	6,13	0,00
Sosyal sonuç beklentileri	4,02 ± 0,67	4,07 ± 0,54	4,25 ± 0,51	4,09	0,01

$p \leq 0,05$; Games-Howell testi her bir harf üst simgelerine sahip gruplarda $p \leq 0,016$ düzeyinde farklılık gösterir.

MANOVA sonuçları öğrencilerin sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri arasında rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir (Wilks' Lambda=0,94; $F(4,484)=3,22$; $p \leq 0,05$; $\eta^2=0,026$). MANOVA'yı izleyen ANOVA sonuçları Tablo 7'de verilmiştir. Rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığına göre sosyal yeterlik [$F(2,243)=6,13$; $p \leq 0,05$; $\eta^2=0,048$] ve sosyal sonuç beklentileri [$F(2,243)=4,09$; $p \leq 0,05$; $\eta^2=0,033$] istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Etki büyüklükleri değerlendirildiğinde, rekreasyonel katılım sıklığı sosyal yeterliğe ilişkin varyansın %4,8'ini, sosyal sonuç beklentilerindeki varyansın %3,3'ünü açıkladığı görülmektedir. Varyansların homojenliği istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (Levene testi; $F(2,243)=7,25$, $p \leq 0,05$, sosyal yeterlik; $F(2,243)=4,97$, $p \leq 0,05$, sosyal sonuç beklentileri); bu sebeple farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesinde Games-Howell testi uygulanmıştır. Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Games-Howell testi katılım düzeyi haftada 1 gün ve haftada 4-5 gün için anlamlı farklılık göstermiştir (düzeltilmiş $p \leq 0,016$). Rekreasyonel aktivitelere haftada 4-5 gün katılan öğrencilerin sosyal yeterlik (ort.=4,20) ve sosyal sonuç beklentileri (ort.=4,25) haftada 1 gün katılan öğrencilerin sosyal yeterlik (ort.=3,94) ve sosyal sonuç beklentilerinden (ort.=4,02) önemli ölçüde yüksektir. Rekreasyonel aktivitelere daha fazla katılan öğrenciler daha yüksek sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerine sahiptir. Hipotez 6 bulgular ile desteklenmiştir.

Tablo 8. Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerinin akış deneyimine etkisi

	Model 1				Model 2			
	B	Sh	β	t	B	Sh	β	t
SY	1,401	0,174	0,847	29,55***	1,107	0,127	0,670	8,71***
SSB					0,302	0,121	0,191	2,49*
R^2	0,718				0,723			
ΔR^2	0,718				0,005			
$\Delta R^2 F$	873,60***				6,21*			
F	873,60***				446,54***			

* $p \leq 0,05$. ** $p \leq 0,01$. *** $p \leq 0,001$.

Bağımlı değişken: Rekreasyonel Akış Deneyimi

Model 1 bağımsız değişken: Sosyal yeterlik

Model 2 bağımsız değişkenler: Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri

SY: Sosyal Yeterlik

SSB: Sosyal Sonuç Beklentileri

Rekreasyonel akış deneyimine sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerinin etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri değişkenleri modele sırayla eklenmiştir. Sosyal yeterlik değişkeni ile oluşturulan Model 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(1,343)=873,60$; $p \leq 0,001$]. Model 1 sonuçları, sosyal yeterliğin rekreasyonel akış deneyimi üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi

olduğunu göstermiştir ($R^2=0,718$; $F(1,343)=873,60$; $p\leq 0,001$). Sosyal yeterlik, rekreasyonel akış deneyimine ilişkin toplam varyansın %71,8'ini açıklamaktadır. Sosyal sonuç beklentileri değişkeninin eklenmesi ile oluşturulan Model 2 istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(2,342)=446,54$; $p\leq 0,001$]. Model 2 sonuçları, sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerinin rekreasyonel akış deneyimi üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi olduğunu göstermiştir. Sosyal sonuç beklentileri değişkeni, modele eklenmesi ile R^2 'de anlamlı bir değişime neden olmuştur ve değişim miktarı $=0,005$ olarak elde edilmiştir ($R^2=0,723$; $F(1,342)=6,21$; $p\leq 0,05$). Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri birlikte rekreasyonel akış deneyimine ilişkin toplam varyansın %72,3'ünü açıklamaktadır. Değişkenlerin rekreasyonel akış deneyimi üzerindeki etki önem sırası sosyal yeterlik ($\beta=0,67$; $p\leq 0,001$) ve sosyal sonuç beklentileri ($\beta=0,191$; $p\leq 0,05$) şeklindedir. Hipotez 7 bulgular ile desteklenmiştir.

