TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YAŞ KUŞAKLARININ REKREASYONEL FAALİYETLERİNİN AKIŞ KURAMINA GÖRE İNCELENMESİ

MEHMET ONUR AK
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ AYTEKİN ALPULLU

2020-İSTANBUL

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Mehmet Onur AK

ÖNSÖZ

Bu araştırma, akış deneyimlemesinin ölçümüne yönelik literatüre bir ölçek kazandırarak bu ölçeğin sahada kullanılması bakımından önem arz etmektedir. Bunun yanında serbest zaman aktivitelerini yalnızca bir meslek kolu olarak uygulayanların dışında hobi etkinliği şeklinde icra eden çoğunluğun, bu faaliyetlerde hissettiklerini ortaya çıkarmak kapsamında araştırmacılara kaynak teşkil etmektedir. Serbest zaman faaliyetlerinin bireysel ve toplumsal faydalarının bilinciyle hazırlanan gençlik ve spor politikaları ile kalkınma planlarında, fiziksel ve ruhsal anlamda sağlıklı olma bilincinin oluşması için kamu ve özel sektörde ilgili çalışma ve düzenlemelerin yapılmasının fayda sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Tez çalışmamın seçimi ve uygulanması aşamasında deneyimlerini benimle paylaşan, bu süreçte beni yalnız bırakmayan değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aytekin ALPULLU'ya,

Bu yoğun dönemimde her an yanımda olan, beni motive eden ve desteğini bir an olsun esirgemeyen hayat arkadaşım Büşra Uslu AK'a,

Hayatımın istisnasız her döneminde arkamda duran, varlıklarıyla güç bulduğum babam Hakan AK, annem Hatice AK ve ablam Aknur KARADUMAN'a,

Lisans dönemimden bu zamana kadar olan süre içerisinde deneyim ve bilgi birikimini biz öğrencilerinden esirgemeyen, her zaman yapıcı, olumlu ve çözümcül olarak bizi yönlendiren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Serap Mungan AY'a,

Çalışma ve eğitim hayatını bir arada götürmenin verdiği zorluğu, lisans dönemimden bu ana kadar görev yaptığım İstanbul, Balıkesir, Yalova ve Ankara'da destekleriyle azaltan tüm çalışma arkadaşlarıma,

Alpak Akış Ölçeği'nin üniversite öğrencilerine uygulanması sürecinde desteğini esirgemeyen arkadaşım Öğr. Gör. Ahmet YILGIN'a

Veri toplama aşamasına geçilme evresinde araştırmama izin veren bakanlık ve kamu kurumu yetkililerine,

Gönüllü katılımlarıyla bu çalışmanın baş aktörü olan bakanlık ve kamu kurumu değerli çalışanlarına teşekkürü bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

BEYAN ..... **İ**

ÖNSÖZ ..... **İİ**

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ ..... **Vİ**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **Vİİ**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **İX**

ÖZET **1**

1. GİRİŞ VE AMAÇ **3**

2. GENEL BİLGİLER **6**

2.1. Zaman Kavramı 6

2.2. Serbest Zaman Kavramı 7

2.3. Rekreasyon Kavramı 9

2.3.1.Rekreasyonun faydaları 11

2.3.1.1 Rekreasyonun bireysel faydaları 11

2.3.1.1.1. Fiziksel faydaları 11

2.3.1.1.2. Ruhsal faydaları 13

2.3.1.2. Rekreasyonun toplumsal faydaları 15

2.3.1.2.1. Dayanışma ve bütünleşmeye etkisi 15

2.3.1.2.2. Medeni toplumun yaratılmasına etkisi 15

2.3.2 Rekreasyonun tarihsel gelişimi 16

2.3.2.1 Rekreasyonun dünyadaki gelişimi ve uygulama alanları 16

2.3.2.2 Rekreasyonun Türkiye'deki gelişimi ve uygulama alanları 22

2.3.2.3. Rekreasyon, nüfus ve gelirle ilgili çeşitli veriler 30

2.3.3. Rekreasyonun sınıflandırılması 42

2.4. Akış Kuramı 44

2.4.1. Akış kuramı modelleri 49

2.4.1.1. Basit kavramsal model 49

2.4.1.2. Nedensel model 49

2.4.1.3. Kanal modelleri 50
2.4.1.3.1. Üç kanal modeli 50
2.4.1.3.2. Dört kanal modeli 52
2.4.1.3.3.Sekiz kanal modeli 53
2.4.1.4. Regresyon modeli 54
2.4.1.5. Bileşen çözümleme modeli 54
2.4.2. Akış kuramıyla ilgili yapılan çalışmalar 54
2.4.2.1. Akış kuramı ile ilgili dünyada yapılan çalışmalar 54
2.4.2.2. Akış kuramı ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalar 58
2.5. Kuşak Kavramı 60
2.5.1. Sessiz kuşak 62
2.5.2. Bebek patlaması 62
2.5.3. X kuşağı 63
2.5.4. Y kuşağı 64
2.5.5. M kuşağı 65
2.5.6. Z kuşağı 65
2.5.7. Türkiye'de yaş kuşakları 66
2.5.8. Yaş kuşaklarının karşılaştırılması 69
2.5.9. X ve y kuşaklarının incelenmesi 71
2.6. Alpak Akış Ölçeği Geliştirme Metodolojisi 72
2.6.1. Yapı geçerliliği ve açımlayıcı faktör analizi 74
2.6.2. Doğrulayıcı faktör analizi 77
2.6.3. Güvenilirlik analizi 80

3. GEREÇ VE YÖNTEM 81

3.1. Araştırmanın Yeri ve Tarihi 81
3.2. Araştırmanın Modeli 82
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 82
3.4. Araştırmanın Problemi 84
3.5. Araştırmanın Hipotezleri 85
3.6. Araştırma Verilerinin Toplanması 86
3.7. Verilerin Analizi 86
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Varsayımları 87

4. BULGULAR 88

5. TARTIŞMA 114

6. SONUÇ 122

7. KAYNAKLAR 127

8. EKLER 147

9. ÖZGEÇMİŞ 148

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

AB	**:**	Avrupa Birliği
ABD	**:**	Amerika Birleşik Devletleri
AFA	**:**	Açımlayıcı Faktör Analizi
ARMS	**:**	American Recreational Military Service
BM	**:**	Birleşmiş Milletler
CNNIC	**:**	China Internet Network Information Center
DFA	**:**	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DPB	**:**	Devlet Personel Başkanlığı
EUROSTAT	**:**	European Statistics
KMO	**:**	Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü
MİT	**:**	Milli İstihbarat Teşkilatı
OECD	**:**	The Organisation for Economic Co-operation and Development
ONS	**:**	Office for National Statistics
PAA	**:**	Playground Association of America
SES	**:**	Sosyo Ekonomik Statü
SSCB	**:**	Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği
TDK	**:**	Türk Dil Kurumu
TÜAD	**:**	Türkiye Araştırmacılar Derneği
TÜİK	**:**	Türkiye İstatistik Kurumu
vb	**:**	Ve benzeri
YMCA	**:**	Young Men’s Christian Association
yy	**:**	Yüz yıl

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. ABD'nin 2018'yılı 15-24 Yaş Yüzdelik Dağılımı. 32
Tablo 2. BM Amaca Göre Bireysel Tüketim Sınıflandırması-2018 37
Tablo 3. Literatürde Yer Alan Akış Tanımlamaları 46
Tablo 4. Dünyada Mevcut Yaş Kuşakları 62
Tablo 5. 1929 Yılı Türkiye'nin Çeşitli Göstergeleri. 67
Tablo 6. Yaş Kuşaklarının Karşılaştırılması. 70
Tablo 7. X ve Y Kuşakları Karşılaştırması. 71
Tablo 8. KMO ve Barlett's Test Tablosu 74
Tablo 9. Madde Faktör Yükleri ve Faktör Varyansları 76
Tablo 10. Uyum Indeks Değerleri Tablosu 77
Tablo 11. Faktörlere İlişkin Regresyon Katsayıları Tablosu..... 78
Tablo 12. Alt Boyutların Güvenilirlik Değerleri Tablosu 80
Tablo 13. Araştırmaya Onay Veren Kurumlar Listesi 81
Tablo 14. Farklı Hedef Kitleleri İçin Gerekli Örneklem Büyüklüğü Tablosu 84
Tablo 15. Katılımcıların Cinsiyet ve Yaşlarına İlişkin Sonuçlar 88
Tablo 16. Katılımcıların Yaş ve Medeni Durumlarına İlişkin Sonuçları Tablosu 88
Tablo 17. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Çocuk Sahipliği Tablosu 89
Tablo 18. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Öğrenim Durumu Tablosu 89
Tablo 19. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Mesleki Durumu Tablosu..... 90
Tablo 20. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Alınan Maaş Durumu Tablosu 91
Tablo 21. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Aktivite Yapma Sayısı Tablosu 91
Tablo 22. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Yaptıkları Aktivite Tablosu..... 92
Tablo 23. Katılımcılar Tarafından ‘‘Diğer’’ Alanlardaki Aktiviteler Tablosu 94
Tablo 24. Alpak Akış Ölçeği Sorulara İlişkin Betimsel İstatistikler Sonuçları 95
Tablo 25. Alpak Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 98
Tablo 26. Akışı Tahmin Eden Değişkenlere İlişkin Regresyon ANOVA Testi..... 99
Tablo 27. Akışı Tahmin Eden Değişkenlere İlişkin Regresyon "t" Testi 100
Tablo 28. Alpak Ölçeğinin Cinsiyete Göre Bağımsız "t" Testi 101
Tablo 29. Alpak Ölçeğinin Aktivite Sıklığına Göre Anova Testi Sonuçları..... 102

Tablo 30. Alpak Ölçeğinin Yaş Kuşakları Bağımsız "t" Testi..... 104
Tablo 31. Alpak Ölçeğinin Gelire Göre Anova Testi Sonuçları 106
Tablo 32. Alpak Ölçeğinin Evli Cinsiyetlerine Göre Bağımsız "t" Testi 108
Tablo 33. Alpak Ölçeğinin Bekar Cinsiyete Göre Bağımsız "t" Testi..... 109
Tablo 34. Alpak Ölçeğinin Çocuk sayısına Göre Anova Testi Sonuçları..... 110
Tablo 35. Yaş Kuşakları Haftalık Aktivite Sayısı Karşılaştırması..... 111
Tablo 36. Çocuk Sayısı Haftalık Aktivite Sayısı Karşılaştırması 112
Tablo 37. Haftalık Aktivitelerin Çocuk Sayısına Göre Tercih Tablosu..... 113

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. Aktif Rekreatif Etkinliklerin Bireye Doğrudan Etkileri 14
Şekil 2. AB Ülkeleri ve Türkiye Genç Nüfus (15-24 yaş) Dağılımı 31
Şekil 3. ABD 2018 Yılı Cinsiyet ve Yaş Dağılımı Diyagramı 33
Şekil 4. ABD Nüfusunun Yaş Dağılımları 33
Şekil 5. Türkiye Nüfusunun Yaş Dağılımları 34
Şekil 6. Dünya Yaş Dağılımı Haritası 35
Şekil 7. İstihdam veya Eğitimde Yer Almayan Genç Nüfus (15-24 Yaş) Oranları... 36
Şekil 8. AB Üyesi Ülkelerin Serbest Zaman Tüketim Harcamaları 39
Şekil 9. Gelir Durumuna Göre Etkinliğe Katılım Dağılımları..... 40
Şekil 10. Yaşa Göre Günlük Yapılan Serbest Zaman Süreleri 41
Şekil 11. Yaş ve Cinsiyete Göre Günlük Yapılan Serbest Zaman Süreleri 42
Şekil 12. Üç Kanallı Akışın Bilinç Karmaşıklığı Diyagramı 50
Şekil 13. Dört Kanallı Akış Diyagramı (Massimini ve Carli, 1988) 52
Şekil 14. Sekiz Kanallı Akış Diyagramı..... 53
Şekil 15. Ölçeğin Özdeğer Grafiği..... 75
Şekil 16. Faktör Yük Değerleri Diyagramı..... 79
Şekil 17. Araştırma Modeli..... 82
Şekil 18. Regresyona Ilişkin Standartlaştırılmış Artık Değerler Histogramı 99

Yaş Kuşaklarının Rekreasyonel Faaliyetlerinin Akış Kuramına Göre İncelenmesi

Öğrencinin Adı : Mehmet Onur AK

Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Aytekin ALPULLU

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı/Spor Yönetim Bilimleri

ÖZET

Amaç: Serbest zaman aktivitelerinin bireylerde hissettirdikleri ve bunun yaş kuşakları arasındaki ilişkisinin akış kuramı kapsamında araştırılması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel (korelasyonel) araştırma modeli kullanılmıştır. Alpak Akış Ölçeği, ön deneme ve pilot çalışmalarının ardından tanışma, sıkılma, kaygı ve akış durumunu temsil eden dört alt boyut ile 20 maddeden oluşan nihai şekline getirilmiştir. Uygulamada alt boyutlar arasındaki ilişki, korelasyon ve regresyon analizi ile incelenmiştir. Sosyodemografik özelliklerin karşılaştırılması bağımsız t testi ve anova testleri kullanılarak ele alınmıştır.

Bulgular: X ve y yaş kuşakları arasında akış evresinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Cinsiyete göre değerlendirmede akış evresinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tanışma ve akış boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Akış evresi ile gelir durumu, kurumdaki pozisyon, medeni hal, öğrenim durumu gibi değişkenler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Sonuçlar: Çalışma neticesinde yaş kuşaklarının temel karakter özelliklerinin serbest zaman uygulamalarına bir tercih olarak yansıdığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Alpak Akış Ölçeği, Akış Kuramı, Serbest Zaman, Yaş Kuşağı

Investigation of Recreational Activities of Generations According to Flow Theory

Student's Name : Mehmet Onur AK

Advisor : Inst.Dr.Aytekin ALPULLU

Department : Physical Education and Sports/ Sports Management

ABSTRACT

Aim: This study aims to find out the feeling effects of the spare time activities on individuals and the correlation between these effects and the generations within Flow Theory.

Methodology: Correlational Research Model which is one of the quantitative research methods has been used in this study. Alpak Flow Scale which consists of 20 points and 4 sub-categories; introduction, boredom, anxiety and flow has been finalized after piloting and pre-trial processes. The relations amongst the 4 sub-categories has been analysed via correlation and regression analysis. Socio-demographic features has been compared by using independent t test and anova.

Findings: It has been discovered that there is not a meaningful relation between x and y generations at the flow stage. When it comes to gender, a meaningful relation has been found out at the flow stage. There is also a correlation with introduction and flow dimensions. There is not a meaningful correlation between the flow stage and income level, marital status, the occupational position at the workplace, and educational background.

Conclusion: In conclusion, it has been discovered that the personality traits of generations effect the preferences of spare time activities.

Keywords: Alpak Flow Scale, Flow Theory, Leisure Time, Generations

1.GİRİŞ ve AMAÇ

Rekreasyon kavramı, insanların sosyal refahına katkıda bulunmak ve bireyin yaşam kalitesini yükseltmek hedeflerine yönelik olarak sunulan uygulamaları bünyesinde barındırmaktadır. Kurumsal bağlamda ele alındığında ise rekreasyon, çalışan personelin ruhsal açıdan rahatlamasını ve bireysel gelişimini amaçlamaktadır. Ruhsal sağlığı yerinde personelle çalışan kurumlar, kurumsal gelişimi ve kaliteyi elde edebilmek için çalışanlarını bu konuda destekleyip yönlendirmektedir.

Rekreasyon, insanların bireysel ilişkilerde özgüven sağlamalarına yardımcı olmayı ve kişisel gelişimlerine yönelik motivasyonu artırmayı amaçlayan uygulamaları içermektedir. Ülkelerin gelişmişlik derecelerine paralel olarak, miktar ve yoğunluğu artan rekreasyon talebinin karşılanması, merkezi ve ağırlıklı olarak da yerel yönetimler tarafından yerine getirilmesi gereken sosyal bir durum şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Günümüzde giderek karmaşık bir hal alan hayat maratonunda, özellikle çalışan insanlar için rekreasyon faaliyetlerine katılmak bir anlamda zorunluluk olarak görülmektedir. Bu zorunluluk, hem çalışan kişi hem de işyeri yönetimi adına olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Rekreatif faaliyetlerle kendine güveni artan kişinin işindeki verim artışı sağlanacak ve dolayısıyla bu durumun işyerine sağlayacağı kar gibi faydalı sonuçları olacaktır. Kurumun kazancı hiç kuşkusuz profesyonel şirketlerde son derece önemsenmektedir. Örneğin, IBM şirketi yönetimi, çalışanların ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı olmasının üretkenliği artıracağını, böylelikle işte, evde ve sosyal çevre içerisinde sağlıklı bir hayat yaşayacaklarına inanmaktadır. Ülkedeki diğer şirketlerin tümü gibi IBM şirketi de çalışanların sağlığı açısından risk oluşturacak faktörleri azaltmanın çeşitli faydaları sağlayacağının farkındadır (Bucher ve Krotee, 2007). Sağlıkla ilgili masrafların azalması, işgücü kaybının azalması, üretkenlik artışı, iş kazalarının dolayısıyla personel tazminatlarının azalması, moralin yükselmesi, daha nitelikli personel bulabilme ve bu personeli şirkette tutabilme bu faydalardan bazılarıdır.

Hayat boyu spor maksadıyla hizmet üretmeye çalışan devletlerin sorumluları, bu alana sağlık açısından yaklaşımlarını mantıklı bir şekilde özetlemektedirler. Kanada Sağlık Eski Bakanı Marc Lalonde “Sağlık, üzerine her türlü sosyal kalkınmanın inşa edildiği granit bir temeldir. Sağlıklı ve zinde bireylerin meydana getirdiği

topluluklar, toplum yaşamına anlam veren her türlü yatırımları yapabilirler ve ülkelerin sağlık kabiliyeti yükseldikçe, kalkınmış ve huzurlu bir toplum olma şansı da artar. Ben yaşamınıza yıllar katmayı istediğim kadar, yıllarınıza yaşam katmayı da istiyorum" demiştir (Erkan, 1998). Marc Lalonde, toplumsal alanda yapılan rekreatif faaliyetlerin, bireye verdiği faydanın yanında bu faydanın tüm ülkeye yansımasının avantajlarından bahsetmektedir.

Belirtilen faydaların önemli bir boyutunu içine alan rekreasyon faaliyetleri bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanlarda yapılmaktadır. Her bireyin kendisine ayıracağı zaman, ilgi duyduğu alan, fiziki ve ruhsal yapısı farklı olacağından uygulanacak rekreatif aktivitelerin çeşitliliği önem kazanacaktır. Önemli olan kişinin kendisini mutlu hissettiği alandır. Bu alanda geçen sürede, birey kendisini yenileyerek iş ve özel yaşamında daha verimli, sağlıklı hale gelecektir. Dolayısıyla serbest zamanlarda insanın kendisine ayırdığı vakit son derece önemlidir. Bu vakitlerde kişi tamamen rekreatif etkinliğine uyum sağlamakta ve bir nevi dış dünyadan uzaklaşmakta, yaşadığından tat almaktadır. Bu tat da insanların hoşlarına giden etkinliklere iştiraklarıyla elde edilmektedir. Hatta bu katılım kişiye öylesine zevk verir ki insanlar sırf o etkinlikte yer almak adına büyük bedeller ödemeyi dahi düşünürler (Csikszentmihalyi, 2005).

1975 yılında Mihaly Csikszentmihalyi tarafından ortaya konulan akış kuramı, çalışmanın ana eksenini oluşturmaktadır. Bu kuram esas itibariyle, kişinin icra ettiği faaliyet vasıtasıyla durumdan haz alması yani hayat akışına tümüyle dâhil olduğunu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu sayede performansın yanında bireysel haz da yükselir. Akışı deneyimleyen birey, tamamen yaptığı aktiviteye odaklanır ve bireyin çevresinde yer alan dış etkenler o kişi için önemini kaybetmektedir (Özkara ve Özmen, 2016).

Akışın bireyler üzerindeki etkisini incelemek için aynı hayat tarzına sahip kişilerin seçilmesi çalışmanın güvenilirliği açısından önem arz etmektedir. Bu sebeple sabit bir mesai çalışma çizelgesi olan kamu çalışanları tercih edilmiştir. Devlet Personel Başkanlığı'nın (DPB) Ocak 2019 verilerine göre Türkiye'de 3 milyon 487 bin 396 kamu çalışanı bulunmakta ve 406 bin 207 kamu personeli Ankara'da çalışmaktadır (DPB, Ocak 2019). Bu sayıya Türk Silahlı Kuvvetleri, MİT Başkanlığı, Jandarma ve Sahil Güvenlik teşkilatı dâhil değildir. Başkentimiz olması sebebiyle Ankara, kamu

kurumlarının merkezi konumundadır. Bütün bakanlıklar ve teşkilat yapılanmasının ana konuşlandırılması Ankara'da bulunmaktadır. Bu sebeple örneklem çeşitliliği sağlamak adına çalışmanın Ankara'da yapılmasına karar verilmiştir.

Araştırmada bir diğer dikkat edilen husus yaş olgusudur. Çalışmada 1965-1995 arası yıllarda doğan x ve y kuşağı üzerinde durulmuştur. Kurumlarda ağırlıklı olarak bulunan nesil bu iki nesildir. X ve y kuşakları hem birbirlerine benzerlikleri hem de farklılıkları bakımından tercih edilmiştir. Ankara'da x ve y kuşağı kamu çalışanlarının serbest zaman faaliyetlerini akış kuramına göre incelerken, akışın bu bireylerde yarattığı etkinin ne ile ölçüleceği ele alınmıştır. Konuyla ilgili literatür taraması yapılmış ve çeşitli çalışmalara ulaşılmıştır.

Zaman içinde akış deneyimi konusunu ele alan birtakım araştırmalar icra edilmiş, akışın ölçülebilmesi amacıyla çeşitli ölçekler zaman içinde literatüre kazandırılmıştır. Bunun yanında bahse konu araştırmalarda akış kuramının ana bileşenlerini içeren aynı zamanda bu bileşenlerde ortak bir anlaşma ve uzlaşma sağlayan ölçme aracı bulunamamıştır (Magyarodi ve ark, 2013). Yine de çeşitli çevreler tarafından bazı sebeplerle eleştirilere maruz kalmış olsalar da konu ile ilgili özellikle akışın ölçümüne yönelik ortaya konulan bütün çalışmalar bu teoriyi anlamak ve derinleştirmek adına yapılmış çok önemli eserlerdir.

Bahse konu ölçümü gerçekleştirmek maksadıyla, önceki çalışmaların ışığında Alpak Akış Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme süreci doğrultusunda ilgili maddelerde detaylı olarak açıklanacak ölçek vasıtasıyla hedef kitleye yönelik alınmak istenen bilgiler anket yöntemiyle toplanmıştır.

Bu çalışma beş aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada zaman kavramı incelenerek serbest zaman ve rekreasyon faaliyetleri ele alınmıştır. İkinci aşamada serbest zamanlarda yapılan etkinliklerin bireyde hissettirdikleri kapsamında akış kuramı araştırılarak, literatürde konu ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Üçüncü aşamada yaş kuşakları incelenmiş ve araştırmada yer bulan kuşakların dünyada ve ülkemizdeki karakteristik özellikleri ve geçiş dönemleri ele alınmıştır. Araştırmanın dördüncü aşamasında, toplanan verilerin ölçümüne yönelik olarak Alpak Akış Ölçeği'nin geliştirilme aşamaları detaylı şekilde açıklanmıştır. Çalışmanın son bölümünde ise araştırmaya yönelik çıkarımlar sonuçlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Evrende yer alan tüm canlılar zamanın içinde yaşar ve hayat döngüsünü devam ettirir. Zaman, herkes tarafından bilinen, yaşanan fakat tarif edilmekte zorlanılan bir kavramdır. Öyle ki 5'inci yy.'da yaşamış ünlü düşünür St. Augustine "Eğer bana birileri sormazsa, zamanın ne olduğunu bilirim ama eğer bana onun ne olduğunu soran birine zamanı açıklamak istersem, bilmiyorum" demiştir.

Zaman kavramı felsefe, bilim, ilahiyat gibi birçok alanda tanımlanmaya çalışılmaktadır. Hatta belli alanlarda birbirleriyle fikir ayrılıkları yaşanmaktadır. Filozof ve bilim adamları evrenin yaratıcı bazında olmasa da zaman bakımından ezeli (öncesiz) olduğunu savunmakla birlikte ilahiyatçılar bu düşüncenin Allah'tan başka bir ezeli varlığın bulunduğu anlamına geldiğini kabul etmek anlamına geleceğini belirtmektedirler (Özdemir, 2003). Bilim adamları zamanın başlangıcı olarak milyar yıllar önce gerçekleşen Büyük Patlamayı (Big Bang) temel almaktadırlar ve Büyük Patlama'dan önce yaşananların zamanın bilimsel açıklamasıyla ilgisi bulunmamaktadır (Hawking, 1988).

Zamanın ne olduğu hakkında herkesin bir fikri bulunmaktadır. Herkes zamanın içinde yer almakta, zamanı yaşamakta dolayısıyla zamanın bir parçası durumundadır. Herkesin fikir sahibi olduğu bir konuda da kuşkusuz birçok farklı tanımın bulunması normal karşılanmalıdır. Türk Dil Kurumu (TDK), zamanı "Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre" şeklinde tanımlamıştır. Mevlâna ise "Mücevherler vakitle alınabilir ancak vakitler mücevherle alınamaz" şeklinde zamanın önemini vurgulamıştır. Charles R. Darwin "Bir saatlik bir zaman bile kaybetmeyi cesaret edebilen kimse, yaşamın önemini anlayamamış demektir" diyerek zamanın değerine vurgu yapmıştır. Zaman insanoğlu için son derece önemlidir. Para ile satılmaz veya geriye alınamaz, ileriye sarılamaz. Zaman çok değerlidir çünkü teknik olarak sabitlenemediği gibi onun yerine başka bir şey koyulamaz. Nefes alınan her an hayattan da gitmektedir. Bu sebeple esasen zaman yaşamın birebir kendisidir, dolayısıyla kişinin yaşam kalitesini daha da yükseltebilmek için zamanı iyi kullanması gerekmektedir.

İnsan yaşamı için bu derece önem arz eden zamanı dolu dolu yaşamak, onu etkili kullanmak, boşa harcamamak son derece önemlidir. Zamanı etkili kullanmak sadece kişiler için değil, toplumlar için de son derece önemlidir. Çünkü toplumların ileri ya da geri kalmışlığının en önemli belirleyicisi yine zaman kullanımı olmaktadır. Descartes, toplumların ileri ya da geri zekâlı diye ayrılamayacağını, ülkelerin gelişmişlik ve zenginliklerinin zamanı planlı ve programlı kullanarak çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Köktaş, 2004).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

İnsanlar zamanı çeşitli şekillerde kullanırlar. Bunlar genel itibariyle ele alındığında; yaşamsal etkinlikler için kullanılan zaman (uyumak, yemek vb.), çalışma ile ilgili kullanılan zaman (iş yaşamı, toplantılar vb.), geriye kalan bölümde yer alan serbest zamandır. Serbest zaman kavramı buradan da görüleceği üzere temel yaşamsal faaliyetler ve çalışma zamanı dışında kalan, kişinin kendisini bir nevi bakıma alacağı, yenileneceği süreyi içermektedir. Serbest zaman etkinlikleri ile ilgili tanımlamalar incelendiğinde, ilgili kaynaklarda sıklıkla "Freechoise (hür irade)" ibaresinin yer aldığı görülmektedir (Stebbins, 2016). Anlaşılacağı üzere serbest zaman tamamen kişinin özgür iradesiyle, zorlama olmadan, serbest olduğu zaman diliminde kişisel tercihine uygun olarak gerçekleştirdiği etkinliklerdir. Bu bağlamda serbest zaman etkinliklerini, kişinin yaşamsal ve çalışma zamanı dışındaki serbest döneminde, tamamen hür iradesiyle ve kazanç elde etme amacı gütmeden yapmış olduğu faaliyetler olarak tanımlayabiliriz. Nitekim TDK da doğrudan bir tanım olmasa da serbest ifadesini "Hiçbir şarta bağlı olmayan, istediği gibi davranabilen, bağımlı olmayan, özgür, hür" şeklinde tanımlamıştır.

Serbest zaman kavramının insanoğlu ile birlikte doğduğunu söylemek mümkündür. Ancak özellikle ilkel çağlarda, avcı ve toplayıcı toplulukların hayatlarını devam ettirebilme çabaları sürecinde, serbest zamana duyulan ihtiyaç fazladır ve yiyeceklerini temin etmek için saatlerce avlanmak ya da bilinçsizce tarımla uğraşmak zorundadırlar. Bu durum yaşamlarında önemli bir yer zamanı işgal ettiği için serbest zamanlarını kullanamamışlardır. Bu dönem, çağımızdan on binlerce yıl önceki kesit içinde son buzul devrinde, buzulların kıyılarında beliren

tundralarda* mamut, yaban öküzü, ren geyiği gibi iri yabani hayvanları avlayarak hayatlarını idame ettiren, eski taş devrinin sonlarında görülen Avrupa ve Batı Asya topluluklarının yaşam şekilleridir. Giyinme ve ateşin yardımıyla kendilerini soğuk iklim bölgelerinde yaşamaya adapte eden bu topluluklarda, toplayıcılık ikinci sıraya gerileyerek uzman avcılığın önemi artmıştır. Uzman avcılık yaşam tarzı, bu topluluklara ilave besin kaynakları, geçinme dışındaki faaliyetlerde kullanabilecekleri ilave enerji ve serbest zamanı sağlamıştır. Onların ilave enerji, ilave besin ve serbest zaman olanaklarına sahip oldukları, mağaralarına ve kaya barınaklarına çizdikleri resimlerden, hayvan boynuzlarından, hayvan dişlerinden, taşlardan yaptıkları heykelciklerden, ölülerini titizlikle ve özel seremoniyle defnetmeye başlamalarından anlaşılmaktadır (Şenel, 1996).

Tarihsel süreç incelendiğinde, Asya toplumlarında oyunlar ve yarışmaların daha çok dini törenler ve güçlüklere karşı koyma temalı olduğu görülmektedir. Diğer taraftan Mısır'da ortaya çıkan piramitlerdeki resimler ve kazılardan elde edilen bilgiler özellikle asker ve din görevlileri gibi elit tabakanın spor, dans, müzik, tiyatro, avcılık ve savaş oyunları türü aktivitelere katıldığını göstermektedir. Yunan medeniyetinde eğlence amaçlı bir eylem olarak para karşılığı sporcuların yarıştırıldığı bilinmektedir. Yunan şehir devletlerinde serbest zaman aktiviteleri zekâ, vücut ve ruhsal gelişime yönelik eylemlerdir. Bu dönem felsefi oyunlar, spor ve eğlence türlerinde büyük gelişmeler görülmüştür (Kesim, 2003). M.S. 1 ve 2'nci yüzyıllarda düzenlenen gladyatör oyunları Roma hayatının ayrılmaz bir parçası sayılmaktadır (Meijer, 2008).

Serbest zamanın kullanılmasını Eski Türkler'de de görmek mümkündür. Türklerin anayurdu olan Orta Asya'da mevcut karasal iklim düşünüldüğünde, kuşkusuz uçsuz bucaksız bozkırda sürekli göçler yapmak zorunda kalan atalarımız için de vücudun güçlü, çevik olması önemli olmuştur. Bu sebeple Orta Asya'da yaşayan Eski Türkler yaşamın zorunluluğu olan aktiviteleri (ata binme, cirit, okçuluk vb.) zamanla oyunlaştırmışlar ve bu oyunları da serbest zamanlarında oynamak suretiyle bedensel ve zihinsel gelişim sağlamışlardır (Dever ve İslam, 2015).

* Kutuplara yakın olan bölgelerde ormanların yerini bodur çalılar ve karayosunlarından oluşan bitki örtüsü almaktadır. Bu bitki örtüsüne tundra denir.

Görüldüğü gibi serbest zaman insanlıkla birlikte var olmuş bir kavramdır. Değişen ve gelişen dünyada tüm bireylerin serbest zamanı kullanabilmesi için düzenlemeler yapılmıştır. Eski dönemlerde sadece soylulara ait olan bu serbest alan, zaman içinde dünya üzerinde yaşayan herkese sunulmaya başlamıştır. Serbest zamanı kullanma hakkı 1930'lu yıllarda ilk defa Uluslararası Çalışma Örgütü ve Birleşmiş Milletler Topluluğu'nun gündeminde yerini almıştır. 1936'da senelik izin pek çok Avrupa devletinin yasalarında yerini almıştır (Karaküçük, 2014). Zaman içinde ülkemizde de konuyla ilgili gerekli adımlar atılmıştır. 1982 Anayasası'nın 50'nci maddesi, dinlenmenin çalışanların bir hakkı olduğunu belirtmekte ve iş harici serbest zamanı güvence altına almaktadır (T.C. Anayasası, 1982). Bunun yanında beş yıllık kalkınma planlarında serbest zamanla ilgili amaçlar ve uygulamalar belirtilmiştir.

2.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon tazelenme, canlanma, yeni baştan yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince "Re-creatio" kelime kökünden doğmaktadır. Türkçe karşılığı en yaygın biçimde "Serbest zamanları değerlendirme" şeklinde kullanılmaktadır. Kapsamı, rutin iş ve çalışma hayatı içerisinde tekrar enerji kazanmak için genellikle çalışma dışı zaman bölümünde, olumlu aktivite ile oyunları içeren ve sosyal yaşamda kabul edilebilen serbest zaman etkinliklerinin tümüdür. Daha kısa bir ifadeyle rekreasyon, bireylerin ya da toplulukların serbest zamanlarında zorunlu olmadan tamamen gönüllülük esasına göre yaptıkları hem eğlendiren hem de dinlendiren aktivitelerdir (Mirzeoğlu, 2003).

Rekreasyon etkinlikleri, insanların birlikte oyun oynaması temeline dayanmaktadır. Oyun ruhu içinde fiziksel etkinliğin sağlanması ve enerjinin yakılması hedeflenmektedir. Ancak bu etkinlikler egoyu tehdit etmemeli ve kişinin kendisini komik ve rahatsız hissetmesine yol açmamalıdır. Zaman zaman rekabeti içerebilmeli fakat daima toplu katılım ve eğlenceyi ön planda tutmalıdır.

Rekreasyonun amacı oyun ve serbest zaman arasındaki bağlantıyı sağlamaktır. Rekreasyonu incelemeden önce oyun kavramını tanımlamak yararlı olacaktır. Oyun yalnız bir kişiye veya gruba ait değildir. Herkes tarafından iştirak edilebilir bir etkinlik olarak, aynı anda hem hayvanlar hem de insanları kapsayabilmektedir. Bunun sonucu olarak, hiçbir rasyonel ilişki üzerinde sabitlenemez çünkü bu şekilde

sabitlenmesi onu insanlar âlemiyle sınırlandıracaktır. Aynı zamanda oyun gönüllü bir eylemdir. Yapılan bu gönüllü eylem bireye, hayattan bir nebze olsun uzaklaşarak, kendine özgü biçimleri olan geçici bir aktivite dünyasına girme bahanesi sunar.

Oyun her türlü menfaat, çıkar ve faydadan sıyrılmış, yalın bir aktivitedir. Özellikle çerçevesi belli bir zaman ve mekânda yaşanmakta, belirli kurallara uygun olarak, düzen içinde sürmekte ve kendilerini gönüllü olarak bir büyü havasıyla çevreleyen veya sıradan dünyamıza ait olmadıklarını kılık değiştirerek ya da değiştirmeden betimleyen topluluk bağlantılarını ortaya çıkarmaktadır. Oyun, günlük hayatın dışında yer aldığı hissedilen, özgür ve kurmaca ama yine de oyuncuyu (katılımcıyı) tamamen içine çekme yeteneğine sahip bir eylemdir (Huizinga, 2006). Dolayısıyla rekreaktif faaliyetlerin tamamını bir oyun olarak tanımlamak mümkündür.

Her şeyden önce, herhangi bir aktivite tüm katılımcılar için eğlenceli olmalıdır. Eğer katılımcılar aktivitelerden keyif almıyorlarsa aynı aktiviteye yeniden katılmak istemeyeceklerdir. Aynı zamanda katı direktiflere bağlanmış oyun, esasen bir oyun olmaktan çıkmıştır. Bu aktivite en fazla bir oyunun zoraki benzetimi olabilir. Heyecanla katıldığı oyundan keyif alamayan ya da oyuna zorla dâhil edilen bir katılımcı için rekreasyonun amacına ulaştığı kabul edilemez. Oyuncunun katıldığı oyundan ilk ve en büyük beklentisi keyiftir. Keyif unsurunun da iki bileşkesi bulunmaktadır ki bunlar dinçlik ve aktivite sonundaki doyumdur. Bu iki bileşke, katılımcıyı yeniden etkinliği gerçekleştirmeye yönlendirecektir (Byl, 2002). Dâhil olduğu aktiviteden keyif alan katılımcı, tekrar aynı deneyimi yaşamak isteyecek ve rekreasyonun kısa vadede varmayı hedeflediği amaca ulaşmış olacaktır. Başka bir deyişle, keyif alan kişi rekreasyon faaliyetlerine katılmak için istekli olacak ve bu aktivitelerin takipçisi olacaktır.

Rekreasyon, insanların bireysel ilişkilerde özgüven sağlamalarına yardımcı olmayı ve kişisel gelişimlerine yönelik motivasyonu artırmayı amaçlayan uygulamaları içermektedir. Bahse konu uygulamalar sportif, kültürel, sanatsal şeklindeki farklı aktivitelerle icra edilmektedir. Sportif uygulamalar, bu aktivitelerin en sık tercih edilenleri arasındadır. Bu sportif uygulamalar, tamamen rekreatif amaç ve amatör ruhla yapılanlar, elit düzeyde ve profesyonel şekilde yapılanlar, yarı profesyonel şekilde yapılanlar olarak ayrılmaktadır (Biçer, 2014). Ülkelerin

gelişmişlik derecelerine paralel olarak, miktar ve yoğunluğu artan rekreasyon talebinin karşılanması, merkezi ve ağırlıklı olarak da yerel yönetimler tarafından yerine getirilmesi gereken sosyal bir durum şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Recreatio sözcüğünden yola çıkarak rekreasyon, yenilenme anlamındaki klasik yaklaşım içerisinde incelenebilir. Bu yaklaşım içinde rekreasyon, kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerin ardından fiziksel ve psikolojik açıdan yenileyen ve aynı zamanda dinlendiren ve tabi ki istekli şekilde yapılan etkinlikler şeklinde ifade edilebilir. Bu ifadeden yola çıkarak insan, rutin mesleği dışında ve farklı bir alan dâhilinde, serbest vakitlerini gönüllü iştirak ettiği faaliyetlerle değerlendirmek maksadıyla bu etkinlikler içerisinde hissettiği özgürlük ve rahatlık sayesinde tazelenmektedir. Kişinin yaşamında devam eden monotonluk ve tekdüze iş ortamının oluşturacağı sıkılma hali, özellikle serbest zaman etkinlikleriyle bir yenilenme ve değişme meydana getirilerek ortadan kaldırılmaktadır.

2.3.1. Rekreasyonun faydaları

Rekreasyon faaliyetleri bireye ve bireylerin birleşiminden oluşan topluma olumlu etkiler bırakır. Bu faaliyetlerle yenilenen ve her yönden zinde olan birey gerek işinde gerek özel yaşamında hayata, çevresine ve işine uyumlu bir görünüm çizecektir. Dolayısıyla rekreasyon faaliyetlerini kitlelere yayarak bahse konu uyumun tüm topluma yayılmasını sağlamak mümkün gözükmektedir. Rekreasyon uygulamalarının bireyde ve toplumda yarattığı olumlu etkilere aşağıda değinilmiştir.

2.3.1.1 Rekreasyonun bireysel faydaları

2.3.1.1.1. Fiziksel faydaları

Modern hayat birçok kolaylığı beraberinde getirmiştir. Bu kolaylıkların başında kuşkusuz teknolojinin insanoğluna sunduğu faydalar gelmektedir. Yaşamın her alanında görülen bu faydalar insan hayatını son derece rahatlatmaktadır. Başta ulaşım olmak üzere hemen her alanda sınırların ortadan kalkması yalnızca bireysel değil toplumsal ve küresel anlamda yaşayışı ferahlatmıştır.

Teknoloji, bütün bu faydalarının yanında birtakım olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuzlukların başında hareketsizlik gelmektedir.

Bireyler özellikle kentleşme ve ulaşım alanındaki kolaylıkların etkisiyle hareket etmemeye başlamış, işlerini mümkün olan en az hareket içeren biçimde halletme yoluna gitmişlerdir (Genç ve ark., 2011). Eski çağlarda insanların yaşamak için sürekli bir aktivite içinde olması, bir yerden bir yere giderken yürüme fonksiyonunun süreklilik arz etmesi, ya da yiyecek temin etmek için avının peşinden koşması düşünüldüğünde o çağlarda hareketin insan hayatı için vazgeçilmez bir eylem olduğu gerçeği göze çarpmaktadır.

Günümüz dünyasında ise insanlar oturduğu yerden evlerine yemek sipariş vermekte, yolculuklarını ulaşım araçlarıyla oturarak sürdürmekte, vücudu hareket ettirmeyi sadece spor maksatlı yapmaktadırlar. Yani günümüzde hareket, zorunluluktan çıkmış vücudun fizyolojik sağlığını korumak için yapılan bir aktivite durumuna gelmiştir. Kentsel yaşam ve teknolojinin bize sundukları insanoğlunu buna bir nevi mecbur etmiştir. Öyle ki bu hareketsizlik toplumun her kesiminde, her yaş kategorisinde kendini göstermektedir. Ana sınıfına giden çocuklardan üniversite öğrencilerine, iş sektöründe çalışan bireylerden emekliliğini yaşayan yaşlı nüfusa kadar her kesim bu döngünün içinde yer almaktadır.

Hareketsizlik sorunu insan vücudunda çeşitli fonksiyonların işlevlerini yitirmesine neden olmaktadır. Dolaşım ve solunum sistemlerinin yeterli derecede çalışmaması, kalp damar hastalıkları, kemik ve eklem rahatsızlıkları ile aşırı şişmanlık bu rahatsızlıkların sadece bir bölümünü oluşturmaktadır. "İnsan kendi sağlığını herhangi bir doktordan, hastaneden, ilaçtan veya herhangi bir tıbbi aletten daha iyi bilebilir ve tedavi edebilir". Problemin temelinde ABD Sağlık Eski Bakanı Joseph A. Califano'nun bu söylemi yatmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) her yıl hayatını kaybeden kişilerin sadece yaklaşık %10'u elverişsiz sağlık koşulları ve yaklaşık olarak %20'si çevresel ve biyolojik faktörler nedeniyle ölmektedir. Kalanlar ise sağlıksız yaşam stilinin sonucu olarak hayatını kaybetmektedir (Hafen ve ark., 2002). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2017 yılında ülkemizdeki 416 bin 881 olan ölüm sayısının %56'sının (235 bin 288) solunum, beslenme ve dolaşım problemlerinden kaynaklandığı belirtilmektedir.

Rekreasyonel etkinlikler içerisinde, pek çok kişinin serbest zaman ihtiyaçlarına cevap verebilecek sayıda ve özellikte spor aktiviteleri ana unsur olarak bulunmaktadır. Bu faaliyetler kişinin hareketsizliğinden ortaya çıkan problemlerin

giderilmesi ve daha sağlıklı bir hayat sürmesinde önemli yer tutmaktadır. Her fert, fiziki, ruhsal yapısına uygun bir etkinliğine dâhil olabilir. Sistemli olarak yapılan fiziksel etkinliğin, obezite, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını, hiper tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem hastalıklarını engellemede etkili olduğu artık herkes tarafından bilinmektedir.

2.3.1.1.2. Ruhsal faydaları

İş, okul ve aile yaşamındaki problemler, bireyin motivasyonunu engelleyerek yıpranmasına ve günlük hayatta maruz kaldığı sıkıntılara karşı sabretme gücünün azalmasına neden olabilir. Devamlı şekilde günlük faaliyetlerin tekrarı, çeşitli sürtüşmeler, aşırı disiplinli ve otoriter ortam gibi etkenler bireyin moral seviyesini bozmaktadır.

Kişinin ev, iş hayatının monotonluğundan ve problemlerinden rekreatif faaliyetlerle uzaklaşması, onun ferahlamasına bazen de bunalımlı anlarda rahatlamasına imkân verir. Serbest zaman etkinliklerinin tercihinde birey tamamen serbest ve rahat davranır. Bu durum kişiye özgürlük hissi yaşatarak onun ruhsal sağlığını dengelemesine yardımcı olur.

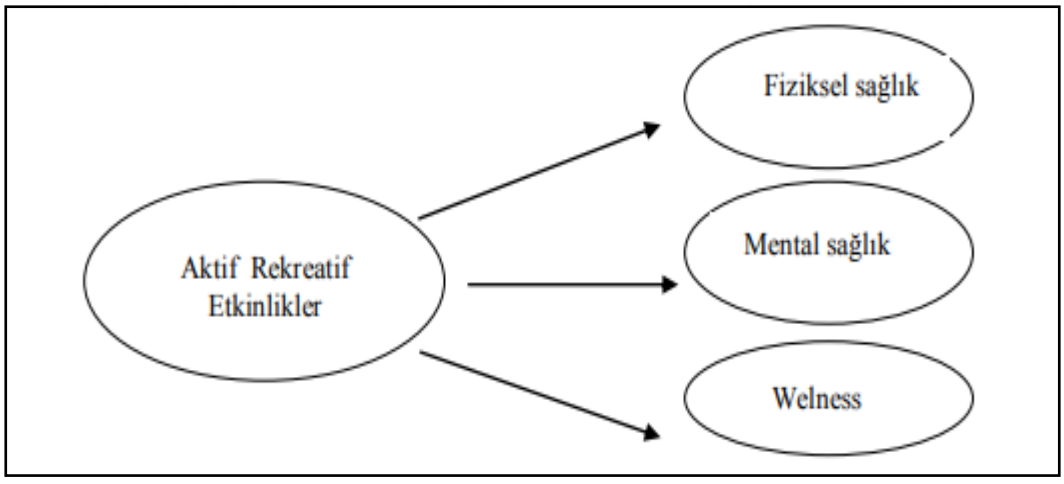
Devamlı olarak aynı şeyleri yapmak, özellikle iş yaşamında insanların çalışma şevklerini azaltan, iş verimlerini düşüren bir unsurdur. Rekreatif faaliyetlere katılan bir bireyin yukarıda detaylandırılan sonuçlara ulaştığı kabul edilirse, eğitimini aldığı ve başarılı olduğu mesleğine rahat bir zihin ile konsantre olması hata yapma olasılığını azaltacak ve o konudaki verimini artıracaktır.