3.Tartışma ve Sonuç

Rekreasyonel katılım, Csikszentmihalyi'nin akış teorisinin en etkili faktörü olarak ele alınmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975; 1990). Bu araştırma, rekreasyonel aktivitelere katılım ile daha yüksek akış deneyimi düzeylerinde anlamlı sonuçlar ortaya koymuştur. Rekreasyonel aktivitelere katılan öğrencilerin akış deneyimi 5,38, aktivitelere katılmayan öğrencilerin 2,52 şeklinde elde edilmiştir. Rekreasyonel aktivitelere katılan öğrencilerin akış deneyimi, aktivitelere katılmayan öğrencilerden önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Tao vd. (2022), aktivite katılımı ve akış deneyimi arasındaki ilişkiyi analiz etmek için yapısal eşitlik modeli kullanmışlardır. Aktivite katılımının akış deneyimi üzerindeki doğrudan etkisinin 0,914 olduğunu saptamışlardır ($\beta=0,939$; $p\leq 0,01$). Cheng ve Lu (2015), rekreasyonel aktivite olarak sörf yapan bireylerin akış deneyimleri üzerinde rekreasyonel katılımın önemli bir pozitif etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır ($\beta=0,95$; $p\leq 0,001$). Araştırma sonuçları, Tao vd. (2022) ve Cheng ve Lu'nun (2015) sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Buna göre aktivite katılımının akış deneyimini önemli ölçüde tahmin edebilir olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada rekreasyonel aktivitelere katılan öğrencilerin katılım sıklıklarına (haftalık) göre akış deneyimlerinde her bir katılım düzeyi için farklılık saptanmıştır. Etki büyüklüğü incelendiğinde rekreasyonel katılım sıklığının akış deneyimine ilişkin varyansın %14'ünü açıkladığı görülmüştür. Rekreasyonel aktivitelere haftada 1 gün katılan öğrencilerin akış deneyimleri 5,38, haftada 2-3 gün katılan öğrencilerin 5,77 ve haftada 4-5 gün katılan öğrencilerin 6,11 şeklinde elde edilmiştir. Sonuçlar, daha fazla katılım ile daha yüksek akış deneyimi düzeylerine ulaşılabilirliğini doğrulamıştır.

Lee vd. (2019) üniversite öğrencilerinin aktivitelere durumsal ve kalıcı katılımlarının akış deneyimi üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Durumsal katılım ($\beta=0,126$) ve kalıcı katılımın ($\beta=0,612$) akış deneyimi üzerinde olumlu bir etkisi ve kalıcı katılımın akış deneyimini daha önemli ölçüde tahmin edebilir olduğunu destekleyen sonuçlar elde etmişlerdir. Aynı şekilde Havitz ve Mannell (2005) kalıcı katılımın durumsal katılıma göre akış deneyimi üzerinde daha etkili bir tahmin edici olduğunu öne sürmüşlerdir. Havitz ve Mannell'e göre katılıcı katılım ile durumsal katılım arasındaki en önemli fark, kalıcı katılımın istikrarlı ve sürekli olmasıdır. Durumsal katılım daha çok belirli zamanlarda veya belirli durumlarda gerçekleşen, geçici katılımıdır. Başka bir deyişle, aktivitelere istikrarlı bir şekilde devamlı katılım akış oluşturmaktadır.

Akış teorisinin bir diğer önemli faktörü aktivitenin zorluğu ile aktivitenin gerçekleştirilebilmesi için gerekli kişisel beceriler arasındaki dengedir. Teorik olarak dinlendirici ve meydan okumadan uzak pasif aktivitelere katılan kişinin akış yaşama olasılığı

düşük olarak görülmektedir (Csikszentmihalyi, 1997). Kleiber vd. (1986) televizyon izlemek, kitap okumak gibi aktivitelerin akış olmadan zevk sağladığını; fiziksel olarak aktif aktiviteler, oyunlar ve hobilerin zevk sağlarken aynı zamanda akış deneyimi ürettiğini bulmuşlardır. Mannel vd. (2005) aynı şekilde ergen bireylerde en düşük akış düzeylerini TV/video izleme aktivitelerinde, en yüksek akış düzeylerini oyuncunun becerisine eşit veya becerisinin biraz daha üzerinde zorluk seviyesindeki bilgisayar/video oyunları ve fiziksel olarak aktif aktivitelerde elde etmişlerdir.

Araştırmada rekreasyonel aktivitelere aktif olarak katılan öğrencilerin akış deneyimi 6,01, pasif olarak katılan öğrencilerin 5,48 şeklinde elde edilmiştir. Rekreasyonel aktivitelere aktif olarak katılım ile daha yüksek akış deneyimi düzeyleri anlamlı bulunmuştur. Rekreasyonel aktivitelere aktif olarak katılan öğrenciler, pasif olarak katılanlara göre daha yüksek düzeyde akış deneyimlemişlerdir. Sonuçlar ile tutarlı bir başka araştırmada, aktivite şeklinin akış deneyimi üzerinde önemli bir ilişkisel etkisinin olduğu ($\chi^2=10,11$, $p=0,001$) ve logit regresyon analizi sonucunda gündelik aktivitelerde algılanan akış deneyiminin, ciddi aktivitelerde algılanan akış deneyiminin 0,501 katı olduğu ortaya koyulmuştur (Chang, 2017).

Araştırmada rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılım ile daha yüksek akış deneyimi düzeyleri anlamlı bulunmuştur. Rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılan öğrencilerin akış deneyimleri 6,12, bireysel olarak katılan öğrencilerin 5,64 şeklinde elde edilmiştir. Araştırmada rekreasyonel aktivitelere grup olarak katılan öğrenciler, bireysel olarak katılanlara göre daha yüksek düzeyde akış deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Bireysel ve ortak katılımın aktivite sırasında elde edilen akış deneyimine etkisini inceleyen Decloe vd. (2009), akış deneyiminin başkaları ile ortak katılanlarda, bireysel katılanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır ($\chi^2=34,23$, $p<0,001$). Araştırma sonuçlarından farklı olarak Chang (2017), ortak katılımın akış oluşumuna etkisini, bireyler aktivitelere partner olmadan katıldıklarında, bir partnerin varlığına göre 2,461 kat daha fazla akış deneyimi ürettikleri şeklinde elde etmiştir.

Araştırmada sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerinde rekreasyonel katılıma göre farklılık anlamlı bulunmuştur. Rekreasyonel aktivitelere katılan öğrencilerin daha yüksek düzeyde sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerine sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre rekreasyonel katılım, sosyal yeterliğe ilişkin varyansın %76'sını, sosyal sonuç beklentilerine ilişkin varyansın %66'sını açıklamaktadır. Diğer bir deyişle rekreasyonel katılımın sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Ayrıca rekreasyonel katılım sıklığı (hafta), sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerini farklılaştırmıştır. Etki büyüklüğü incelendiğinde rekreasyonel katılım sıklığının sosyal yeterliğe ilişkin varyansın %4,8'ini, sosyal sonuç beklentilerine ilişkin varyansın %3,3'ünü açıkladığı görülmüştür.