Bunun yanında toplu olarak icra edilen serbest zaman etkinlikleri, bireyin toplumsal bağlar oluşturmasında, sosyalleşmesinde ve bunu ilerletmesinde önemli yer tutmaktadır. Sosyalleşmenin gerçekleşmesiyle, dostlukların oluşması, grupta kendine yer bulma, farklı kişilerle tanışma şeklindeki gayretler bireyin toplumdaki hayat biçimine tesir ederek gelişmesini ve toplum yaşamına uyum sağlamasına olanak vermektedir.

Dolayısıyla rekreasyonel faaliyetlerin, kişiye fiziksel faydasının yanında ruhsal ve sosyalleşme amaçlı olumlu etkilerinin olduğu da görülmektedir. Rekreasyonun beden, ruh ve zihin sağlığını koruma konusundaki faydaları değişen dünya koşullarında da kendini göstermiştir. Nitekim “Wellness” kavramının ortaya çıkışı bu

faydalarla ilişkilendirilebilmektedir. Well-Being ve Fitness kavramlarının birleşiminden doğan bu yapı, bireyin yaşadığı ana odaklanarak fiziksel ve ruhsal sağlığını korumasını amaçlamaktadır. Wellness bir yandan zevk alabilmeyi ve yaşanan ana odaklanmayı diğer yandan kişisel mesuliyet bağlamında insan sağlığını devam edilebilir biçimde idame etmeyi yeni yöntemlerle ele almaktadır. Wellness, alışmışlıkların faydalı bir biçimde farklılaşarak yeni tutumların edinildiği bir yaşam tarzıdır (Ergüven, 2010). Wellness hâlihazırdaki sağlık uygulamalarının yerine geçmeyi değil, onları tamamlamayı amaçlamaktadır. Wellness uygulamaları medikal gereksinimden öte mutlu olmaya hizmet etmektedir. Wellness merkezi ilanlarında, bireyin kendisini mutlu hissetmesinin yanında vücut, ruh ve zihin kapsamında rahatlama da vadedilmektedir. Buradan anlaşılacağı üzere, bireyin kendisine vakit ayırması, kendisini yenilemesi, fiziksel ve ruhsal açıdan doyuma ulaşması sebebiyle, sektör bazında da bu alana yönelik uygulamalar gerçekleşmektedir.

Aktif uygulanan rekreatif etkinlikler, bireye fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan olumlu etki etmektedir. Iwasaki ve ark. (2001) tarafından da ifade edilen ve aktif rekreasyon etkinliklerinin faydalarını belirten çizelge aşağıda yer almaktadır.



Şekil 1. Aktif Rekreatif Etkinliklerin Bireye Doğrudan Etkileri (Iwasaki ve ark., 2001)

Gerek yukarıda detaylı açıklamalarda bahsedildiği, gerek Şekil 1'de belirtildiği üzere, rekreasyon faaliyetlerinin birey üzerinde yalnızca fiziksel olarak değil aynı zamanda zihin ve ruh açısından son derece olumlu etkileri bulunmaktadır (Gökçe, 2015).

2.3.1.2. Rekreasyonun toplumsal faydaları

2.3.1.2.1.Dayanışma ve bütünleşmeye etkisi

Günümüz topluluklarında farklı pek çok etken kişileri birbirlerinden uzaklaştırmaktadır. Soy, din, statü, kültür, gelir, cinsiyet, eğitim farklılıkları gibi çeşitli faktörler bu ayrışmaya neden olmaktadır. Herhangi bir serbest zaman etkinliği içerisinde icra edilen faaliyetlerde, toplumun her kesiminden kişiler birlikte yer alabilmektedir. Dolayısıyla rekreasyon aktiviteleri, farklı gruptaki bireyler arasındaki bu ayrışmanın azaltılmasında etkin yer tutmaktadır. Rekreasyonel faaliyetlerde toplumsal, gelir ve eğitim gibi farklılıklar ortadan kalkar veya önemini kaybeder. Uygulanan bu faaliyetler, toplumun her zümresinden kişinin birbirini daha yakından tanımasına, yeni arkadaşlıklar oluşturmasına, benzer hedefler kapsamında çalışmalarına olanak sağlamaktadır.

Rekreatif faaliyetler, sosyal statüsü gereği farklı konumlarda olan kişileri hedeflerine, işlevlerine, niteliklerine göre birbirini tamamlamak bakımından bir arada tutar. Böylece farklı insan grupları arasında bağlantı silsilesi oluşur, sosyal gruplar içerisinde ve birbirleri arasında işlevsel, manalı, kaliteli ilişki ve bağların yanında karşılıklı etkileşim de sağlanmış olur (Yetim, 2000).

2.3.1.2.2. Medeni toplumun yaratılmasına etkisi

Kişiler arasındaki ilişkilerin ayarlanmasında ve toplum yasalarına riayet etmede rekreasyonel etkinlikler son derece önemlidir. Örnek bir vatandaş olmanın öğretilmesinin esasında kişilerin sosyal çevrede, toplumun kurallarına saygı göstermeleri, hal ve hareketlerini düzenlemeleri gibi öğeler yer almaktadır. Bu özellikler, bir müsabakada sporcuların harfiyen itaat etmeleri gereken kurallara benzer.

Rekreatif faaliyetlerle kazanılacak belli sorumluluklar sayesinde kişi, bir topluluk içindeki kurallara uyma ve bu kurallara uyarken sıkıntı yaşamama, diğer kişilerin

haklarına da saygı gösterme yetilerini öğrenmektedir. Bu sayede rekreatif faaliyetler, medeni bir toplum oluşmasına katkı sağlamaktadır (Karaküçük, 2005).

2.3.2 Rekreasyonun tarihsel gelişimi

2.3.2.1 Rekreasyonun dünyadaki gelişimi ve uygulama alanları

Rekreasyon kavramı insanlıkla birlikte var olmuştur. İlkel çağ insanları totemci düşünüşe sahip topluluklar halinde yaşamışlardır. Totemci düşünüş, zümresini bir kutsal ata ile özdeştiren bu sayede kendisinin de o kutsal kişinin ırkından olduğuna inanan, diğer toplulukları başka totemlerin ırkı olarak düşünen ve toplumlararası bağları totemler arası ilişkiler şeklinde ayrımlandırarak ele alan, bu düşünce tarzına göre kurallar, tabular koyan totemizmin düşünce şeklidir (Şenel, 1996).

Totemci düşünüşe sahip topluluklar düzenleyecekleri avlar öncesinde inandıkları toteme bağlı olarak çeşitli ritüeller gerçekleştirmekte ve böylelikle hedefledikleri ava karşı güç kazanacaklarına inanmaktadır. Bu inanış her ne kadar dinsel düşünüş ile hedefini değiştirmiş olsa da biçimini ve kurallarını korumuştur. Ritüelin içinde yer aldığı ruhani alan, onur, haysiyet, övünme ve meydan okuma alanıdır. "Bir nevi adların ve armaların önem taşıdığı ve atalar silsilesinin sayıldığı, şövalyece iftihar ve uydurma kahramanlıklar dünyasıdır. Burası gündelik geçim için kaygı duyulan, kâr hesapları yapılan ve yararlı mallar edinmenin peşinde olunan bir dünya değildir. Amaçlar grubun itibarına, mertebe soyluluğa, diğerleri üzerinde üstünlük kurmaya yöneliktir" diyen Huizinga (2006), oyunun kültürle ilişkisini incelerken "Bütün ayinsel eylemler kısa bir süre sonra, törensel bir müsabaka biçimine bürünmüştür: Bir nehrin geçilmesi, bir dağa çıkış, odun kesme, çiçek toplama" önermesini ortaya koymuştur. Huizinga bu önermesinde yalnız değildir. Avrupa'nın kültürel açıdan beşiği sayılan Antik Yunan üzerine incelemeler yapan George Thomson da Huizinga'yı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Thomson (1996) kitabında şu şekilde ifade etmiştir. "Dithayrambos, Atina'daki demokrasi yönetiminde almış olduğu biçimiyle Dionysos'un onuruna bir ilahi idi. İlkel Dithayrambos bölündü ve ortaya çıkan iki biçimi farklılaşma yoluyla gelişti. Birinde müzik seslere egemen oldu ve başkan alet çalan kimseye dönüştü, yansılama öğesi bastırıldı. Ötekinde sözler kendilerini müzikal kabuğundan sıyıracak kadar egemen duruma geldi, başkan

bir oyuncu oldu, sonra oyuncu ikileşti, en sonunda da üçleşti. Böylelikle en ilkel haliyle tragedya ortaya çıktı."

Yunan medeniyetinde eğlence amaçlı bir eylem olarak para karşılığı sporcuların yarıştırıldığı bilinmektedir. Yunan şehir devletlerinde serbest zaman aktiviteleri zekâ, vücut ve ruhsal gelişime yönelik eylemlerdir. Bu dönem felsefi oyunlar, spor ve eğlence türlerinde büyük gelişmeler görülmüştür (Kesim, 2003). Şundan da söz etmek gerekir ki olimpiyatlar bugün itibariyle tüm dünyaya hitap etmesine rağmen ilk dönemlerde kendi ülkesinde bir ibadetten yola çıkmıştır. Yunanlıların icra ettiği atletizm müsabakaları, ulusal bayramlarda karşılaşmaya izin verilen dönemlerde bile, sıkı sıkıya dine bağlı kalmaya devam etmektedir (Huizinga, 2006).

Roma döneminde rekreasyon aktiviteleri, daha çok Romalıların kendilerine özgü savaşçılık ve mimari becerilerine yönelik etkinlikleri kapsamaktadır. İnşa ettikleri amfiteatr ve stadyumlar daha çok güçlü kalmayı ve savaşa hazırlanmayı temel alan aktiviteleri içermektedir. Romalılar ele geçirdikleri köleleri eğlence ve gösteri amaçlı kullanmışlardır (Kesim, 2003). Roma medeniyeti, Yunan medeniyetinin devamı olarak görülmektedir ancak bu iki kültürün eğlence anlayışları son derece farklıdır. Yunanlılar tragedyalarında acı olayları sadece anlatırken, Romalılar köleleri kullanarak sahnede bunları gerçeğe dönüştürmektedirler.

Tragedya ve komedyanın dini törenlerden yola çıkarak dönüşmesi gibi zamanla tekrar değişerek günümüzdeki tiyatro biçimini hatta sinemayı ortaya çıkarmıştır. Serbest zamanı değerlendirme ile ilgili birçok düşünce kalıbı primitif zamanlardan bugüne kadar gelmiştir. Toplumlar karmaşıklaştıkça değerleri ve inançları da değişmiştir. İş ve serbest zaman anlayışı ve yorumlanması da değişim göstermiştir. Bilinçsizce ve kültüre bağlı olarak kendiliğinden gelişen bu oyunlar zamanla müsabakalara evrilerek profesyonel birer uğraş olmaya başlamıştır.

İlkel çağlarda ortaya çıkan oyunlar zamanla gelişirken aynı zamanda ekonomik birer ayrım noktası haline gelmiştir. Orta çağda belirgin bir sınıf tabakalaşması görülmüştür. En üst tabaka mensubu olan devleti yönetenler ve aristokratlar için en yaygın aktivite avcılıktır. Avcılık aynı zamanda savaşa hazırlık anlamını da taşımaktadır. Bu dönemde eğlenceli oyunlar, şans oyunları, müzik, dans ve ata binme türü etkinlikler ön plana çıkmıştır. Satranç, dama ve tavla türü oyunların dünyadaki ilk örnekleri görülmeye başlanmıştır. Şövalyeler arasında savaşa hazırlık gösterileri

yaygınlaşmıştır. Halk, daha çok köy ziyafetleri, değişik sporlar, ağırlık fırlatma, horoz dövüşü, top oyunları ve güreş türü serbest zaman aktivitelerine ilgi göstermektedir. Orta çağda baskın olan kilise bu tür oyunlara izin verirken tiyatroyu neredeyse tamamen yasaklamış ve sahnelenmesine izin vermemiştir (Huizinga, 2006).

Sanayi devrimi neticesinde ortaya çıkan yenilikler, özellikle Avrupa'daki yeni buluşlar ve buhar gücünün keşfiyle insanlık için önemli bir değişim ve gelişim dönemine girilmiştir (Ay, 2017). Bu devrim sürecinde çalışmaya verilen aşırı öneme rağmen, birçok ülkenin küçük şehirleri, kasabaları ve köylerinde insanlar oyun, eğlence ve spor aktiviteleri ile bağ bozumu, meyve toplama gibi sezon sonu etkinlikleri, tatiller ve bayramları kutlamaktadırlar. Bu dönemde tiyatro, müzik ve profesyonelleşen boks, güreş ve şans oyunları ön plana çıkmıştır (Huizinga, 2006). Bu noktada ileride bir probleme dönüşecek olan işçi hakları sebebiyle, rekreasyonun göz ardı edilmesi dikkat çekmektedir. Sanayileşen toplumlarda yeni bir sınıf ortaya çıkmıştır: İşçi sınıfı. Yöneticiler tarafından işçi sınıfı sadece çalıştırılacak insanlar olarak görülmektedir. O dönemde talebin henüz az olması nedeniyle işçi sınıfı yok denecek kadar azdır. Ancak, talebin artması ve sanayi alanlarının çoğalması ile birlikte işçi sınıfının sorunlarına eğilmeyen yöneticiler ileri dönemlerde komünizm ile uğraşmak zorunda kalmışlardır. Bir bakıma komünizmin isteği işçi sınıfının haklarının korunması ve onların çalışan bir köle olarak görülmesini engellemektir.

Sanayi Devrimi'nin sonuçlarından birisi de genel refah seviyesinin artmasıdır. Özellikle 12 saat ve üzerindeki çalışma saatlerinin azaltılması, çalışanların hayatlarında serbest zamanların artmasını sağlamıştır. Bunun yanında, yine bu devrimin bir sonucu olarak, kırsal kesimde yaşayan halkın şehirlere göç etmesiyle birlikte şehirlerde nüfus artmıştır. Artan nüfusu sağlıklı bir şekilde yaşatmak ise devletlerin görevi haline gelmiştir. Bu kapsamda tüm dünyada, cinsiyeti veya yaşı ne olursa olsun, ülkenin hangi bölgesinde yaşarsa yaşasın, devletlerin halkını sağlıklı yaşatmak açısından izlemek zorunda olduğu politikalar bulunmaktadır.

Sanayi Devrimi'nin sonuçları kuşkusuz Avrupa başta olmak üzere tüm dünyayı etkilemiştir. Bununla beraber rekreasyonla ilgili ilk çıktıları ise ABD'de görülmüştür. ABD'de yaşayan bireylerin suçtan uzaklaşarak faydalı kişiler olması amacıyla başlayan Lyceum hareketiyle park alanlarının oluşturulması sağlanmıştır (Lapa ve

ark., 2018). Açık alan rekreasyonunun temeli olan bu hareketle gönüllü organizasyonların kurularak çevre bilincinin aşılanması amaçlanmıştır. Bu sayede 1906 yılında kurulan "Playground Association of America (PAA)" ile rekreasyon hareketi resmi hale gelmiştir (Godbey ve ark., 2005). Zaman içerisinde son derece ilerleyen rekreasyon faaliyetleri, bu sektörde organizasyon oluşumlarını da beraberinde getirmiştir. ABD'de bu konuda en dikkat çeken oluşum askeriye alanında yer almaktadır. Tamamen gönüllülük esasına dayalı bir katılım ile gerçekleşen ARMS (American Recreational Military Service) ile üye olan gönüllüler vasıtasıyla görev yapan ordu mensuplarına ve ailelerine çeşitli maddi manevi yardımlar yapılmaktadır. Düzenlenen eğlenceler, spor müsabakaları, geziler ve kurabiye günleri vb. aktiviteler bunlardan bazılarıdır. ABD'deki bu tarz organizasyon ve oluşumlar yeni değildir. Amerikan Bağımsızlık Savaşı sırasında hizmet veren askeri kuvvetler, rekreasyon aktivitelerini kendileri gerçekleştiriyorlardı. Savaş dışı zamanlarda askerler, her ne kadar günlerini hayatlarını geçirebilecek aktivitelerle geçiriyor olsa da eskiye ait günlük ve mektuplarda bu tür aktivitelerin var olduğu söylenebilmektedir (Bailey, 1986).

20'nci yüzyıl ile birlikte insanların ve çalışanların ihtiyaçları ve istekleri önceki dönemlere göre artış göstermiştir. Sınırların kalkması ve insanların birbirleri ile çok kısa sürede iletişime geçebilmeleri kültürel anlamda da dünyada büyük değişimlere neden olmuştur. Bunun sonucunda serbest zaman ve eğlence yaklaşımları değişmiştir. Çok sayıda işsiz insan için rekreasyon programları geliştirilmiştir. İş yerlerinde rekreasyon uygulamalarının bilinen ilk örneği Amerika Birleşik Devletleri'nin Rhode Island eyaleti Peacedale kentinde 1854 yılında bir tekstil firmasında görülmüştür. Firma bulunduğu yöreye bir kütüphane inşa ederek, çalışanlara ve aynı zamanda çevre halkının rekreasyon gereksinimine katkıda bulunmayı düşünmüştür. 1900'lü yılların başında, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'ndeki büyük endüstri kuruluşları arasında çalışanlar için rekreasyon programlarında sayısal artış görülmüş, 1924 yılında New York'da bulunan Macy's firması, çalışanları için ilk alkol rehabilitasyon programlarını gerçekleştirmiştir (Huizinga, 2006).

Birleşmiş Milletler (BM) Genel Kurulu'nun 10 Aralık 1948 tarihli İnsan Hakları Evrensel Bildirisi'nin 24'üncü maddesi gereğince "Herkesin dinlenmeye, eğlenmeye,

özellikle çalışma süresinin makul ölçüde sınırlandırılması hakkına sahip olduğu" ve 27'nci maddesi gereğince "Her bireyin toplumun kültürel yaşamına serbestçe katılma, güzel sanatlardan yararlanma, bilimsel gelişmeye katılma ve bundan yararlanma hakkına sahip olduğu" açıkça garanti altına alınmıştır.

Son dönemde, rekreatif etkinliklerin en faal dalı olan spor, insanların büyük çoğunluğu tarafından kabul görmeye ve uygulanmaya başlamıştır. Öyle ki, Japonya, Hong Kong, Singapur, Endonezya gibi ülkelerde özellikle sportif alanda yapılan rekreasyonel çalışmalar göze çarpmaktadır. Japonya'da, Tokyo gibi dünyanın en kalabalık şehirlerinden birinde, günün çeşitli saatlerinde, spor kıyafetlerini giymiş ve geleni geçeni sempatik bir şekilde selamlayan insanların yürüyüş antrenmanlarını görmek alışılmış bir olaydır. Aynı şekilde Hollanda, toplumun tüm kesimlerinde egzersiz alışkanlığının benimsendiği ülkelerin başında gelmektedir. Bu ülkenin yerel yönetimleri yaşam boyu spor uygulamalarını desteklemek için yürüyüş ve koşu parkurları oluşturmuş ve halkın hizmetine açmışlardır. Keza Rusya'da da toplumsal sağlık ve verimli işgücünün temeli olan egzersiz uygulamaları önemli ölçülerde teşvikler görmektedir. Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği (SSCB) döneminde resmî açıklamalara göre 80 milyon insanın düzenli spor yaptığı bir düzeye varılmış ve ülke yöneticileri her yaşta insanın spor yapabilmesi, kendine vakit ayırması için yapılan yatırımların doğrudan ülke insanlarının sağlık ve verimliliğine yapılan yatırımlar olduğu bilinci ile büyük çabalar içine girmişlerdir (Erkan, 1998). Sovyetler'in bu anlamda batı ile farklı bulunmaktadır. Batı toplumu daha çok tüketime odaklıyken, Sovyetler bölgesinde iş hayatı ve serbest zaman bütünleştirilmeye ve yaşamın bir parçası haline getirilmeye çalışılmıştır (Lovell, 2006). Günümüz Rusya'sında, dönemin yöneticilerinin yapmış olduğu bu yatırımların sonuç verdiği söylenebilir. Öyle ki, Rusya'da 2017 yılında yapılan bir araştırmada 18-65 yaş arasında yer alan bireylerde, yapılmak istenen en yüksek ilk iki hedefin seyahat ve sağlıklı yaşam olarak ortaya çıktığı tespit edilmiştir (http://www.ipsos.com, Erişim tarihi: 09 Ocak 2020). Rusya'nın başkenti Moskova'da 2018'de yapılan bir diğer araştırmada ise 18 yaş ve üstündeki bireylerin kültürel etkinlik olarak en çok %33 ile tiyatro ve müzeleri, ikinci olarak %27 ile sinemayı tercih ettiği belirlenmiştir (http://www.ipsos.com, Erişim tarihi: 09 Ocak 2020). Rusya'da yapılan başka bir araştırmada, 18 yaş ve üstündeki bireylerin 2019

yılında en çok %36 oranla deniz, göl kenarında tatil yapmak istedikleri, ikinci olarak %17 oranında kültürel turizm kapsamında turlar, ilginç yerler ve müze gezilerine katılmak istedikleri, üçüncü olarak %16 oranında balık tutma ve rafting faaliyeti, dördüncü olarak %14 oranında sağlık turizmi, son olarak ise %8 oranında kayak turizmine iştirak etmek istedikleri ortaya çıkarılmıştır (http://www.romir.ru, Erişim tarihi: 09 Ocak 2020).

2018'de yavaşlayarak son 28 yılın en düşük büyüme hızını göstermesine rağmen hala dünyanın en büyük ikinci ekonomisi olan Çin'de, ekonominin ilerlemesiyle hayat kalitesi artmış ve bireyler rekreasyon faaliyetlerine daha sık katılmaya başlamıştır. Bunun yanında teknolojik gelişmelerin beşiğindeki ülkede yaşayan bireyler kuşkusuz serbest zaman faaliyetlerinde bu öğeyi de kullanmaktadırlar. Çin İnternet Ağı Bilgi Merkezi (CNNIC) "İnternet Gelişim Raporu-2019" verilerine göre Çin'de internet kullanımının yaklaşık 830 milyona ulaşarak toplam nüfus oranının %60'ına yaklaştığı belirtilmiştir (http://www.cnnic.com.cn, Erişim tarihi: 09 Ocak 2020). Çin'de en çok tercih edilen serbest zaman aktivitesi internettir. Bunun yanında hükümet politikası kapsamında halk sağlığını korumak maksadıyla kamu, özel sektörde çalışanlar spor aktivitelerine katılmanın yanında öğleden sonra 15 dakika fiziksel egzersiz yapmaktadır. Geleneksel sporların yanında açık alan aktiviteleri ve spor salonları yaygındır (Baştuğ, 2017). Bununla birlikte evde vakit geçiren bireyler serbest zamanlarında televizyon seyretme, kitap, dergi veya gazete okuma, radyo dinleme, Çin dominosu oynama, aile üyeleriyle sohbet etme aktivitelerini icra etmektedirler (Kaya, 2013).