Hoff vd. (1992) üniversite öğrencilerinin aktivite davranışlarında arkadaşlarının önemli bir etki kaynağı olduğunu saptamışlardır. Ayrıca arkadaşların, üniversite öğrencilerinin aktivite davranışında öz-yeterliklerini nasıl algıladıkları üzerinde önemli rolleri bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır. Chiu (2009) da üniversite öğrencilerinin aktivite katılımları ile öz-yeterlikleri arasında pozitif korelasyon tespit etmiştir. Regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik, olumlu tutum ve aktivite motivasyonlarının birlikte aktivitelere katılım sıklığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve aktivitelere katılım sıklığındaki varyansın %10,4'ünü açıkladığını bulmuştur. Öz-yeterlik, olumlu tutum ve aktivite motivasyonunun ayrıca aktivite katılımındaki varyansın %33,3'ünü açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Havitz vd. (2013), fiziksel aktiviteye dayalı rekreasyonel katılım ile öz-yeterlik ve eğlence, sosyallik gibi güdüler arasında güçlü ilişkiler tespit etmişlerdir. Mittelstaedt ve

Jones'a (2009) göre rekreasyonel aktivitelerde başarı ve meydan okuma duygusunu hissetmek kişinin öz-yeterliğine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Ayrıca rekreasyonel aktivitelere katılım ile elde edilen hoş vakit geçirme, eğlenme, heyecan ve keyif gibi olumlu geri bildirimler öz-yeterliği etkileyen ana nedenler arasındadır. Mittelstaedt ve Jones (2009) akış hava rekreasyonunun öz-yeterlikteki varyansın %62'sini açıkladığını ve açık hava rekreasyonuna katılım düzeylerinin %27'sinin algılanan öz-yeterlik ile açıklanabildiğini saptamışlardır.

Araştırmada rekreasyonel akış deneyiminin üzerinde sosyal yeterlik ve sonuç beklentilerinin etkisini belirlemek için hiyerarşik regresyon analizinde değişkenler modele sırayla eklenmiştir. Yalnızca sosyal yeterliği içeren Model 1 sonuçları, sosyal yeterliğin akış deneyimi üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir. Sosyal yeterlik rekreasyonel akış deneyimindeki varyansın %71,8'ini açıklamıştır. Sosyal sonuç beklentilerinin eklenmesiyle oluşturulan Model 2 sonuçları, sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentilerinin birlikte akış deneyimi üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir. Sosyal sonuç beklentilerinin modele eklenmesi ile varyanstaki %0,5'lik değişim anlamlı bulunmuştur. Diğer bir deyişle sosyal sonuç beklentileri modele eklendiğinde sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri birlikte rekreasyonel akış deneyimindeki varyansın %72,3'ünü açıklamıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal yeterliğin, rekreasyonel akış deneyimini önemli ölçüde tahmin edebilir olduğu söylenilebilir.

Kaynakça

- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreatyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Bakioglu, F., & Turkum, A. S. (2017). Psychometric properties of adaptation of the social efficacy and outcome expectations scale to Turkish. *European Journal of Educational Research*, 6(2), 213-223.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (s. 307-337) içinde. Charlotte, NC: Information Age.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38, 9-44.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269.
- Bryan, H. (2000). Recreation specialization revisited. *Journal of Leisure Research*, 32, 18-21.
- Chang, H. H. (2017). Flow experience in the leisure activities of retirees. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40(3), 401-419.
- Cheng, T. M., & Lu, C. C. (2015). The casual relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. *Asia Pacific of Tourism Research*, 20(1), 1486-1504.
- Chiu, L. K. (2009). University students' attitude, self-efficacy and motivation regarding leisure time physical participation. *Journal of Educators and Education*, 24, 1-15.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology*, 6(2), 159-176.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *The flow experience and its significance for human psychology*. M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (s. 15-35) içinde. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). *Happiness in everyday life: The uses of experience sampling*. M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (s. 89-101) içinde. Claremont, CA: Springer.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., & Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-91.