Rekreasyon faaliyetlerine önem veren ve bunu çeşitli kategorilerle uzun süredir devam ettiren ülkelerden biri ABD'dir. Sanayi devrimiyle birlikte serbest zamanın verimli kullanımı düşüncesinin ilk meyvelerini veren ülke olan ABD'de kampüs, işçi, askeri ve açık alan rekreasyonu gibi çeşitli dallarda rekreatif faaliyetler yapılmaktadır. Devlet, belediye, gönüllü kuruluşlar ve özel kurumlar bu faaliyetleri sağlamaktadırlar (Birol, 2014). 2013'te yapılan bir araştırmada ABD'de yaşayan bireylerin yarısına yakın bir bölümünün açık alan rekreasyon faaliyetlerine aktif katılım sağladığı ortaya çıkmıştır (Tütüncü, 2014). ABD Çalışma İstatistikleri Bürosu (U.S. Bureau of Labor Statistics) 2018 verilerine göre 15 yaş ve üzerindeki ABD'lilerin günde ortalama 5 saatin üzerinde serbest zaman faaliyetine ayırdıkları,

bu faaliyetlerin spor, sosyalleşme ve dinlenme etkinliklerini kapsadığı, bunun yaklaşık 3 saatinde ise televizyon izledikleri görülmüştür (http://www.bls.gov, Erişim tarihi: 11 Ocak 2020). ABD'lilerin 2009-2017 arası açık alan rekreatif faaliyetlerini kapsayan bir diğer çalışmada ise %55,9'luk oranla en çok park ve patika koşusunu tercih ettikleri, ardından %49,1 ile balıkçılık faaliyetlerine yöneldikleri, üçüncü sırada %47,5 ile bisiklet sürdükleri, dördüncü sırada %44,9'luk oran ile dağ yürüyüşü yaptıkları ve son olarak %41,8 ile park, bahçe ve karavan konaklamasını tercih ettikleri belirtilmiştir (http://www.statista.com, Erişim tarihi: 11 Ocak 2020).

Almanya'da, genel olarak açık alan rekreasyon faaliyetlerine ilgi duyulmaktadır. Özellikle kış sporları, yüzme, doğa yürüyüşü ve kampçılık önemli etkinlikleri arasında geçmektedir (Baştuğ, 2017). Alman Federal İstatistik Ofisi (Das Statistische Bundesamt) 2015 verilerine göre, 2012-2013 yıllarında Almanların 10 yaş ve üstü nüfusunda yer alan bireylerin kendilerine günde ortalama 6 saat serbest zaman ayırdığı, spor, sosyalleşme ve dinlenmeyi içine alan bu zamanın yaklaşık 3 saatinin televizyon izlemek olduğu belirtilmiştir (http://www.destatis.de, Erişim tarihi: 11 Ocak 2020).

2.3.2.2 Rekreasyonun Türkiye'deki gelişimi ve uygulama alanları

Sınırların ortadan kalkmasıyla gerek internet gerek görsel medya organları ile dünyadan eskiye nazaran çok daha çabuk etkilenen Türkiye'de, rekreasyonel yaşamı incelerken toplumun tarihsel bir gelişim içerisinde sosyal, siyasal, ekonomik, kültürel ve düşünsel değişimlerine ve bu değişimlerin, yaşam biçimlerine olan etkilerini de dikkate almak gerekmektedir. Türk toplumunda hayat tarzlarının ortaya çıkması, Anadolu öncesi Türk toplumlarının, Selçukluların, Bizans İmparatorluğu'nun, Osmanlı İmparatorluğu'nun, İslamiyetin ve batılı toplumların etkilerini bünyesinde barındırmaktadır (Karaküçük, 2005).

Günümüz Türkiye'sinin rekreatif hayatında bowling, squash vb. yabancı kökenli sporların yer alması gibi güreş, yağlı güreş, Geleneksel Sporlar Federasyonu'nun faaliyetleri içerisinde yer alan spor dalları, ebru ve minyatür sanatları, halı ve kilim dokumanın halen yaşamasının sebebi, geçmişten gelen geleneklerle beslenen Türk Kültürü'nün etkili olmasıdır. Anadolu öncesi Türk toplumlarında, bireyler cinsiyet

ayrışması olmadan tarım ve hayvancılıkla uğraşır, harp için hazırlık icra ederlerdi. Türkler savaş hazırlığı için bedeni zinde tutmaya yönelik hareketlerle sportif eylemleri teşvik ederlerdi (Karahüseyinoğlu, 2012). Atış, silah kullanma sanatı ve savaş taktikleri gibi birçok etkinlikle vakit geçirirlerdi. Bu çalışmaların yanında ise savaş hazırlıkları birer oyuna dönüşür, özellikle at üzerinde çeşitli oyunlar oynarlardı. Bunun yanında düğünler, şölenler, törenler gibi topluca yemeklerin yendiği, içeceklerin sunulduğu çeşitli eğlenceler yapılırdı (Karaküçük, 2005).

Selçuklu döneminde, Lonca adındaki zanaat örgütlerinin ortaya çıkması ve Ahilik geleneği rekreasyon uygulamalarına yeni bir boyut kazandırmıştır. Lonca elemanı olan erkekler, iş bitiminde topluca yemekli, danslı eğlencelere katılırlar, vakit geçirirlerdi. Bunun yanında loncalarda yapılan hasırcılık, dokumacılık, ipekçilik, keçecilik gibi faaliyetler bu dönemde toplum için çok önemli bir iş kolu haline gelmiştir. Bu dönemde, toplumda iş ve iş harici zamanın bölünmesi, serbest zaman olgusunun toplumda sağlam şekilde oturması açısından son derece önemli görülmektedir. (Aytaç, 2019).

Osmanlı İmparatorluğu döneminde serbest zaman alışkanlıkları, daha çok eğlence ağırlıklı pasif etkinlikler şeklinde kendisini göstermektedir. Bunun yanında birçok spor türünün de yaygın olarak yapıldığı daha değişik aktif boş zaman etkinliklerine de rastlanılmaktadır. Bu dönemde, kadın erkek serbest zaman uğraşılarının daha belirgin olarak ayrıştığı da söylenebilir. Kadınlar çoğunlukla ev içinde yer alan serbest zaman etkinlikleri olarak, hikâye ve masal anlatma, misafirlik, oyun, saz çalma, nakış dikiş ve dini etkinlikler gibi faaliyetlere katılırken, erkekler daha çok ev dışı etkinliklere rağbet etmektedirler. Mesire yerlerine, hamama, kahvehaneye gitme, çoğunlukla yabancıların uğraştığı spor müsabakalarını izleme, zaman zaman da bunlara katılma, avcılık, atıcılıkla uğraşma gibi etkinlikler genellikle erkeklerin tercih ettiği bazı türleri oluşturmaktadır (Karaküçük, 2005). Osmanlı döneminin son bölümlerinde, serbest zamanların kullanılması ve birçok spor faaliyetinin, İstanbul, İzmir ve Adana gibi diğer Osmanlı kentlerinde de ilerlemesi ve faaliyet göstermesinde etkili olan YMCA (Young Men’s Christian Association) adındaki ABD kökenli uluslararası teşkilat, değişik faaliyetlerle insanları bir araya getirerek onları toplumsallaştırmak amacı altında sporu örgütlemeye çalışmıştır (Çatalbaş, 2014).

İstanbul Taksim'de 1922 yılında, "Herkes İçin Spor, Herkes İçin Oyun ve Evrensel Sağlık" sloganıyla 44 takım ve 1447 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen "İstanbul Oyunları" her ne kadar Anadolu'da yaşanan savaştan dolayı Türkler tarafından ilgi görmese de, Türk toplumunda sporun kitlelere ulaşması açısından Avrupa tesirinin görüldüğü ve bizzat onların koordinesinde icra edilen önemli bir etkinliktir (Toprak, 1994).

Türkiye Cumhuriyeti'nin ilan edilmesi, Türk toplumunun serbest zaman kullanımı konusunda yeni bir devrin başlangıcı şeklinde ele alınabilmektedir. Nitekim Mustafa Kemal ATATÜRK'ün önderliğinde uygulamaya konulan değişimler, asırlardır oluşmuş ve toplum tarafından alışılmış hayat tarzlarına önemli oranda tesir etmiştir. Artan bir hızla endüstrileşme ve bu durumun bir neticesi şeklinde meydana gelen kentleşme ise, çalışma ve çalışma dışı zamanın belirginleşmesine neden olmuştur. Tatil olgusunun toplumun çalışan kısmıyla beraber insanlar arasında yayılması, gelir seviyesi ve eğitim olanaklarının artması, ulaşım ve iletişimdeki gelişmeler, farklı ülkelerde olan biteni merak etme gibi sebepler, iş haricindeki zamanda serbest zamanın kullanılması ve faydalı tüketilmesi gerekliliği sonucunu ortaya koymuştur.

Serbest zamanın etkili kullanılması bilincinin özellikle çocuk yaşlarda kazandırılması fayda sağlamaktadır. Çocukların gerek sosyal gerek zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin sağlanması için en önemli unsur ise kuşkusuz modern toplum yaşantısında önemli bir etkinlik olan spor aktiviteleridir (Küçük, 2012). Devletin spor başta olmak üzere her türlü kültürel, sanatsal serbest zaman faaliyetlerini bireylere ulaştıracak politikalar üretmesi önem arz etmektedir.

Devlet politikalarında serbest zaman faaliyetlerinin yer alması, ülkede yaşayan bireylerin refah seviyelerinin artarak üretime katkı sağlamalarına doğrudan etki etmektedir. Bu bilinçle ülkemizdeki beş yıllık kalkınma planlarında, bu faaliyetlere yer verilip verilmediğini incelemek faydalı olacaktır.

1963-1967 yılları arasındaki 1'inci Beş Yıllık Plan'da genel olarak altyapı ve yeniden yapılanma, tesisleşme konularına yer verilmiştir. Bu planda serbest zaman faaliyetleri ile ilgili bir husus yer almamaktadır. Ancak ilerde rekreasyon faaliyetlerinin uygulanmasını sağlayacak politikaların belirlenmesinde öncü niteliğinde olacak birtakım kararları bünyesinde barındırmaktadır. 1'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda kalkınma felsefesinin temelinin, mümkün olduğu kadar geniş

halk topluluklarının, yüksek bir yaşam seviyesine ulaşmasının amaçlandığı belirtilmiştir (1'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1963).

1968-1972 yılları arasındaki 2'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda genç nüfusun serbest zamanlarının, faydasız ve kötü neticelere yol açacak hal ve hareket tarzlarını ortadan kaldıracak biçimde değerlendirilmesi, bu kapsamda faydalı bilgi ve yetenekler kazandıracak etkinliklere odaklanılmasının hedeflendiği, bunun yanında genç nüfusu faal biçimde spor yapacak şekilde yetiştirmek ve hâlihazırdaki spor kuruluşları tesis, imkân ve kabiliyetlerinden faydalanma olanaklarını çoğaltmak maksadıyla gerekli programların düzenleneceği belirtilmiştir. Yaz kamplarının kurularak taşralardan, daha büyük şehirlere düzenlenecek gezi organizasyonları, genç nüfusu eğiten ve görgülerini artıran programların düzenlenmesi ve bilgi kazandıran eğitimlerin planlanlanması ve bu maksatla yaz döneminde farklı bölgelerdeki yatılı öğretim kurumlarından faydalanılacağı belirtilmiştir. Genç nüfusun serbest zamanlarının faydalı kullanılması amacıyla, spor, yaygın eğitim, kültür ve sosyal faaliyetleri bünyesinde barındıran programların muhtelif kuruluşların işbirliğiyle düzenleneceği ve bu faaliyetlerin başında bulunacak olan gençlik liderleri yetiştirileceği, hâlihazırdaki tesislerden standart çalışma saatleri dışında bu amaçla yararlanılacağı açıklanmıştır. Ayrıca bu planda çocuk, genç ve yetişkinlerin serbest zamanlarındaki girişkenliklerini artırmak amacıyla Halk Eğitim Merkezleri'nde çeşitli programlar tertip edileceği belirtilmiştir (2'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1968).

1973-1977 yılları arasındaki 3'üncü Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda gençliğe spor yaptırılmasının teşvik edilmesi, onların kamu kuruluşlarına ait sosyal, kültürel ve spor tesislerinden çok yönlü şekilde yararlanması konusu yer almıştır. Serbest zamanların yaratıcı kültür ve sanat etkinliklerine yöneltilmesinin okul döneminden itibaren başlayıp özel programlarla özendirilmesi amaçlanmıştır. Bunların yanında bu planda "Rekreasyon" kelimesinin ilk kez yer aldığını belirtmek gerekmektedir. Bahse konu planın turizm bölümünün altında yer alan kısmında, turizmin hızla geliştiği bölgelerde rekreasyon tesislerinin sistemsiz artışını önleyecek şekilde saha planlama çalışmalarının yapılması ele alınmıştır (3'üncü Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1973).

1979-1983 yılları arasındaki 4'üncü Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda genç nüfusun eğitim kurumlarında ve serbest zamanlarında spor, kültür ve sanat gibi ilgilerini çeken sahalarda çalışmasının sağlanacağı, gençliğin sorunlarının fırsat eşitliği ilkesi kapsamında icra edilecek çok yönlü programlarla ele alınacağı belirtilmiştir (4'üncü Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1979).

1985-1989 yılları arasındaki 5'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, koruma kapsamındaki bölgeler, tarım maksadıyla ayrılan alanlar, ormanlar, endüstri, şehir ve kırsal bölgeler için alternatif alanlar, turizm ve rekreasyon maksatlı sahalar hakkında sağlam ve faydalı kararların uygulanması amacıyla, arazinin gerçek potansiyeli ile mevcut ve gelecekteki sosyo ekonomik faktörlerin beraber çözümlenmesi ve bu kaynağın her kullanım açısından ayrı ayrı değerlendirilmesinin sağlanması, bunun yanında köylünün ana faaliyeti olan tarımın bünyesinden doğan serbest zamanların değerlendirilmesi amacıyla geleneksel köy el sanatlarının geliştirilmesinin amaçlandığı belirtilmiştir (5'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1985).

1990-1994 yılları arasındaki 6'ncı Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, iş saatleri dışında fiziksel, sosyal, psikolojik ilerlemeye fayda sağlayan faaliyetleri de içine alan serbest zamanların değerlendirilmesi hususunda eğitime yönelik programlar düzenlenerek televizyon, radyo, tanıtıcı kitapçık ve buna benzer ekipmanlar yardımıyla bilinçlendirme etkinliklerinde bulunulacağı ifade edilmiştir. Serbest zaman etkinlikleri ile ilgili alan ve tesislerin planlanmasında uluslararası kıstaslara uyulacağı, kurulacak merkez ve parkların, vatandaşlar için rahat, güvenli, kolaylıkla ulaşılabilen merkezi yerlere ve yerleşim alanlarına dengeli bir şekilde dağılımlarının sağlanacağı belirtilmiştir. Merkezi idareler, belediyeler ve köy idarelerinin boş zamanların değerlendirilmesinde yönlendirici olması amaçlanmıştır. Gençlerin ruhen ve fiziken son derece sağlıklı gelişmesini sağlamak maksadıyla okul içi ve dışındaki kültür, sanat, spor, izcilik ve serbest zamanları geliştirme etkinlilerinin teşvik edilerek alkol, sigara, uyuşturucu madde, kumar ve benzeri alışkanlıklardan koruyucu tedbirlerin bir bütünlük içinde ele alınmasının sağlanması ifade edilmiştir. Ayrıca ilk kez bu planda serbest zamanların değerlendirilmesi konusu özel olarak ele alınmıştır (6'ncı Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1990).

1996-2000 yılları arasındaki 7'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda "Boş Zamanların Değerlendirilmesi" bölümünde, "Boş zamanların değerlendirilmesini,

yaşamın bir parçası haline getirmek temel ilkedir" ibaresi geçmektedir. Bu ifadeyle, rekreasyon faaliyetlerine devlet tarafından önem verildiği ve bu faaliyetleri yaşamın bir parçası yapmak gerektiği ilkesi belirtilmiştir. Nitekim 7'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, belirtilen çalışmalara somut adım atmak üzere, "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Rekreasyon Anabilim dalları tesis edileceği" ifadesi yer almıştır (7'nci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1996). Esas itibariyle serbest zamanları yaşamın temel ilkesi haline getirmenin amaçlandığı belirtilmiştir.

2001-2005 yılları arasındaki 8'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, serbest zamanların faydalı tüketilmesi bilincinin geliştirilmesi için yaygın ve örgün eğitim programlarından yararlanılacağı, bu kapsamda çocukların küçük yaşlarda sanat ve geleneksel el sanatları ile tanışmalarının sağlanması maksadıyla Kültür Bakanlığı'nın koordinesinde, projelerin geliştirilerek uygulamaya konulacağının hedeflendiği belirtilmiştir (8'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 2001).

2007-2013 yılları arasındaki 9'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı diğer planlardan farklı olarak, AB mali takvimi dikkate alınarak 7 yıl olarak belirlenmiştir. Bu plan, AB'ye üyelik için uyum sürecini tamamlamış bir Türkiye vizyonu ve uzun vadeli stratejik hedefler çerçevesinde hazırlanmıştır. Bu yeni anlayış kapsamında, planlanan stratejik hedef ve önceliklerin uygulanabilmesi aşamasında, hareket planında etkinliğin ve şeffaflığın sağlanması ve hesap verebilirliğe zemin oluşturulabilmesi maksadıyla, bu planda etkili bir izleme ve değerlendirme sürecine yer verilmiştir. Genç nüfusun aileleri başta olmak üzere toplumla etkileşimlerini daha verimli duruma getirecek, özgüvenlerini geliştirecek, hayatlarını idame ettikleri topluma aidiyet duygusu ve hassasiyetlerini artıracak, karar alma süreçlerine iştiraklerini sağlayacak önlemler alınmasının sağlanmasına yer verilmiştir. Ayrıca kırsal kesimde e-ticaret de kullanılarak tarım, orman ve gıda ürünlerinin tanıtım ve pazarlanması, turizm ve rekreasyon, el sanatları, tarıma dayalı sanayi ve diğer alternatif üretim etkinliklerinin geliştirileceği belirtilmiştir (9'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı, 2007).

2014-2018 yılları arasındaki 10'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda, fiziki ve beşeri altyapının sağlamlaştırılarak ülke çapında sistemli bir dağılımın oluşturulması, spor eğitiminin geliştirilmesi, spor ahlakının sağlanması, başarılı sporcuların yetiştirilmesi ve sporun bir hayat biçimi olarak benimsetilerek geniş kitlelere yaygınlaştırılması amaçlanmaktadır (Gök, 2018). Sağlıklı ve hareketli bir hayatın

gereği olarak toplumda spor yapma kültürünün yerleştirilmesi, spor hizmetlerinin kalitesi ve çeşitliliğinin artırılarak sporun geniş kitlelere yaygınlaştırılması ve başarılı sporcular yetiştirilmesinin temel amaç olduğu ifade edilmiştir. Kamuya ait tüm spor tesislerinin bütün vatandaşların kullanımına açık olmasının sağlanacağı belirtilmiştir (10'uncu Beş Yıllık Kalkınma Planı, 2013).

2019-2023 yıllarını kapsayan 11'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı, ülkemizin 2018'de Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi'ne geçmesi sebebiyle, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı tarafından yayımlanmıştır. Bahse konu planda, genç nüfusun sportif, kültürel ve sanatsal faaliyetler ile özellikle fen, teknoloji, mühendislik ve matematik sahalarına yönelmesini özendirecek programlar geliştirilmesi amaçlanmıştır. Sporun bir hayat rutini haline geldiği, talep eden tüm kesimin spor etkinliklerine ulaşabildiği, uluslararası turnuvalarda başarı elde eden, saygın spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan ve bu sayede sporun tüm branşlarında dünya çapında rekabet edebilen bir seviyeye ulaşmanın temel amaç olduğu belirtilmiştir (11'inci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 2019).

Görüldüğü gibi çok uzun süredir ülkemizin devlet politikalarında bireylerin serbest zamana vakit ayırması için çeşitli çözümler bulunarak, bu alanda daha iyiye gitme konusunda uğraş verilmiş ve verilmeye devam etmektedir. Ülkemizde rekreasyon faaliyetleri yukarıda detaylı açıklandığı üzere devlet kanalıyla yapılmaktadır. Özellikle üniversitelerde 2000'li yılların başında rekreasyon bölümlerinin açılmasıyla bu faaliyetlerin gelişimi sürat kazanmıştır (Alpullu ve Ak, 2018). Bunun yanında belediyeler koordinesindeki Halk Eğitim Merkezleri, Gençlik Merkezleri, Spor İl ve İlçe Müdürlükleri'nin yaş, cinsiyet, engel ayrımı yapmadan faaliyetlerini kurs, turnuva vb. gibi etkinliklerle halka ulaştırması önem arz etmektedir (Zorba, 2017). TÜİK tarafından 2019 yılında hazırlanan "Toplumsal Cinsiyet İstatistikleri" raporuna göre 2014-2015 yılları arasındaki verilere göre 15 yaş ve üstü Türk halkının günde ortalama yaklaşık 9 saat uyuduğu (çalışan, çalışmayan kadın ve erkek nüfus ortalaması bazında 8 saat 41 dakika) tespit edilmiştir. Bunun yanında 15 yaş ve üstü bireyler için yapılan zaman kullanımı araştırmasında, gün içinde 2 saati aşkın televizyon izleme faaliyeti yapılırken, ev işleri ve hane halkı ile ilgilenmeye yaklaşık 3 saat, sosyal yaşam ve eğlenceye

yaklaşık 2 saat, spor ve doğaya yaklaşık 10 dakika ve hobi ile oyunlara ise günde ortalama 17 dakika ayrıldığı belirtilmiştir. Ayrıca serbest zaman faaliyetlerinin yüzdelik dilimde incelenmesinde ise, gün içindeki en yüksek faaliyetin %45,7 ile televizyon izlenmesi olduğu, ikinci olarak %25 ile sosyalleşmenin yer aldığı, üçüncü sırada ise %14,9 ile dinlenmenin yer aldığı belirtilmiştir (http://www.tuik.com, Erişim tarihi: 12 Ocak 2020). Türkiye'deki kültürel faaliyetlerle ilgili yapılan bir diğer çalışmada ise 2015 ve 2017 yılları arasındaki kütüphane, sinema, opera, bale ve müze sayıları araştırılmıştır. Buna göre 2015 yılında 1130 olan halk kütüphanesi sayısı 2017'de 1146'ya ulaşmış, bu kütüphanelerden faydalanan kişi sayısı ise 2015 yılında 23 milyon 529 bin iken 2017'de 25 milyon 91 bin olmuştur. 2015 yılında 555 olan üniversite kütüphanelerinin sayısı 2017 yılında 564'e ulaşmıştır. Ankara'da bulunan Milli Kütüphane'ye ise 2015 yılında 524 bin kişi gelirken 2017 yılında 630 bin kişi gelmiştir.

Türkiye'de 2015 yılında 2356 sinema salonu varken bu sayı 2017 yılında 2692'ye ulaşmıştır. 2015'te bu salonlara 57 milyon 148 bin kişi geliyorken 2017 yılında bu rakam 68 milyon 483 bin olmuştur.

2015 yılında 719 tiyatro salonu varken 2017'de bu sayı 783'e çıkmıştır. 2015 yılında oynanan 6825 oyunu 5 milyon 853 bin seyirci izlemiştir. 2017'de oynanan 8948 oyunu ise 7 milyon kişi izlemiştir.

Kültür ve Turizm Bakanlığı'na bağlı olan müze, ören yerleri ve özel müzeler sınıflandırmasında ise 2015 yılında mevcut toplam 409 olan müze sayısı 2017'de 438'e çıkarılmıştır. 2015 yılında bahse konu müze ve ören yerlerini ziyaret eden kişi sayısı 37 milyondan 2017 yılında 30 milyona düşmüştür.

2015 yılında 11 olan opera bale salonu sayısında ise 2017 yılında herhangi bir değişiklik bulunmamaktadır. Bu salonlarda 2015 yılında 170 eser oynanmış ve bu eserler 272 bin 578 kişi tarafından izlenmiştir. 2017 yılında oynanan 202 eseri ise 293 bin kişi izlemiştir (http://www.tuik.com, Erişim tarihi: 12 Ocak 2020).

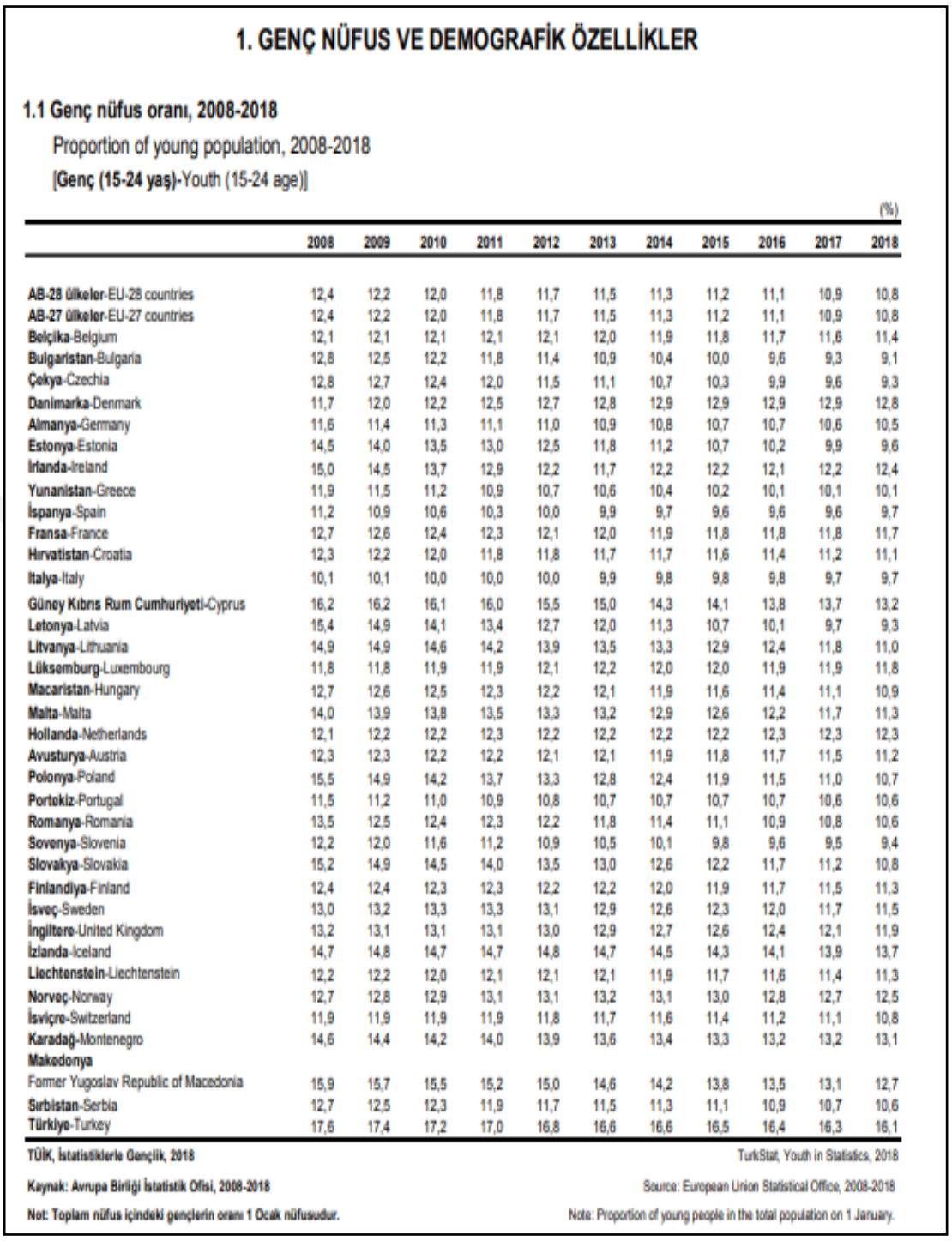
Genel olarak bakıldığında yalnızca spor alanında değil kültürel alanda da ülkemizde ilerlemelerin olduğunu görmek mümkündür. Serbest zamana ayrılan süreyi artırarak bu sürenin daha verimli kullanımı konusunda insanları bu tarz aktivitelere teşvik etmenin önemi tekrar ortaya çıkmaktadır (Kızılırmak, 2019). Bu kapsamda, kalkınma planlarında bahsi geçen, devletin önceliklerinden olan ve ülkede

yaşayan tüm bireylerin rekreatif etkinliklere daha fazla müdahil olmasını sağlamak son derece önemlidir.

2.3.2.3. Rekreasyon, nüfus ve gelirle ilgili çeşitli veriler

Yapılan araştırmalara göre Amerikan toplumu, 21'inci yüzyılda daha çok küçük ailelerden, bekârlardan, uzun süreli olmayan evliliklerden, yüksek eğitim seviyesinden oluşacak ve büyük çoğunluğu hayatının yaşlılık dönemini geçiren kişilerden oluşacaktır (Kelly, 1999). Bir ülkenin nüfusunun büyük bölümünün yaşlı olması, başta sosyal güvenlik, emeklilik, sağlık sigortaları alanlarında olmak üzere çeşitli sosyal, ekonomik yeni sorunları da beraberinde getirmektedir. Oysa sistemli ve programlı biçimde toplumsal alanda yapılan rekreatif aktivitelerle, yaşlanan nüfus daha sağlıklı yaşlılık dönemi geçirebilecektir. Bu durum hiç kuşkusuz en azından ülkenin sağlık harcamalarının kısılmasında büyük miktarda fayda sağlayacaktır.

Ülkemizde ise bu durum son derece avantajlı bir boyuttadır. TÜİK tarafından açıklanan 31 Ocak 2019 verilerine göre 83 milyon 154 bin 997 kişilik nüfusumuzun 13 milyona yakın bölümünün yani yaklaşık %16'sının genç bireylerden oluştuğu (15-24 yaş arası) belirtilmiştir (http://www.tuik.gov.tr, Erişim tarihi: 04 Şubat 2020). Bu yüzdelik oran AB ülkelerinde daha düşük durumdadır. Öyle ki İspanya, Letonya, Çekya, Slovenya, İtalya, Bulgaristan gibi ülkelerde bu oran sadece %9 seviyelerindedir (http://www.tuik.gov.tr, Erişim tarihi: 23 Aralık 2019). ABD'de ise 15-24 yaş arası nüfusun oranı %13,1 şeklindedir (http://census.gov, Erişim tarihi: 25 Aralık 2019; http://worldometers.info, Erişim tarihi: 25 Aralık 2019). Bahse konu istatistiki göstergeler Şekil 2, Şekil 3, ve Tablo 1'de belirtilmiştir.



1. GENÇ NÜFUS VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1.1 Genç nüfus oranı, 2008-2018

Proportion of young population, 2008-2018

[**Genç (15-24 yaş)**-Youth (15-24 age)]

(%)

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
AB-28 ülkeler-EU-28 countries	12,4	12,2	12,0	11,8	11,7	11,5	11,3	11,2	11,1	10,9	10,8
AB-27 ülkeler-EU-27 countries	12,4	12,2	12,0	11,8	11,7	11,5	11,3	11,2	11,1	10,9	10,8
Belçika-Belgium	12,1	12,1	12,1	12,1	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,4
Bulgaristan-Bulgaria	12,8	12,5	12,2	11,8	11,4	10,9	10,4	10,0	9,6	9,3	9,1
Çekya-Czechia	12,8	12,7	12,4	12,0	11,5	11,1	10,7	10,3	9,9	9,6	9,3
Danimarka-Denmark	11,7	12,0	12,2	12,5	12,7	12,8	12,9	12,9	12,9	12,9	12,8
Almanya-Germany	11,6	11,4	11,3	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,7	10,6	10,5
Estonya-Estonia	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	11,8	11,2	10,7	10,2	9,9	9,6
İrlanda-Ireland	15,0	14,5	13,7	12,9	12,2	11,7	12,2	12,2	12,1	12,2	12,4
Yunanistan-Greece	11,9	11,5	11,2	10,9	10,7	10,6	10,4	10,2	10,1	10,1	10,1
İspanya-Spain	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,9	9,7	9,6	9,6	9,6	9,7
Fransa-France	12,7	12,6	12,4	12,3	12,1	12,0	11,9	11,8	11,8	11,8	11,7
Hırvatistan-Croatia	12,3	12,2	12,0	11,8	11,8	11,7	11,7	11,6	11,4	11,2	11,1
İtalya-Italy	10,1	10,1	10,0	10,0	10,0	9,9	9,8	9,8	9,8	9,7	9,7
Güney Kıbrıs Rum Cumhuriyeti-Cyprus	16,2	16,2	16,1	16,0	15,5	15,0	14,3	14,1	13,8	13,7	13,2
Letonya-Latvia	15,4	14,9	14,1	13,4	12,7	12,0	11,3	10,7	10,1	9,7	9,3
Litvanya-Lithuania	14,9	14,9	14,6	14,2	13,9	13,5	13,3	12,9	12,4	11,8	11,0
Lüksemburg-Luxembourg	11,8	11,8	11,9	11,9	12,1	12,2	12,0	12,0	11,9	11,9	11,8
Macaristan-Hungary	12,7	12,6	12,5	12,3	12,2	12,1	11,9	11,6	11,4	11,1	10,9
Malta-Malta	14,0	13,9	13,8	13,5	13,3	13,2	12,9	12,6	12,2	11,7	11,3
Hollanda-Netherlands	12,1	12,2	12,2	12,3	12,2	12,2	12,2	12,2	12,3	12,3	12,3
Avusturya-Austria	12,3	12,3	12,2	12,2	12,1	12,1	11,9	11,8	11,7	11,5	11,2
Polonya-Poland	15,5	14,9	14,2	13,7	13,3	12,8	12,4	11,9	11,5	11,0	10,7
Portekiz-Portugal	11,5	11,2	11,0	10,9	10,8	10,7	10,7	10,7	10,7	10,6	10,6
Romanya-Romania	13,5	12,5	12,4	12,3	12,2	11,8	11,4	11,1	10,9	10,8	10,6
Sovenya-Slovenia	12,2	12,0	11,6	11,2	10,9	10,5	10,1	9,8	9,6	9,5	9,4
Slovakya-Slovakia	15,2	14,9	14,5	14,0	13,5	13,0	12,6	12,2	11,7	11,2	10,8
Finlandiya-Finland	12,4	12,4	12,3	12,3	12,2	12,2	12,0	11,9	11,7	11,5	11,3
İsveç-Sweden	13,0	13,2	13,3	13,3	13,1	12,9	12,6	12,3	12,0	11,7	11,5
İngiltere-United Kingdom	13,2	13,1	13,1	13,1	13,0	12,9	12,7	12,6	12,4	12,1	11,9
İzlanda-Iceland	14,7	14,8	14,7	14,7	14,8	14,7	14,5	14,3	14,1	13,9	13,7
Liechtenstein-Liechtenstein	12,2	12,2	12,0	12,1	12,1	12,1	11,9	11,7	11,6	11,4	11,3
Norveç-Norway	12,7	12,8	12,9	13,1	13,1	13,2	13,1	13,0	12,8	12,7	12,5
İsviçre-Switzerland	11,9	11,9	11,9	11,9	11,8	11,7	11,6	11,4	11,2	11,1	10,8
Karadağ-Montenegro	14,6	14,4	14,2	14,0	13,9	13,6	13,4	13,3	13,2	13,2	13,1
Makedonya Former Yugoslav Republic of Macedonia	15,9	15,7	15,5	15,2	15,0	14,6	14,2	13,8	13,5	13,1	12,7
Sırbistan-Serbia	12,7	12,5	12,3	11,9	11,7	11,5	11,3	11,1	10,9	10,7	10,6
Türkiye-Turkey	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,6	16,5	16,4	16,3	16,1

TÜİK, İstatistiklerle Gençlik, 2018 — TurkStat, Youth in Statistics, 2018

Kaynak: Avrupa Birliği İstatistik Ofisi, 2008-2018 — Source: European Union Statistical Office, 2008-2018

Not: Toplam nüfus içindeki gençlerin oranı 1 Ocak nüfusudur. — Note: Proportion of young people in the total population on 1 January.

Şekil 2. AB Ülkeleri ve Türkiye Genç Nüfus (15-24 yaş) Dağılımı (http://www.tuik.gov.tr, Gençlik İstatistikleri 2018, Erişim tarihi: 07 Ocak 2020)

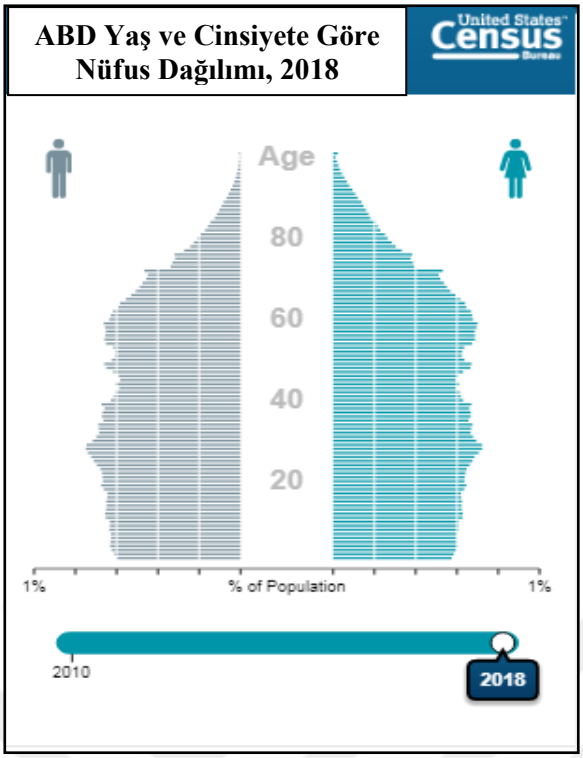
Şekil 2'ye göre AB üyesi ülkeler göz önüne alındığında, Türkiye'nin 15-24 yaş aralığında yer alan bireylerinin, nüfusun toplamına oranının 2018 yılı itibariyle

%16,1 olduğu görülmektedir. Bu yüksek genç nüfus oranı, hiçbir AB üyesi ülkede mevcut değildir.

Tablo 1. ABD'nin 2018'yılı 15-24 Yaş Yüzdelik Dağılımı
(http://www.census.gov, Erişim tarihi: 07 Ocak 2020)

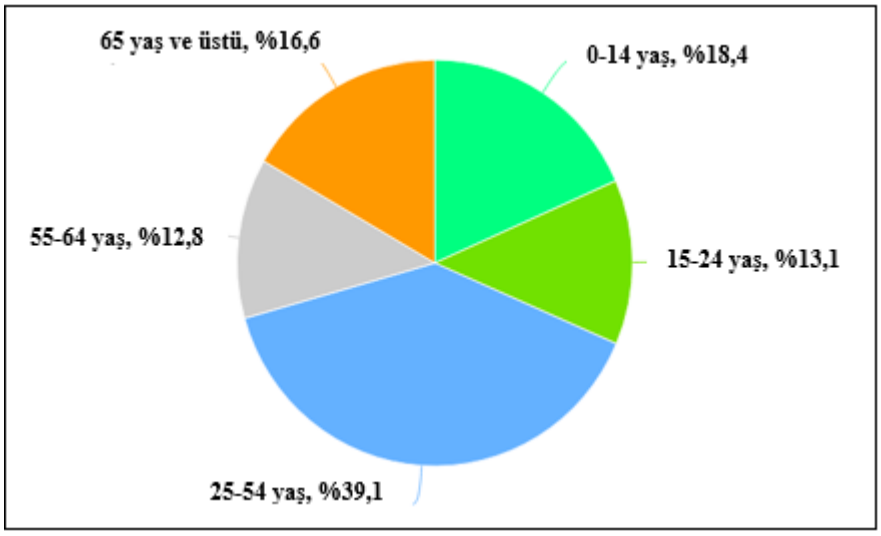
	ERKEK	***KADIN***
Yaş Grubu	***Nüfusa Göre Yüzdesi (%)***	***Nüfusa Göre Yüzdesi (%)***
15	0,65	0,62
16	0,64	0,62
17	0,66	0,63
18	0,68	0,64
19	0,67	0,64
20	0,67	0,64
21	0,67	0,64
22	0,68	0,65
23	0,7	0,66
24	0,71	0,67
Toplam	***% 6,73***	***% 6,41***

2018 yılı itibariyle ABD'de yer alan 15-24 yaş arası gençlerin Tablo 1'de yer alan yüzdelik dilime göre dağılımı incelendiğinde, toplam oranın %13,14 olduğu görülmektedir.



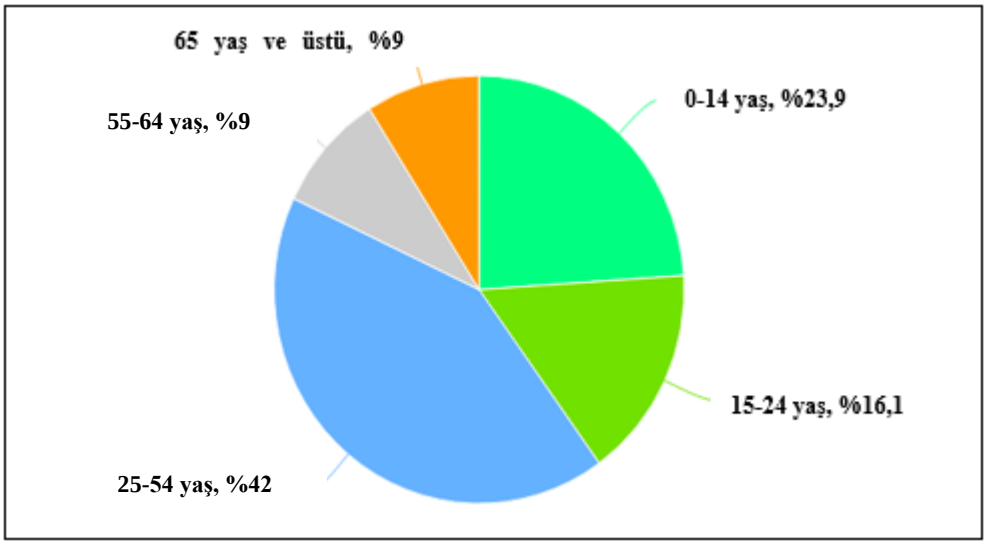
Şekil 3. ABD 2018 Yılı Cinsiyet ve Yaş Dağılımı Diyagramı (http://www.census.gov, Erişim tarihi: 05 Ocak 2020)

ABD'nin 2018 yılı cinsiyet ve yaş dağılım diyagramı Şekil 3'te gösterilmektedir. Tablo 1'in diyagram şeklinde ortaya çıkan bu görüntüsünde, özellikle 30-40 ve 55-70 yaş arasının genel nüfusa dağılımındaki fazlalık ve 20 yaş altının genel nüfusa dağılımındaki azlık dikkat çekmektedir.



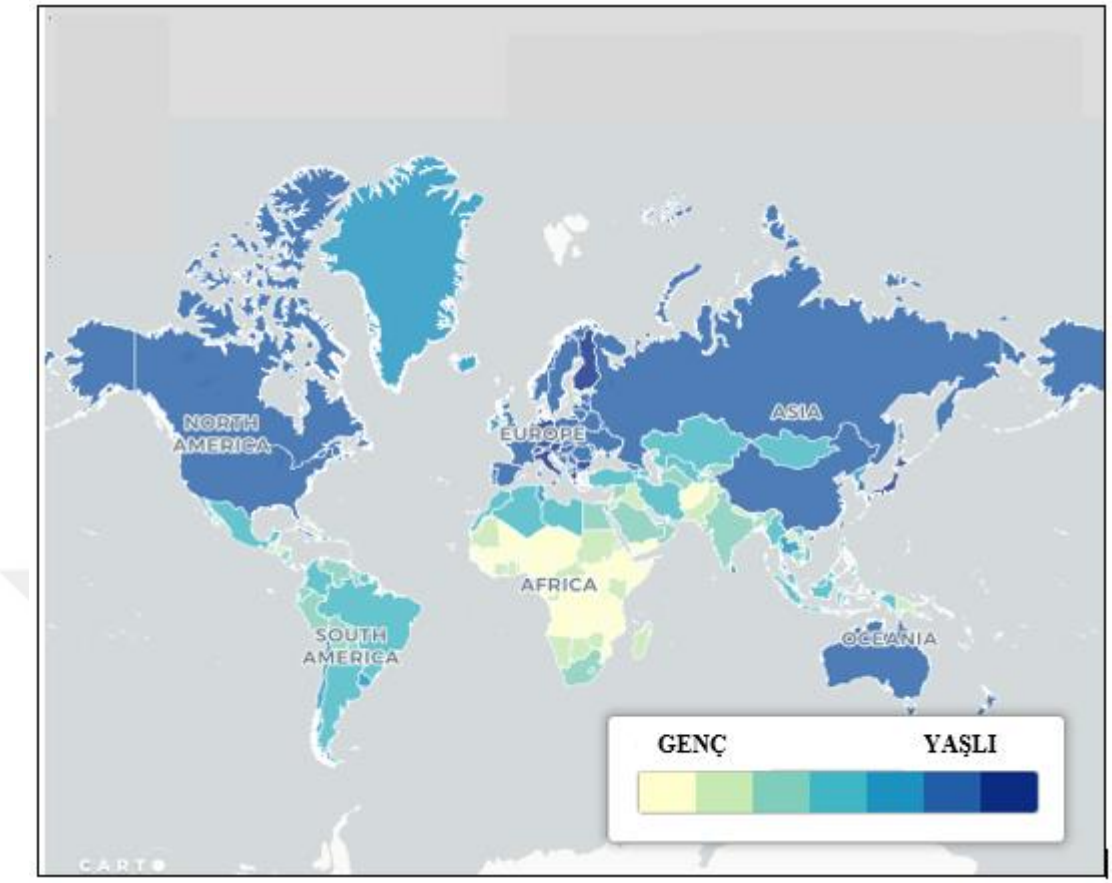
Şekil 4. ABD Nüfusunun Yaş Dağılımları (http://worldometers.info, Erişim tarihi: 07 Ocak 2020)

ABD nüfusun yaş dağılımları Şekil 4'te, Türkiye nüfusunun yaş dağılımları ise Şekil 5'te yer almaktadır.



Şekil 5. Türkiye Nüfusunun Yaş Dağılımları
(http://worldometers.info, Erişim tarihi: 07 Ocak 2020)

Şekil 4 ve 5'e göre Türkiye ve ABD nüfusunun dağılımında farklılıklar göze çarpmaktadır. Genç nüfus ele alındığında, 0-14 yaş aralığının genel nüfusa dağılımı ülkemizde %23,9 iken ABD'de %18,4'tür. 15-24 yaş aralığında ise Türkiye %16,1 iken ABD'de bu yaş kategorisinde bulunanların oranı %13,1 şeklindedir. 65 yaş ve üstünün genel nüfusa oranına bakıldığında; Türkiye'de %9 olan değer ABD'de %16,6'ya çıkmaktadır. Görüldüğü gibi Türkiye, genel anlamda genç nüfusu sayıca fazla olan bir ülke konumunda bulunmaktadır.