- Engeser, S., Schiepe-Tiska, A., & Peifer, C. (2021). *Historical lines and an overview of current research on flow*. C. Peifer ve S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (s. 1-29) içinde. Germany: Switzerland: Springer Nature Switzerland AG.
- Flora, J., & Segrin, C. (1998). Joint leisure time in friend and romantic relationships: The role of activity type, social skills and positivity. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*, 711-718.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. (2013). *Multivariate data analysis*. UK: Pearson Education Limited.
- Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research, 37*(2), 152–177.
- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T., & Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences, 35*(1), 45–62.
- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T., & Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences, 35*(1), 45–62.
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P.M., & McCormick, B. P. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian Journal on Aging, 29*(3), 411-423.
- Hoff, A. E., & Ellis, G. D. (1992). Influence of agents of leisure socialization on leisure self-efficacy of university students. *Journal of Leisure Research, 24*(2), 114–126.
- Jackman, P. C., Dargue, E. J., Johnston, J. P., & Hawkins, R. M. (2021). Flow in youth sport, physical activity, and physical education: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 53*, 101852.
- Kleiber, D. A., Larson, R. W., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research, 18*, 169-176.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*, 607 – 610.
- Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with friends and family. *Psychology and Aging, 1*(2), 117–126.
- Lee, C., Payne, L. L., & Berdychevsky, L. (2018). The roles of leisure attitudes and self-efficacy on attitudes toward retirement among retirees: A sense of coherence theory approach. *Leisure Sciences, 42*(4), 1–18.
- Lee, H., Kim, J. & Bae, I. (2019). A research on the mediating role of flow experience between involvement and satisfaction-focus on leisure satisfaction for university students. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE), 8*(2-6).
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015). A cross-sectional survey study about the most common solitary and social flow activities to extend the concept of optimal experience. *Europe's Journal of Psychology, 11*(4), 632–650.

- Mannell, R. C., Kaczynski, A. T., & Aronson, R. M. (2005). Adolescent participation and flow in physically active leisure and electronic media activities: Testing the displacement hypothesis. *Society and Leisure*, 28(2), 653–675.
- Mittelstaedt, R. D., & Jones, J. J. (2009). Outdoor recreation self-efficacy: Scale development, reliability and validity. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 1(1), 97-120.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275–310.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *The concept of flow*. M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (s. 239–263) içinde. Claremont, CA: Springer.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical constructs. A. Jones, & R. Candall (Eds.) *Handbook of Self- Actualization [Special Issue]*, *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 169–188.
- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014). Flowing together: A longitudinal study of collective efficacy and collective flow among workgroups. *The Journal of Psychology*, 148(4), 435–455.
- Schüler, J., & Engeser, S. (2009). *Incentives and flow-experience in learning settings and the moderating role of individual differences*. M. Wosniza, S. A. Karabenick, A. Efklides, & P. Nenner (Eds.), *Contemporary motivation research: From global to local perspectives* (s. 339–358) içinde. Göttingen: Hogrefe.
- Su, X., Xiang, P., McBride, R. E., Liu, J., & Thornton, M. A. (2016). At-risk boys' social self-efficacy and physical activity self-efficacy in a summer sports camp. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 159–168.
- Tabachnick, B. G., & Fidell L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.). Boston: Pearson.
- Tao, H., Zhou, Q., Tian, D., & Zhu, L. (2022). The effect of leisure involvement on place attachment: Flow experience as mediating role. *Land*, 11(2), 151.
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The role of recreation specialization and self-efficacy on life satisfaction: The mediating effect of flow experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3243.
- Walker, C. J. (2021). *Social flow*. C. Peifer ve S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (s. 263-286) Germany: Switzerland: Springer Nature Switzerland AG.
- Webster, J., Trevino, K. L., & Ryan, L. (1993). The dimensionality and correlates of flow in human-computer interactions. *Computers in Human Behavior*, 9(4), 411–426.
- Whitmore, J. G. (2005). *Investigating and reconceptualizing recreation specialization: Flow as a developmental influence*. Graduate student theses, The University of Montana, ABD.
- Wöran, B., & Arnberger, A. (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95–114.

- Wright, S. L., Wright D. A., & Jenkins-Guarnieri, M. A. (2013). Development of the social efficacy and social outcome expectations scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46(3), 218-231.
- Wu, T. C., Scott, D., & Yang, C. C. (2013). Advanced or addicted? Exploring the relationship of recreation specialization to flow experiences and online game addiction. *Leisure Sciences*, 35(3), 203