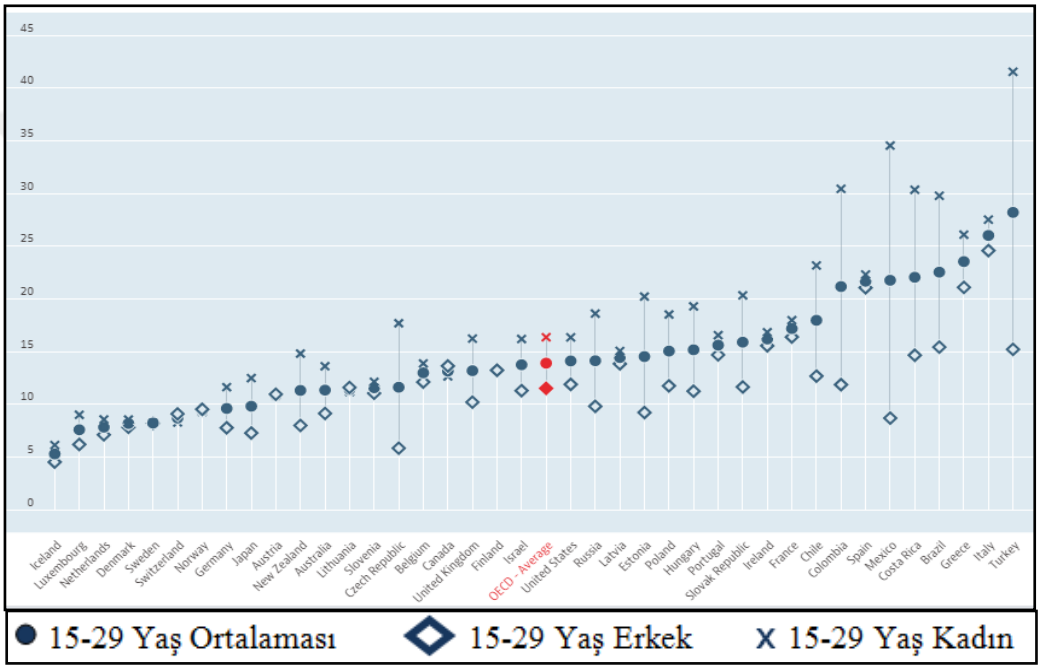
Şekil 6. Dünya Yaş Dağılımı Haritası
(CIA, The World Factbook 2014, Erişim tarihi: 07 Ocak 2020)

CIA tarafından hazırlanan rapora göre Şekil 6'da açık renkler genç nüfusun yoğun olduğu, koyu renkler ise yaşlı nüfusun yoğun olduğu yerleri temsil etmektedir. Bahse konu rapora göre Türkiye'nin 2014 yılında ortalama yaşı 29,6 olarak görülmektedir. Hâlihazırda ise ülkemizin ortalama yaşı 32,4'tür (http://www.tuik.gov.tr, Erişim tarihi: 04 Şubat 2020).

Son verilere göre dünya nüfusu yaşlanmaktadır. Ülkemiz de bu değişimden kuşkusuz payını alacaktır. 2050 yılında dünyadaki yaşlı nüfusun %16 olması öngörülmektedir. Bakım hizmetlerinin geliştirilerek, hayat boyu eğitim olanaklarının artırılması ve yaşlıların bu duruma uyumları önem arz etmektedir (11'inci Kalkınma Planı, 2019). Dolayısıyla yaşlı nüfusun yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan çeşitli planlamalar oluşturulması gerekmektedir.

Genç nüfusun ise üretim, sanayileşme ve ülke kalkınması için tartışılmaz derecede önemi bulunmaktadır. Ancak bu avantajı düzgün ve sistemli kullanmak

gerekmektedir. Eğitim, meslek edindirme, işgücü sağlama konuları son derece önem arz etmektedir. Öyle ki yine TÜİK verilerine göre genç nüfusun (15-24 yaş) işsizlik oranı 2019 yılında %25,4 olarak ortaya çıkmaktadır (http://www.tuik.gov.tr, Erişim tarihi: 28 Aralık 2019). Bunun yanında Şekil 7'de belirtildiği üzere, Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'ne ait (The Organisation for Economic Co-operation and Development–OECD) 2016 yılı verilerinde, genç nüfusun eğitim ve iş hayatına katılım göstermeyen en yüksek oranlarının, OECD ülkeleri arasında Türkiye'de olduğu görülmektedir.



Şekil 7. İstihdam veya Eğitimde Yer Almayan Genç Nüfus (15-29 Yaş) Oranları (http://www.oecd.org, Erişim tarihi: 17 Şubat 2020)

Şekil 7'ye göre 15-29 yaş aralığında bulunup istihdam ve eğitimde yer almayan bireylerin nüfusa göre yüzdelik dağılımı gösterilmiştir. Buna göre; Türkiye'de 15-29 yaş aralığında bulunan, istihdamda yer almayan erkekler nüfusun %15,2'sini, kadınlar %41,5'ini oluşturmaktadır. Türkiye nüfusunun bu yaş aralığındaki ortalamasının istihdama dâhil olmama oranı %28,2 şeklinde ortaya çıkmaktadır. OECD ortalamasına bakıldığında istihdamda bulunmayan erkeklerin nüfusun %11,5'ini, kadınların %16,4'ünü oluşturduğu ve bu yaş aralığındaki genel ortalamanın istihdama dâhil olmama oranının %13,9 şeklinde ortaya çıktığı görülmektedir.

Yukarıdaki verilerden de anlaşılacağı üzere dünya nüfusu artmakta ve yaşlanmaktadır. Günümüzde devletler, rekreasyon faaliyetlerinin bireylerde yarattığı psikolojik ve fizyolojik faydaların farkına varmış, bu faydaları toplumsal düzeyde refaha ulaşmak adına genç, yaşlı, çocuk, cinsiyet ayrımı yapmadan vatandaşlarına ulaştırma yoluna gitmektedirler. Belirtilen rekreasyon aktiviteleri spor, açık ve kapalı alan faaliyetleri, çeşitli hobiler, kültürel ve sosyal etkinlikler, medya ve sosyal medyanın kullanımı şeklinde detaylandırılabilir. Bireylerin serbest zaman faaliyetlerine iştirak etmeleri ve bu iştirake harcadıkları bütçeyle ilgili dünyadan çeşitli örnekler verilebilir.

BM Ekonomik ve Sosyal İlişkiler Bölümü İstatistik Birimi (United Nations Department of Economic and Social Affairs Statistics Division) "Amaca Göre Bireysel Tüketimlerin Sınıflandırılması-2018 (Classification of Individual Consumption According to Purpose-Coicop)" kitapçığında bireylerin rekreatif, kültürel ve sportif etkinliklere ayırdıkları bütçe kalemleri sınıflandırılmıştır.

Tablo 2. BM Amaca Göre Bireysel Tüketim Sınıflandırması-2018
(http://www.unstats.un.org, Erişim tarihi: 07 Ocak 2020)

Sıra No	**BM Tüketim Sınıflandırma Kitapçığı Kodu**	**(09) Rekreasyon, Spor ve Kültür Sınıflandırması**
1	09.1	Rekreasyonel Amaçlı Dayanıklı Mallar
2	09.2	Diğer Rekreasyonel Öğeler
3	09.3	Bahçe Ürünleri ve Evcil Hayvan
4	09.4	Rekreasyonel Servisler
5	09.5	Kültürel Ürünler
6	09.6	Kültürel Servisler
7	09.7	Gazete, Dergi
8	09.8	Paket Tatil Programları

Tablo 2'ye göre 100 ülke ve 15 uluslararası kuruluşun katkı sağladığı çalışmada, rekreasyon, spor ve kültür alanlarında, bireylerin yaptıkları harcama öğeleri sınıflandırılmıştır.

Rekreasyonel amaçlı dayanıklı mallar sınıflandırmasında, film ve fotoğraf makinası, projeksiyon cihazları, kayıt cihazlı kamera, lens, fotoğraf kağıdı, mikroskop, teleskop, fotoğraf ve video film ruloları, bataryalar, web kamerası gibi

diğer ekipmanlar, büyüteçler, ileri seviye video ekipmanları, onarım cihazları ve diğer satın alınan onarım ekipmanları bulunmaktadır. Ayrıca bahse konu dayanıklı malların açık alan rekreasyon dalında karavan, planör, tekne, yat, rüzgar sörfü, dalış ekipmanları, golf ekipmanları, bahçe düzenleme araçları ve havuz, bilardo ve masa tenisi ekipmanları, atçılık, kaykay harcamaları yer almaktadır.

Diğer rekreasyon öğeleri sınıflandırmasında, oyun kağıdı, satranç, çeşitli hobiler, koleksiyon, puzzle, el işi uğraşları, balıkçılık ekipmanları, kampçılık, paraşütle atlama ve rafting gibi açık alan spor aktivitelerine ait harcamalar bulunmaktadır.

Bahçe ürünleri ve evcil hayvan kategorisinde, toprak, gübre, çeşitli ilaçlar, doğal veya yapay bitki, saksı, bahçe tasarımı, seracılık, tarım, evcil hayvan alımı ve bakımı, veteriner kontrolü, evcil hayvan barınakları, mama alımı gibi masraflar yapılmaktadır.

Rekreasyonel servisler dalında stadyuma gitmek, buz pisti, at yarışı, bowling, atış poligonları, oyun parkları, oyun eğlence merkezleri, dans kursları, kayak eğitimi, kort sporları, ralli izleme, karting, trekking aktiviteleri, spor salonlarına yapılan harcamalar yer almaktadır.

Kültürel ürünler sınıflandırmasında her türlü müzik aleti ve bu aletler için alınacak eğitim faaliyetleri, kurslar, dvd, cd, disk gibi araçların tedariği, resim yapmayla ilgili alınacak ekipman bulunmaktadır.

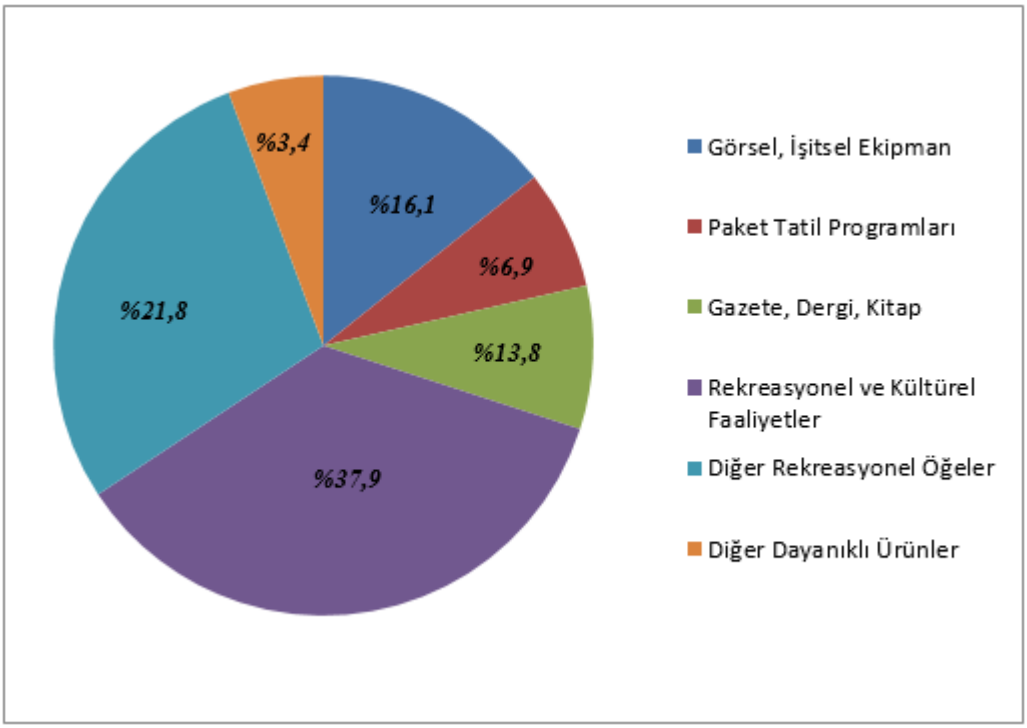
Kültürel servisler dalında sinema, tiyatro, opera, canlı müzik konserleri, dans gösterileri, bale, festivaller, sergi, kütüphane, aqua ve botanik parklar, hayvanat bahçeleri, müze, sanat galerilerine yapılan harcamalar yer almaktadır.

Gazete ve dergi sınıflandırmasında kitap, dergi, gazete, yabancı dil eğitim kitapları, e-kitaplar bulunmaktadır.

Paket tatil programları alanında yarım ve tam pansiyon yapılan tatiller, gezi turlarına yapılan harcamalar yer almaktadır (Coicop, 2018).

BM'nin yaptığı bahse konu çalışma eğitim, sağlık, iletişim gibi temel konularda bireylerin yaptıkları tüketim harcamalarını ele almaktadır. Rekreasyonun da bu temel konularla bir arada yer alması, onun insan yaşamı için önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Çalışmadaki rekreasyon, spor ve kültür sınıflandırması AB tarafından yapılan araştırmada da kullanılmıştır. AB İstatistik Bürosu (Eurostat) verilerine göre (http://www.es.europa.eu, Erişim tarihi: 06 Ocak 2020), AB üyesi

ülkelerin genel olarak tercih ettikleri serbest zaman tüketim harcamaları Şekil 8'de yer almaktadır.



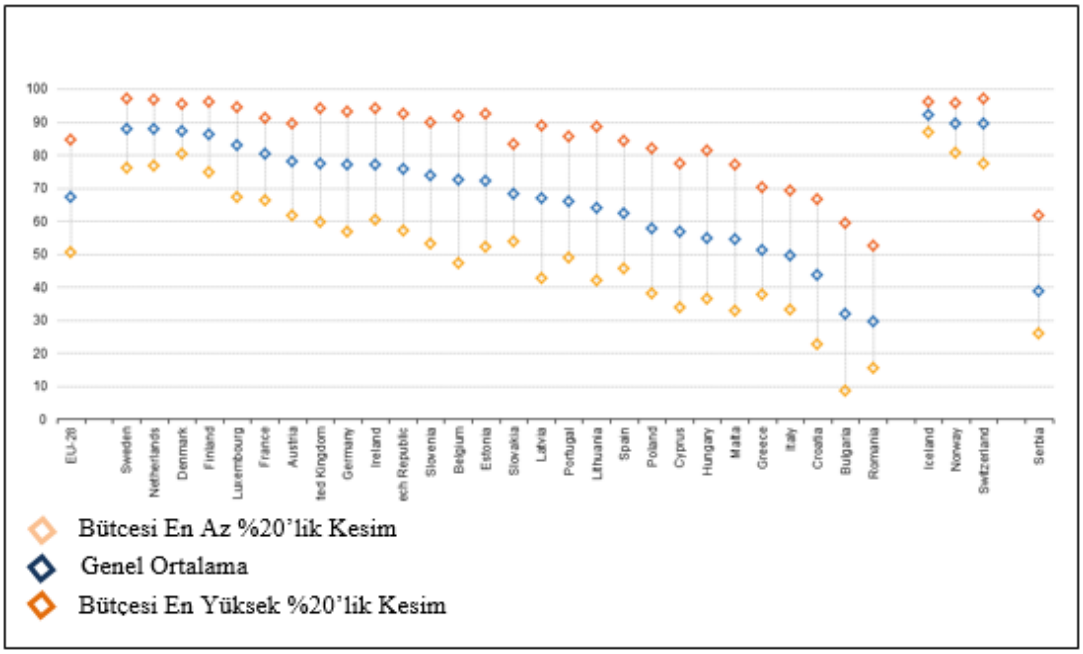
Şekil 8. AB Üyesi Ülkelerin Serbest Zaman Tüketim Harcamaları (http://www.ec.europa.eu, Erişim tarihi: 06 Ocak 2020)

AB İstatistik Bürosu tarafından, AB üyesi ülkelerde yaşayan bireylerin "Rekreasyon Aktiviteleri ve Sosyal İlişkiler" konulu 2015 yılına ait çalışma, 2018'de revize edilerek yayınlanmıştır.

Buna göre AB üyesi ülkelerde yaşayan bireylerin 2005 ve 2012 yılları arası tercih ettikleri ve para harcadıkları rekreasyonel aktivitelerde en yüksek oranda (%37,9) rekreasyonel ve kültürel faaliyetler, ikinci sırada %21,8 oranla diğer rekreasyonel öğeler, üçüncü sırada %16,1 ile görsel, işitsel ekipman, dördüncü sırada %13,8 ile gazete, dergi, kitap, beşinci sırada %6,9 ile paket tatil programları yer almaktadır. AB üyesi ülkelerde yaşayan bireylerin, rekreatif faaliyetlerde harcamada bulunduğu son alan ise %3,4 oran ile diğer dayanıklı ürünlerdir.

Görüldüğü üzere rekreatif etkinlikler son derece çeşitlidir. Bahse konu etkinliklerde, etkinliğin tercih edilmesi hususunda en önemli kriterlerden biri kuşkusuz bütçedir. Herkes kendi bütçesine göre harcama yapacağı bir etkinliği tercih

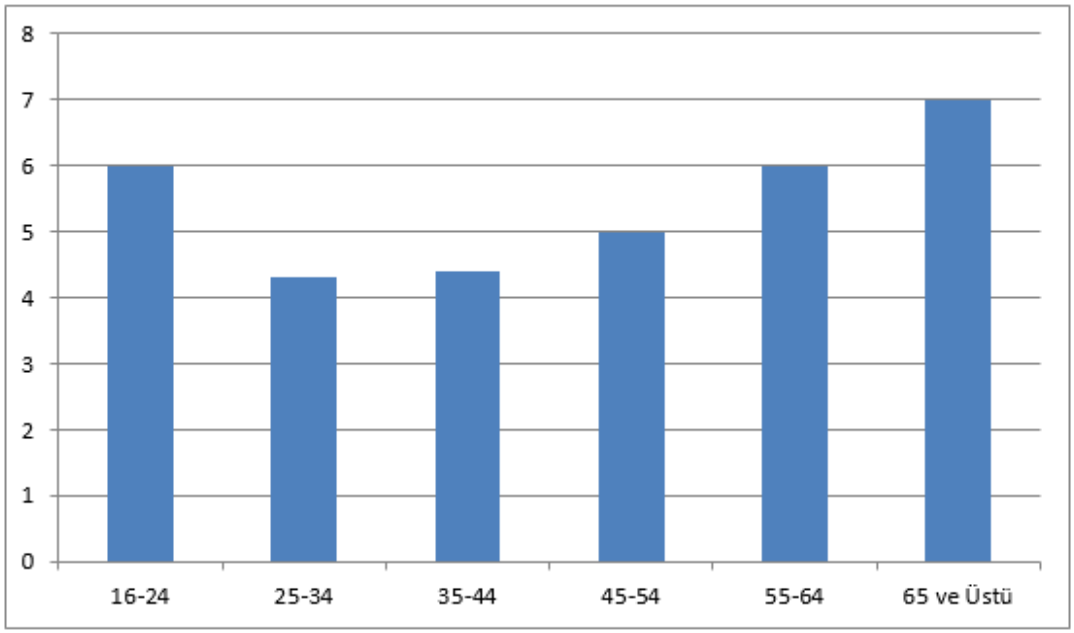
etmektedir. Şekil 8'de yer alan dağılımdan da görüleceği üzere, her ne kadar pastanın en alt dilimini oluştursa bile karavan, tekne ve planör gibi alanlar da AB insanı açısından azımsanmayacak oranda tercih edilmektedir. Bütçenin önemiyle ilgili Eurostat tarafından hazırlanan bir diğer çalışma Şekil 9'da yer almaktadır.



Şekil 9. Gelir Durumuna Göre Etkinliğe Katılım Dağılımları
(http://www.ec.europa.eu, Erişim tarihi: 06 Ocak 2020)

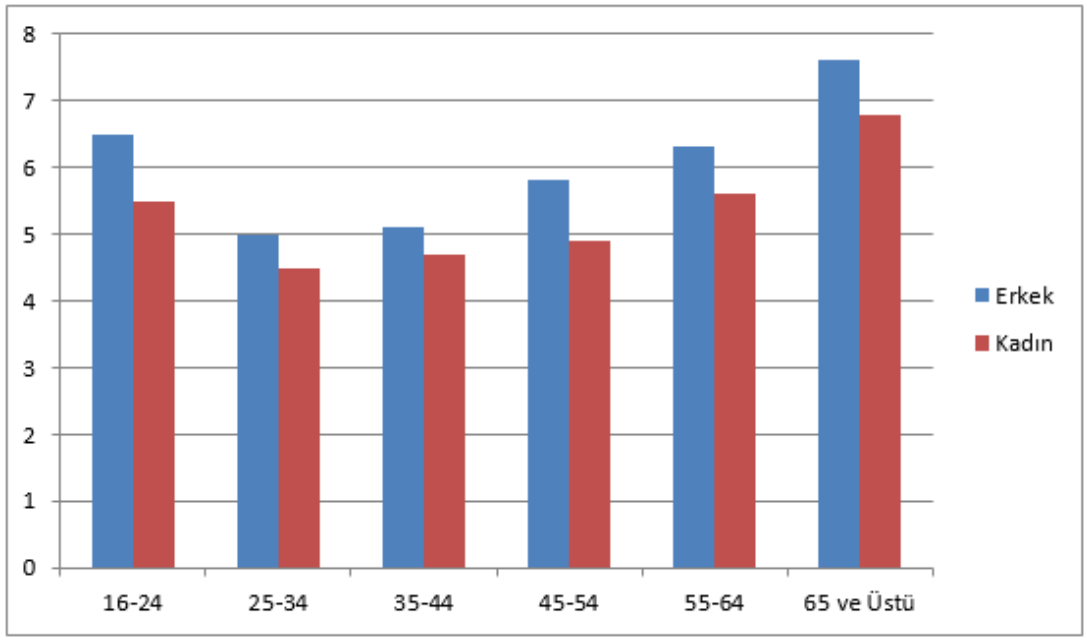
AB üyesi ülkelerde yaşayan 16 yaş ve üstü bireylerin, bir önceki yılda iştirak ettikleri etkinlik oranları Şekil 9'da yer almaktadır. 2015'te yapılan bahse konu çalışmada gelir dağılımı beş parçaya ayrılarak %20'lik dilimler halinde ele alınmıştır. Buna göre İsveç, Norveç, İsviçre, Danimarka, Hollanda, İzlanda gibi ülkelerde yaşayan bireylerin, gelir seviyeleri ülke genelinin ne kadar altında olursa olsun en az %75 seviyesinde kültürel veya spor etkinliğine katıldıkları görülmektedir. Bunun yanında Hırvatistan, Bulgaristan, Romanya gibi ülkelerde yaşayan bireylerin en alt gelir grubundaki kitlesinin %30 seviyesinin altında kültürel veya spor etkinliğine katıldığı görülmektedir. Çalışmada gelir seviyesi en üst düzeydeki bireyler ele alındığında AB üyesi ülkelerin büyük çoğunluğunda yüksek seviyede kültürel ve spor etkinliklerine katılım göze çarpmaktadır. Dolayısıyla gelir seviyesi arttıkça rekreasyon faaliyetlerine ayrılan bütçenin ve zamanın da aynı oranda arttığı görülmektedir.

İngiltere Ulusal İstatistik Ofisi (ONS) 2017'de sunulan araştırma verilerine göre, 2015 yılında (http://www.ons.gov.uk, Erişim tarihi: 06 Ocak 2020) günlük olarak düzenli yapılan serbest zaman aktiviteleri Şekil 10'da yer almaktadır.



Şekil 10. Yaşa Göre Günlük Yapılan Serbest Zaman Süreleri (http://www.ons.gov.uk, Erişim tarihi: 06 Ocak 2020)

ONS tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin yaş ölçütüne göre gün içinde serbest zamana ayırdıkları süreler Şekil 10'da gösterilmektedir. Burada serbest zamanlarda icra edilen etkinlikler, dini faaliyetler (kiliseye gitmek vb.), sosyalleşme (aile ve arkadaşlarla vakit geçirme, kafe, gece kulübü vb.), kültürel aktiviteler (sinema, tiyatro, konser, sergi, botanik park vb.), dinlenme ve mola (meditasyon, rahatlama, uzanma, hayvan besleme vb.), spor etkinlikleri, hobiler (koleksiyon, müzik aleti çalma, internet, bilgisayar oyunları vb.), kitle iletişim araçları (tv, radyo, müzik çalar vb.), seyahat gibi faaliyetleri kapsamaktadır. Buna göre İngiltere'de 65 yaş ve üstü bireyler gün içinde kendilerine 7 saat serbest zaman faaliyeti ayırmaktadırlar. Çalışan kesim olarak düşünülen 25-34 ve 35-44 yaş aralığındaki bireyler ise kendilerine günlük 4 saatin üzerinde serbest zaman aralığı ayırmaktadırlar. Serbest zamanlara ayrılan sürenin cinsiyet ölçütüne göre dağılımı Şekil 11'de gösterilmiştir.



Şekil 11. Yaş ve Cinsiyete Göre Günlük Yapılan Serbest Zaman Süreleri (http://www.ons.gov.uk, Erişim tarihi: 06 Ocak 2020)

İngiltere'de yaşayan bireylerin 65 yaş ve üstü kesiminin serbest zamana ayırdıkları günlük saatler incelendiğinde, erkek bireylerin 7,6 saat serbest zamana, bunun yanında 25-34 yaş aralığındaki kadın bireylerin ise günlük 4,5 saat serbest zamana sahip oldukları görülmektedir.

2.3.3. Rekreasyonun sınıflandırılması

Rekreasyon çok çeşitli şekillerde sınıflandırılabilmektedir. Burada asıl önemli olan hangi kriterlere ve önceliklere göre sınıflandırılacağıdır. Rekreasyonun çok yönlü ve sayısız yararının olması, tek bir dizilimde sadece birkaç dala ayrıştırılamadığını göstermektedir.

Rekreasyon faaliyetleri amaçlarına, çeşitlerine göre ve özel işlevleri dikkate alınarak sınıflandırılabilir (Karaküçük, 2005).

- Amaçlarına Göre Sınıflandırma; Rekreasyon faaliyetinin hangi amaçla yapıldığını göstermektedir. Bu tarz sınıflandırma fiziksel ve mental sağlığı korumak için "Dinlenme Amacına Yönelik" yapılan rekreasyon faaliyetlerini, tarihi eser ve müze vb. gezileri kapsayan "Kültürel Amaca Yönelik" yapılan rekreasyon faaliyetlerini, toplumsal ilişkileri geliştirmek için yapılan "Toplumsal Amaca

Yönelik" rekreasyon faaliyetlerini, aktif veya pasif şekilde sporun içinde yer almak maksadıyla oyuncu, seyirci, hakem, antrenör, yönetici vb. şekilde yapılan "Sportif Amaca Yönelik" rekreasyon faaliyetlerini, başka bir mekana gezmek suretiyle yapılan "Turizm Amacına Yönelik" rekreasyon faaliyetlerini ve sanatla ilgili olarak "Sanat Amacına Yönelik" rekreasyon faaliyetlerini kapsamaktadır.

- Çeşitli Kriterlere Göre Sınıflandırma; Rekreasyonun çeşitli kriterlere göre sınıflandırılmasını göstermektedir. Bu tarz sınıflandırma çeşitli yaş gruplarına özgü ve o yaş grubunun tercih ettiği etkinliği belirten "Yaş Kriterine Göre" rekreasyon faaliyetlerini, aktiviteye bireysel, toplu veya aile olarak katılmayı tercih edenleri belirten "Katılımcıların Sayısına Göre" rekreasyon faaliyetlerini, aktiviteye sabah, akşam, gece, yazın, kışın, hafta içi, hafta sonu vb. zaman ayrımlarına göre katılımı belirten "Zamana Göre" rekreasyon faaliyetlerini, aktivitenin açık veya kapalı alan gibi yerini belirten "Mekana Göre" rekreasyon faaliyetlerini, aktivitenin çok lüks, geleneksel veya sıradan olduğunu ve hangi kesimini bu aktiviteyle uğraştığını belirten "Sosyolojik Duruma Göre" rekreasyon faaliyetlerini kapsamaktadır.
- Özel İşlevleri Dikkate Alınarak Sınıflandırma; Rekreasyonun belirli eylemler ve durumları dikkate alınarak sınıflandırılmasını göstermektedir. Bu tarz sınıflandırma kâr amacı gütmeyen kurumlarda değil aksine belirli bir ücret ödeyerek iştirak edilen etkinlikleri belirten "Ticari Rekreasyon" faaliyetlerini, kişilerin belli zamanlarda buluşarak vakit geçirdikleri "Sosyal Rekreasyon" faaliyetlerini, maç izleme, tatil vb. sebeplerle ülke dışına seyahat etkinliğini belirten "Uluslararası Rekreasyon" faaliyetlerini, sadece spor değil konser, bale gösterisi, sergi vb. gibi kültürel maçlarla iştirak edilen etkinlikleri belirten "Estetik Rekreasyon" faaliyetlerini, açık ya da kapalı alanlarda yapılan tüm spor faaliyetlerini belirten "Fiziksel Rekreasyon" faaliyetlerini, piknik yapmak, dağcılık, trekking gibi arazi kullanımını belirten "Orman Rekreasyonu" faaliyetlerini kapsamaktadır.

Çeşitli araştırmacılar rekreasyonun sınıflandırmasını genelde aynı kümelenme içinde olsa da farklı ifadelerle ele almıştır. Rekreasyonun çeşitleriyle ilgili Hazar (2014) tarafından yapılan çalışmada; aktiviteye aktif veya pasif olarak katılmayı ifade eden "Katılma Şekline Göre" rekreasyon faaliyetleri, aktivitenin yapıldığı yeri ifade eden "Mekansal Açıdan" rekreasyon faaliyetleri, aktivitenin yerel veya uluslararası olmasını belirten "Katılımcının Milliyetine Göre" rekreasyon

faaliyetleri, aktiviteye katılan katılımcıların hayat tarzını, sosyolojik durumunu belirten "Yaşam Biçimi Açısından" rekreasyon faaliyetleri, aktiviteye katılanların yaşlarına göre yapılan faaliyetleri belirten "Yaşa Göre" rekreasyon faaliyetleri, aktiviteye iştirak edilen sayıyı gösteren "Katılımcı Sayısına Göre" rekreasyon faaliyetleri, aktivitenin yapılma fonksiyonuna göre kültürel, sanatsal özelliklerini belirten "Fonksiyonel Açıya Göre" rekreasyon faaliyetleri şeklinde bir sınıflandırma yapılmıştır.

Nüfusun artması, gelir düzeyindeki yükseliş, yaşam standartlarının artışı, teknolojik ilerlemelerle birlikte işe ayrılan sürenin azalması, eğitim düzeyinin yükselmesi, rekreasyonel etkinlikler üzerinde etkili olmuştur. Bu etkilerden biri de seyahat etme alışkanlıklarının değişmesi şeklinde kendini göstermiştir. İnsanlar hafta sonu, tatil, bayram gibi serbest zamanlarda şahsi araç veya çeşitli ulaşım vasıtalarıyla bu zamanlarını değerlendirme yoluna gitmişlerdir. İkamet edilen yer haricinde tüketici olarak dinlenme ve eğlenme gibi ihtiyaçları gidermek maksadıyla yapılan etkinlikleri içeren turizm kavramı bu şekilde ortaya çıkmıştır (Donuk, 2005). Turizmin dinlenme, sağlık, din, eğlenme, spor, araştırma, merak, macera, kültür, eğitim, öğrenme, doğa, iklim, sosyal, iş sebepli ortaya çıkış biçimleri mevcuttur (Alpullu, 2011).

2.4. Akış Kuramı

Bir etkinliğin tam yoğunlaşma ve keyifle icra edilmesine dayanan akış kuramı, Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975 yılında literature kazandırılmıştır. Csikszentmihaly, akış'ı ilk olarak işini büyük bir iştahla yaparken yaşadığı yoğunlaşmayla zamanın nasıl geçtiğini anlamayan ve bir anlamda kendini kaybeden sanatçıları gördüğünde fark etmiştir. Özellikle ressamların yapıtlarını oluştururken yemek, su ve uyku gibi en temel ihtiyaçlarını bile gidermeyi unutup eserlerini yapmaya devam etmelerinden etkilenmiştir. Farklı insanların üzerinde uyguladığı çeşitli gözlem ve testler neticesinde akış kuramını bulmuştur. Bu kuram en yalın biçimde, kişinin icra ettiği faaliyet vasıtasıyla haz alma duygusunu deneyimlemesi ve bu sebeple hayatın akışına tamamen dâhil olduğunu hissetmesi olarak tanımlanabilir. Akış Kuramı felsefesini daha iyi anlayabilmek için bu düşüncenin nereden geldiğini ve nasıl ortaya çıktığını bilmek faydalı olacaktır. Csikszentmihalyi bu felsefenin nasıl

doğduğunu katıldığı bir konferansta da açıklamıştır. Bahse konu kuramı literature kazandıran Csikszentmihalyi'nin çocukluğu 2'nci Dünya Savaşı'na rastlamıştır. Savaş sonunda birçok kişinin işini kaybettiğine, maddi anlamda zor dönem geçirdiğine ve genel bir umutsuzluk hali yaşandığına tanıklık etmiştir. Yapmış olduğu gözlemlerde pek az insanın bu büyük travmayı atlatarak mutlu ve kendine güvenli bir şekilde yaşamaya devam ettiğini görmüştür. Maddi güç, saygınlık, kariyer gibi öğelerin, bireyin mutluluğu konusunda bir etkisinin bulunmadığını yine bu çalışmalarında tespit etmiştir (http://www.ted.com, Erişim tarihi: 15 Ocak 2020).

Akış teorisi Mihaly Csikszentmihalyi'nin 1975 yılında yazdığı kitapla ortaya konulmuş olsa da esasen Csikszentmihalyi, 1965 yılında Chicago Üniversitesi'nde psikoloji alanında yazdığı doktora tezinde ressamların büyük bir yaratıcılıkla işlerini yaparken hissettiklerini araştırmasıyla kuramın temellerini atmıştır (Golus, 2019). Kişilerdeki mutlu olma halini araştırarak hangi unsurların bireye haz verdiğini incelemiştir (http://mag.uchicago.edu, Erişim tarihi: 14 Ocak 2020).

Bireyler; yaş, cinsiyet ya da eğitimleri ne olursa olsun veya hangi etkinliği icra ederlerse etsinler akış deneyimlemesi ile ilgili genellikle benzer ruh halini ve duygu yoğunluğunu anlatan ifadelerle kendilerini açıklamışlardır. O esnada icra ettikleri etkinlikler birbirinden farklı olmasına rağmen yaptıkları etkinliğe iştirakları sırasında hissettikleri birbirine benzemektedir. İşte burada ortaya çıkan benzer tecrübeye akış denilmektedir (Csikszentmihalyi, 2003). Bu kapsamda akışın sadece bir alana ait olmadığı aksine akışın evrensel olduğu ifade edilebilir. Bu deneyim ister rekabet, ister şans, isterse yaşantının başka herhangi bir boyutunu içeriyor olsun tüm akış aktivitelerinin ortak özelliği aynıdır fakat onu tetikleyen etkinlikler, kültürler, alt kültürler, gruplar, yaş ve cinsiyet farklıdır (Csikszentmihalyi, 1990).

Akış deneyimiyle ilgili zaman içerisinde çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bahse konu tanımlamalar Tablo 3'te belirtilmiştir.

Tablo 3. Literatürde Yer Alan Akış Tanımlamaları
(Novak 1997, Canarslan 2017, Yenilmez 2019)

Kaynak	Tanım
Csikszentmihalyi, 1975	Bireyin yaptığı işe tamamen yoğunlaşması, zamanın dönüşümü
Privetteve ve Bundrick, 1987	Akıştan elde edilen haz, zirve deneyiminden ve performansın en tepesine ulaşmaktan elde edilen hazla benzerdir.
Massimini ve Carli, 1988	Bireyin normal hayatında karşılaştığı zorluk ve beceri düzeyinin üstünde olan zorluk ve beceri uyumu.
Ghani, Supnick ve Rooney, 1991	Dikkatin etkinliğe yoğunlaşması ve etkinlikten elde edilen keyif akışın iki temel boyutudur.
Clarke ve Haworth, 1994	Zorlukların kişinin yetenekleri ile eşleştiği bir durumda performansa eşlik eden, eğlenme ve mutlu olma hissinin de ötesinde tamamen tatmin edici bireysel bir deneyim.
Chen, Wigand, Nilan, 2000	Bireyin bir faaliyete tamamen ilgi göstermesi, konsantre olması, mutluluk duyması, uygulama sırasında zaman kavramının anlamını yitirdiği oldukça mutluluk verici bir deneyim.
Jiang ve Benbasat, 2004	Bireylerin belirli faaliyetlere katıldığındaki duygusal bir durum.
Quinn, 2005	Eylem ve farkındalığın birleşmesi.
Nakamura, 2011	Akışta olan insan her yönden güçlüdür.
Schafer, 2013	Dikkatin faaliyete zahmetsizce odaklanması, zamanın uçar gibi görünmesi.
Beard, 2015	Bir kişinin bir durumla ilgili zorluklar ile bu zorlukları başarma yetenekleri arasında denge sağlandığında ortaya çıkan olumlu psikolojik durum.
Xu vd., 2016	Bir aktivite deneyiminin göze çarpan bazı özelliklerinin mutluluk açısından önemli olması.
Harris vd., 2017	Kişinin bir aktiviteye tamamen kendini verdiğinde hissedeceği son derece keyifli bir durum.
Rheinberg ve Engeser, 2018	Bir aktiviteye neşeli bir biçimde kendini vermek.
Tse, Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2020	Yaşama tamamen dâhil olma hissi, bireyin refahının temel sebebidir.

Tablo 3'te yapılan çeşitli tanımlamalardan da görüleceği üzere akış, bireyin yoğunlaştığı ve tam konsantrasyonla yaptığı bir etkinlikten keyif alması ve tekrar tekrar bu faaliyete iştirak etme isteğini ifade etmektedir. Akış esnasında zaman kavramı ortadan kaybolur ve çok hızlı bir şekilde ilerler.

Keyif duygusu başarı, yenilenme, yaratıcılık gibi unsurları içine almaktadır. Bireyin yeteneklerini kullanması ve bir etkinliği yaparken karşılaştığı zorluklara meydan okuması, o zorluğu bu sayede geçmesi kişiye keyif vermektedir. Bu tarz keyifler kişide tekrar o anı yaşama isteği uyandırmaktadır. Akış, bu meydan okumalarda ortaya çıkmakta ve kişiye mutluluk vermektedir. Bu noktada haz ve mutluluğu ise karıştırmamak gerekmektedir. Haz, bilinçteki bilgi, kişiye biyolojik programlar veya sosyal koşullar tarafından belirlenen beklentilerin karşılandığını söylediği zaman hissedilen hoşnutluktur. Aç bir insan yemek yediği zaman bu ona haz verir. Çünkü fizyolojik ihtiyacı giderilmiş olur. İş çıkışı kanepeye uzanarak amaçsız televizyon izlemek de kişiye haz veren etkinliklerdendir. Ancak haz yaşam kalitesinin sağlanması konusunda önemli bir yere sahip olsa da mutluluğu beraberinde getirmez (Csikszentmihalyi, 2000). Uyuma, dinlenme, doyma gibi tatminler yalnızca insani dengeyi sağlamaktadır. Bireye mutluluk veren oluşumlar keyifle yaptığı bir eylem veya eylemler neticesinde meydana gelmektedir. Keyif veren eylemler, bireyin fiziksel ihtiyaçlarını sağlamada değil, planlayarak, motive olarak yaptığı aktiviteleri kapsamaktadır. Yeteneklerini ortaya çıkaracağı bir müsabaka yapmak, ilgi duyduğu alanda bir kitap okumak ve araştırma yapmak bu aktivitelerdendir. Keyif duyularak yapılan etkinliğin sonunda bir takım başarıların oluşması kişiyi akış boyutunda tutacak ve mutluluk hissini ona yaşatacaktır (Büyükoğlu, 2015).

Akış Kuramı'nın kökleri Maslow'a dayanmaktadır. Kişinin öz farkındalık duygusu olmadan, tam yoğunlaşma ve işe tamamen kendisini dahil etmeyi tecrübe ettiği anları ifade etmek maksadıyla ortaya koyulan "kendini gerçekleştirme" aşaması (Maslow, 1943) akış kuramının temel dayanak noktasını oluşturmaktadır. Csikszentmihalyi akış teorisine dair düşüncelerini biçimlendirirken, kendini gerçekleştirme aşamasında bulunan tam yoğunlaşma ve öz farkındalığın kaybolduğu zihin durumunun, akış deneyiminde de benzer şekilde gerçekleştiğini ifade etmiştir (Özkara, 2015).

Maslow'a göre insan, kendini gerçekleştirme evresinde en iyiyi yapma ve yetkinleşme çabası içine girmekte ve böylelikle mutluluğu aramakta ve potansiyelini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Kendini gerçekleştiren insan ise, gerçeği ve etrafındaki her şeyi olumlu algılar ve belirsizliğe katlanabilir. Kendini, başkalarını ve olayları olduğu gibi kabul eder ve yargılamaz. Düşünce, duygu ve davranışlar anlamında içten ve samimidir. Kendiyle ilgilenmekten çok sorun, olgu ve süreçler üzerine yoğunlaşır. Etrafa iyi enerji verir ve güçlü bir mizah anlayışı vardır. Yaratıcı, verimli ve üretken bir kişiliğe sahiptir. Bireysel mutluluktan çok insanlığın ortak mutluluğuyla ilgilenir. Yaşama ve doğaya nesnel yaklaşır. Yaşamın gerçekçi, insancıl ve barışçıl amaçlara dönük eylemlerine karşı duyarlıdır. Öz kültürün sorgulanmadan içselleştirilmesine karşıdır. Etkili iletişim kurar ve daha fazla doruk yaşantı tecrübe eder (Aydın ve ark., 2013).

Maslow (1968), en ideal deneyimi "doruk yaşantı" olarak adlandırmış ve doruk yaşantının özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Doruk yaşantıda normalde yaşanamayacak kadar yüksek düzeyde konsantrasyon vardır.
- Doruk yaşantıya sahip birey için zaman ve yer kavramı ortadan kalkar ve sonsuzluk hissi kendini gösterir.
- Dünya hiçbir zaman doruk yaşantıda olduğu kadar güzel, iyi, çekici ve yaşanmaya değer olmamıştır.
- Doruk yaşantıda mükemmel kimlik ve eşsizliğe bir yöneliş vardır ki bu yönelişin amacı daha hakiki bir insan olma isteğidir.
- Doruk yaşantı, bireyi kendi etkinlik ve algılarında her zamankinden daha fazla sorumlu, aktif, yaratıcı ve kendi kendini yönetebilen biri kılmaktır (Büyükoğlu, 2015).

Akış kavramı, Maslow'u temel alan ana yapısı kapsamında, belirtilen koşullarda bireylerin yapılan hareketle alakalı meydan okuma ve eylemler üzerinde kontrole sahip olma yetilerinden kaynaklanan bir çeşit deneyim olarak kuramsallaşmıştır. Meydan okuma ve yetkinliklerin yaklaşık olarak eşit algılandığı durumların akışın meydana gelmesini kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Csikszentmihalyi (1975) akış durumunu bir etkinliğin algılanan meydan okuması ile kişinin algılanan yetkinliklerinin eşleştiği durum olarak adlandırmaktadır. Bu kapsamda zihinsel

olarak akış haline ulaşma, kişinin belirli bir koşul altında algıladığı zorluklar ile bireyin o koşulda ortaya koyduğu becerileri arasında bir dengenin mevcut olmasını gerektirmektedir. Meydan okuma ve yetkinlik arasındaki dengeye ilişkin temel kuramsal varsayımdan yola çıkarak literatürde çeşitli akış kuramı modelleri bulunmaktadır (Özkara, 2015).

2.4.1. Akış kuramı modelleri

Akış deneyimi, zaman içerisinde araştırmacılar tarafından incelenerek farklı bakış açıları ve çeşitli akış modelleri şeklinde ele alınmıştır. Belirtilen modeller, basit kavramsal, nedensel, kanal, regresyon, bileşen çözümleme modeli şeklinde tanımlanmaktadır (Turan, 2019).

2.4.1.1. Basit kavramsal model

Bu model Hoffman ve Novak (1996) tarafından internet kullanan kişilerin akış deneyimini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada incelenmiştir. Modele göre akış; beceri, zorluk, internetin (bilgisayarın) başında bulunma ve odaklanma ile belirlenmekte ve yaşanan etkileşimle artış göstermektedir. Bu modelde, yapılar arasında neden sonuç ilişkisi araştırılmamaktadır (Büyükoğlu, 2015).

2.4.1.2. Nedensel model

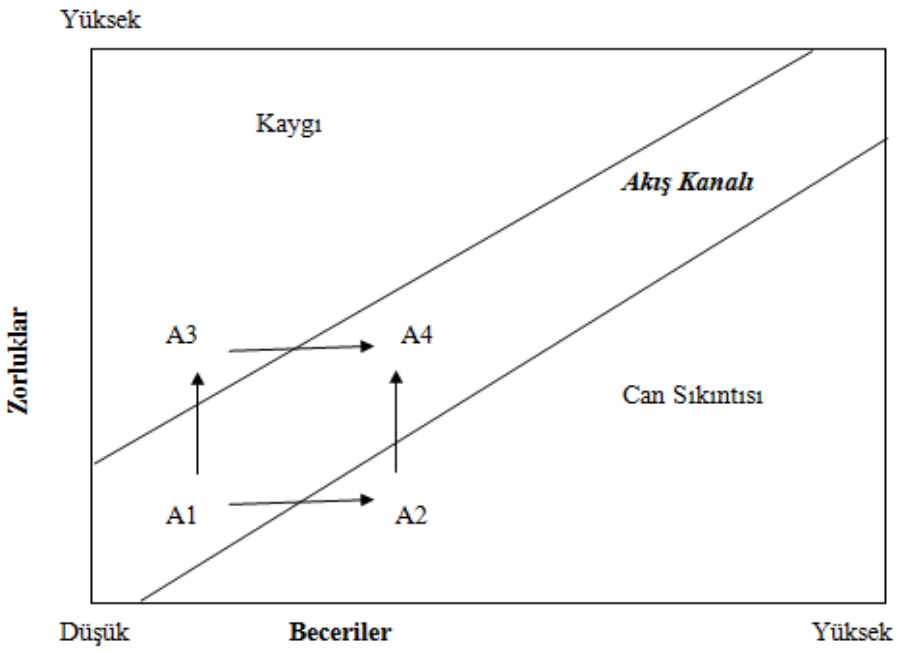
Basit kavramsal modele benzemekle birlikte, yapılar arasında neden sonuç ilişkisini araştırmaya izin veren modeldir. Nedensel model 3 alt başlıkta ele alınmaktadır. Birinci nedensel model, akışı hissetmede, keyif alma ve yoğunlaşmayı sağlayan kontrol mekanizmasının ve zorlukların önemini belirtir. (Turan, 2019). İkinci nedensel model, zorlukların yanı sıra becerileri de kapsayan ve becerilerin akış deneyimi yaşamada önemli olduğu ve zorluk ve becerilerin her ikisi de yüksek olduğunda akış deneyiminin meydana geldiğini ifade eder (Ghani ve Deshpande, 1994). Üçüncü nedensel model, kontrol, yoğunlaşma, ilgiyi inceleyerek, becerileri ölçer. Zorluklar yerine görevi yerine getirmeyi tanımlamaktadır (Novak ve Hoffman, 1997).

2.4.1.3. Kanal modelleri

Akış deneyiminin kanal modelleri incelendiğinde literatürde, üç, dört ve sekiz kanal modeli olmak üzere üç farklı model bulunmaktadır. Modellerde yer alan "kanal" ifadeleri akış sırasında ortaya çıkan haz, endişe, ilgisizlik, kaygı gibi psikolojik durumları ifade etmektedir. Beceri ve zorluklar arasındaki ilişki ise; belirli bir faaliyetle etkileşimde bulunulduğunda hangi psikolojik duruma karşılık geldiğini belirlemek için kullanılır (Lambert ve ark., 2013).

2.4.1.3.1. Üç kanal modeli

İlk olarak Csikszentmihalyi tarafından 1975'te ele alınmıştır. Kişinin becerisi görevin zorluğundan düşük ise kaygının oluştuğu alan, kişinin becerisi görevin zorluğundan yüksekse can sıkıntısının oluştuğu alan ortaya çıkmaktadır. Beceri ve zorlukların dengelendiği bölge ise akış deneyiminin yaşandığı bölgedir.



Şekil 12. Üç Kanallı Akışın Bilinç Karmaşıklığı Diyagramı(Csikszentmihalyi, 1975)

Akış kavramının isim babası Csikszentmihalyi tarafından ele alınan üç kanallı modelde, akışın bilinç karmaşıklığı incelenmiştir (Şekil 12). Csikszentmihalyi'nin bu

modeli, gelecekte yapılan tüm akış modellerinin temelini oluşturmaktadır. Ayrıca, Alpak Akış Ölçeği bu çalışma esas alınarak üretilmiştir.

Şekil 12'de tenis sporunun ele alındığı düşünüldüğünde, bu sporun iki önemli boyutu olan zorluklar ve beceriler sağ ve sol tarafta gösterilmektedir. A harfi tenis oynayan bir bireyi temsil etmektedir. Sporcu ilk oynamaya başladığında (A1) hemen hemen hiç becerisi yoktur ve karşılaştığı tek güçlük topu filenin yukarısına atmaktır, bu çok zor bir iş olmasa da, zorluk o anki becerilerine tam olarak uygun olduğu için, sporcu bundan zevk alacak ve bu noktada akış içinde olacaktır. Fakat o noktada uzun süre bulunamaz ve bu akış hali gerçek akış duygusunu yansıtmamaktadır. Belirli bir zamanın ardından uygulama yapmaya devam ederse becerileri de gelişecektir ve o zaman sadece topu fileden yukarı atmaktan sıkılacaktır (A2). Sporcu kendisinden daha çok uygulama yapmış bir rakiple karşılaşacak olursa, sadece topu havaya atmaktan daha başka becerilere ihtiyacı olduğunu fark edecektir. Bu noktada kötü performansıyla ilgili olarak kaygı duyacaktır (A3). Sıkılma ve kaygı da olumlu deneyimler olmadığı için, sporcu akış durumuna dönmek için güdülenecektir. Eğer sıkılırsa (A2) ve tekrar akış içinde olmak isterse, karşı karşıya kaldığı zorlukları artırması gerekecektir. Diğer seçeneği de tenisi tamamen bırakmaktır. Bu durumda sporcu tamamen Şekil 12'den silinecektir. Sporcu, becerilerine uygun yeni bir hedef bulabilirse, örneğin, kendisinden daha ileri düzeyde olan bir rakibi yenmek gibi o zaman (A1)'de yaşadığı geçici akışın esas hissiyatını yaşayabilir (A4).

Eğer sporcu kaygılı ise (A3), yeniden akışa dönebilmesi için becerilerini geliştirmesi gerekmektedir. Böylelikle karşılaştığı güçlükleri de azaltabilir ve başladığı yerdeki akışa (A1) geri dönebilir. Ancak kişi, zorlukların farkına vardığında onları göz ardı etmesi zordur.

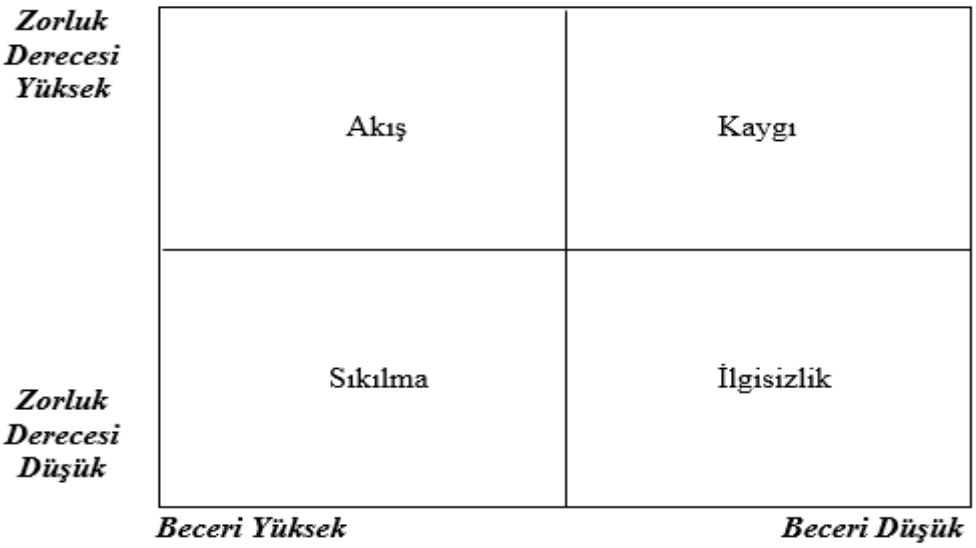
Şekil 12, sporcunun hem A1'in hem de A4'te akışta olduğu durumları göstermektedir. Her iki durum da aynı derecede zevkli olmasına rağmen, aralarında bazı farklar vardır. A4, daha fazla zorluk içerdiği ve oyuncudan daha fazla becerileri talep ettiği için A1'den daha karmaşık bir deneyimdir. A4, karmaşık ve zevkli olmasına rağmen durağan bir durumu temsil etmez. Sporcu oynamaya devam ederken, ya o düzeyde bulduğu sıradan fırsatlardan sıkılacaktır ya da nispeten düşük becerilerinden dolayı kaygı duyacak ya da hayal kırıklığı yaşayacaktır. Bu yüzden

keyif alma isteği, onu tekrar akış haline dönmeye itecektir. Bu kez de A4'ten bile daha yüksek düzeyde bir karmaşıklığa güdülenecektir.

Bilincin bu dinamik özelliği, akış etkinliklerinin neden büyümeye ve keşfe yönelttiğini açıklamaktadır. Kişi uzun süre aynı şeyi, aynı düzeyde yapmaktan keyif alamaz, ya sıkılır ya da hayal kırıklığına uğrar. Böyle bir deneyimden sonra tekrar keyif alma arzusu, kişiyi becerilerini geliştirmeye ya da onları kullanmak için yeni fırsatlar keşfetmeye iter. Akış deneyiminde önemli olan, sadece durumun ortaya koyduğu gerçek güçlükler değil, kişinin farkında olduğu güçlüklerdir. Kişinin nasıl hissedeceğini belirleyen gerçekte sahip olduğu beceriler değil, algıladığı becerilerdir (Aydın, 2005).

2.4.1.3.2. Dört kanal modeli

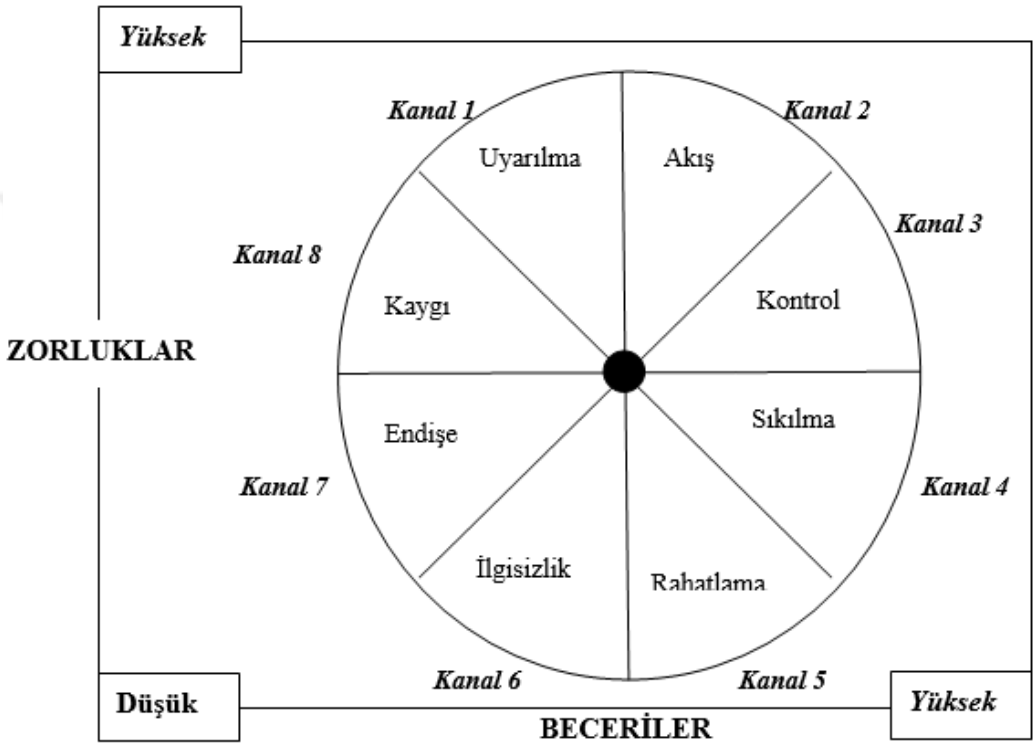
Dört Kanal Modeli, dörtlü model ya da kadran modeli olarak da bilinir. Şekil 13'te yer alan diyagrama göre, akış deneyiminin yüksek beceriler ve yüksek zorlukların buluştuğu alanda yaşanmasının mümkün olduğu, düşük beceriler ve düşük zorlukların buluştuğu alanda ise ilgisizliğin yaşandığı ifade edilmektedir (Moneta, 2012). Zorluklar ve beceriler kişiye uygun ise akış, zorluklar kişinin becerilerinin üzerinde ise kaygı, beceriler zorlukların üzerinde ise can sıkıntısı, zorluklar ve becerilerin her ikisi de kişinin seviyesinin altında ise ilgisizlik oluşması şeklinde dört akış kanalı oluşmaktadır (Jones ve ark., 2003).



Şekil 13. Dört Kanallı Akış Diyagramı (Massimini ve Carli, 1988)

2.4.1.3.3.Sekiz kanal modeli

Sekiz Kanal Modeli, Massimini ve Carli (1988) tarafından dört kanallı modelin geliştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Dalgalanma ya da Deneyim Dalgalanma Modeli olarak da bilinen bu model, orta düzeyde beceri ve zorluk seviyesine izin vermektedir (Ellis ve ark., 1994). Modelin boyutları uyarılma, akış, kontrol, sıkılma, rahatlama, ilgisizlik, endişe ve kaygı olarak belirlenmiştir.



Şekil 14. Sekiz Kanallı Akış Diyagramı (Massimini ve Carli, 1988)

Şekil 14'te yer alan diyagramda da görüldüğü üzere, dört kanallı akış modeline ilave olarak uyarılma, kontrol, gevşeklik ve endişeden oluşan dört ara eleman eklenmiştir. Sekiz kanallı akış modelinde bulunan ilgisizlik ve akış, rahatlama ve uyarılma, sıkılma ve kaygı birbirlerine zıt olarak verilmiş öznel deneyimlerdir. Bu modele göre becerinin yüksek ancak zorluğun düşük olduğu durumda, kişinin içinde bulunduğu sıkılma deneyiminin karşıtı olarak becerinin düşük zorluğun yüksek olduğu kaygı deneyimi yaşanmaktadır (Sahranç, 2008).

2.4.1.4. Regresyon modeli

Dört ve sekiz kanal modellerinin akışa yönelik hissiyatı ölçmede yetersiz kaldığı düşüncesiyle ortaya çıkmıştır. Bu modelin, zorluklar ve beceriler dengesinin önemli olup olmadığını anlamak, deneyim modeli oluşturmak ve zorluk ile becerilerin birbirleri arasındaki oranının, kişiler arasında ne seviyede değiştiğini belirleme amacı bulunmaktadır (Moneta, 2012).

2.4.1.5. Bileşen çözümleme modeli

Bileşen çözümleme modeli, Csikszentmihalyi tarafından oluşturulan ve akış deneyiminin dokuz boyutunu oluşturan bileşenleri çözümlemeyi amaçlayarak, akışı çok yönlü bir yapıda ele almaktadır (Turan, 2019).

2.4.2. Akış kuramıyla ilgili yapılan çalışmalar

Csikszentmihalyi bu kuramı, ressam, satranç oyuncuları, dağcı ve bestekârlar gibi çeşitli mesleklerle uğraşan kişileri gözlemleyerek gün yüzüne çıkarmıştır. Akış deneyimiyle ilgili ilk çalışmalar sanatçılar üzerinde yapılmıştır (Fullagar ve Kelloway, 2009). Heykeltraş, dansçı ve ressamların işlerini yaparken ne hissettikleri öğrenilmeye çalışılmıştır. İlerleyen süreçte spor, bilgisayar oyunu, alışveriş, internet, serbest zaman faaliyetleri, eğitim, iş hayatı gibi birçok alana yayılarak akış deneyiminin bireylerde yarattığı hissiyat ölçülmeye çalışılmıştır (Turan, 2019).

2.4.2.1. Akış kuramı ile ilgili dünyada yapılan çalışmalar

Konuyla alakalı icra edilen araştırmalar ele alındığında Novak ve ark. (1999) tarafından akışın deneyimlenmesine ilişkin tek boyutlu ölçek geliştirme çalışmasının yapıldığı görülmektedir. İnternet alanında müşterilerin, satın alma davranışlarına yönelik olarak tatmin olması konusunu inceleyen bu çalışma, Korzaan (2003) ve Hsu ve Lu (2004) tarafından çevrim içi oyun ve çevrim içi satın alma konulu çalışmada kullanılmıştır. Novak ve ark. (1999) tarafından üretilen bu ölçek, akış deneyiminin bütününün tam olarak tek boyutlu bir akış deneyimi yapısı ile ifade edilemeyeceği ve iştirakçilerin sorulardaki bazı ifadeleri fazla teknik bulması sebebiyle eleştirilmiştir. (Özkara ve Özkara, 2016).

Bununla birlikte spor alanında akış deneyiminin ölçümüyle ilgili Jackson ve Marsh (1996) tarafından geliştirilen Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (Flow State and Dispositional Flow Scales) göze çarpmaktadır. Bahsi geçen ölçek de, çevresel etkenlerin kişide oluşturduklarını tam anlamıyla açıklayamadığı gerekçesiyle eleştirilere maruz kalmıştır. Bunun üzerine Jackson ve Eklund 2002 yılında ölçeği revize etmiş ve ölçek FFS2 ve DFS2 isimleriyle kullanılmaya devam edilmiştir. Ölçek pek çok dilde tercüme edilerek çeşitli ülkelerde uygulanmıştır.

Ayrıca, akışla ilgili çalışmalar her ne kadar genelde spor ve sporcularla bağdaşlaştırılsa da, bahse konu çalışmaları hayatın her alanında görmek mümkündür. Öyle ki, Csikszentmihalyi ve Lefevre (1989) tarafından yapılan çalışmada iş ve iş dışındaki zamandaki akış yaşantısı oranlarını karşılaştırmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin iş zamanlarında diğer zamanlara oranla üç kat fazla akış deneyimi yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Araştırma grubundaki bireyler akış hissettikleri zamanda kendilerini daha mutlu, eğlenceli, aktif, odaklanmış ve yaratıcı olarak tanımlamışlardır (Akman, 2018).

Egbert (2003) tarafından yapılan araştırmada, yabancı dil sınıflarında öğrencilerin akış tecrübesini deneyimleyip deneyimlemediği konusu incelenmiştir. Sonuç olarak yabancı dil sınıflarında akış deneyiminin yaşandığı görülmüştür. Öğrencilerin bu hissi yaşamakta olduğu ancak hissiyatın derecesinin kişiden kişiye değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir (Ayazlar, 2015).

Asakawa (2004) tarafından Japonya'daki üniversitelilerin günlük yaşamlarındaki akış deneyimlerinin incelendiği çalışmada, yüksek düzeyde zorluk ve yüksek düzeyde becerinin akışı ortaya çıkardığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında ototelik özelliğe sahip öğrencilerin zorluk-beceri dengesini olumlu bir şekilde algıladığı, ototelik özelliğe sahip olmayan öğrencilerin ise bu dengeyi olumsuz algıladığı tespit edilmiştir. "Ototelik" Csikszentmihalyi'nin çalışmalarında sıkça kullandığı bir kişilik özelliğidir. Ototelik kelimesi Yunanca iki kelimenin birleşmesinden oluşmaktadır, "Oto" kendi anlamında ve "Tellos" amaç anlamına gelmektedir. Kısaca ototelik kişilik, akış deneyiminin bireye kazandırdığı içsel amaçlılık düşüncesi veya hissi olarak ifade edilmektedir (Ayazlar, 2015). Önemli olan, kişinin ileriye dönük herhangi bir amacı veya beklentisi olmadan yaptığı işe

odaklanmasıdır. Ototelik kişiliğe sahip olan kişiler özgür bir yapıya sahip olup dışsal faktörlerden etkilenmezler, tatmini eylemin bizzat kendisinde bulmaktadırlar. Akış deneyimini daha çok yaşarlar veya akış deneyimine olanak sağlandığında bir işe kendini kaptırma eğilimleri daha fazla olmaktadır (Hager, 2015).

Salanova ve ark., (2006) tarafından iş ve akış kavramları temel alınarak yapılan çalışmada, çalışanlarda akış deneyiminin tecrübe edilmesinin, zorluk ve beceri seviyesi dengesiyle birlikte bunun yanında ise çalışanın içinde yer aldığı örgütsel kaynaklarla da alakalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre örgütsel kaynaklar içinde yer alan sosyal destek, performans geribildirimi ve amir yönlendirmesi, çalışanların işlerini daha anlamlı olarak ifade etmelerini sağlamaktadır.

Demerouti'nin (2006) yaptığı bir araştırmada üstün başarı gösteren çalışanların yüksek beceri ve yüksek iş zorluklarına sahip oldukları, bununla birlikte pozitif duygu durum yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

Bakker'in (2008) yaptığı bir araştırmada, iş yerinde akış yaşayan çalışanların kendi görevlerini başarıyla tamamlayarak üstün bir performans sergiledikleri ve daha fazla görev aldıkları belirlenmiştir.

Guo ve Poole (2009) tarafından çevrimiçi tüketiciler üzerine gerçekleştirilen araştırmada, tüketici gruplarının keşfetme ve satın alma davranışları akış deneyimi kapsamında ele alınmış ve akış deneyiminin tüketicinin olumlu tutumları ile doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Akışın ele alındığı ve incelendiği birçok alan bulunmaktadır. Jackson ve ark. (2001) tarafından yapılan bir araştırmada, sporcuların psikolojik yetenekleri, iç dünyalarını anlama becerileri ve akış deneyimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, sporcuların psikolojik etkenler doğrultusunda kendilerini yönetebilmesinin ve kendilerine yönelik farkındalıklarının, akış deneyimini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, akış deneyimindeki azami performansın ortaya çıkması, kişilerin kendilerine yönelik duydukları farkındalığa göre farklılık göstermektedir.

Bebek patlaması kuşağı bireylerle ilgili yapılan macera turizmini içeren bir çalışmada zorluklar ve yeni maceralar içeren aktivitelerin bireylerde başarma hissiyatını oluşturduğu ve bu başarı hissiyle oluşan akış deneyimini yaşamak için bireylerin bu tarz etkinliklere yöneldikleri ortaya çıkmıştır (Patterson, 2002).

Dünyanın en yüksek tepesi olan Everest'i de içine alan, dünyanın en yüksek ve en büyük sıradağı olan Himalayalar'a tırmanış gerçekleştiren dağcılar üzerinde yapılan araştırmada, dağcıların en sık içinde bulundukları duygu halinin akış boyutu olduğu tespit edilmiştir. Özellikle en yorucu bölüm olan tırmanma etkinlikleri akışın en sık yaşandığı bölüm olarak ortaya çıkmıştır (Fave ve ark., 2003).

Pomfret (2006) tarafından yapılan çalışmada popüler bir macera turizmi alanı olan dağcılık ve bu faaliyete iştirak eden bireyler incelenmiştir. Çalışma sonucunda dağcılıkla uğraşan bireylerin akış deneyimlemesini yaşadığı ve üst seviyelerde bu deneyimi adlandırdıkları ortaya çıkmıştır.

Kee ve Wang (2008) tarafından Singapur'da 23 farklı spor dalından 182 sporcuyla yapılan araştırmada, yüksek farkındalığı olan kişilerin akışı deneyimlemeye daha yatkın olduğu, düşük farkındalığı olan kişilerin ise akış deneyimlemesine daha az yatkın olduğu tespit edilmiştir.

Wu ve Liang (2011) tarafından turistlerin rafting aktivitesinde akış deneyimleri incelenmiştir. Tayvan'da 283 adet rafting yapan turistle yapılan çalışmada, rafting aktivitesinde turistin akış deneyimini tatmasına yarayan temel unsurlar arasında zorluk-beceri dengesinin olumlu bir etkisinin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Kawabata and Mallett (2011) tarafından üniversite ve spor kulüplerinde aktif katılımcı olan 1048 kişiyle yapılan çalışmada, bu kişilerin yarısından fazlasının akış deneyimlemesi yaşadığı ortaya çıkarılmıştır. Bahse konu deneyimin meydan okuma ve yetenek dengesi yakalandığında daha yüksek seviyede olduğu gözlenmiştir.

Tsaur ve ark. (2013) tarafından 393 dağcı ile gerçekleştirilen akış deneyimlemesi araştırmasında, akışın dağcıların fiziksel ve ruhsal yapılarını etkileyerek onları mutluluğa ulaştıran önemli bir kaynak olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bunun yanında tecrübeli ve tecrübesiz dağcılar arasında ise akış boyutunun yaşanması durumunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tse, Nakamura ve Csikszentmihalyi tarafından 2020 yılında yapılan güncel bir araştırmada, akış durumunun kişisel özellik üzerindeki benzerlik ve farklılıkları incelenmiştir. 393 kişiyle gerçekleştirilen çalışmada ototelik kişiliği ölçen tek seferlik bir anket uygulamasının ardından on gün süre ile 127 kişinin günlük faaliyetleri incelenmiştir. Araştırma sonunda ototelik kişiliğe sahip olan bireylerin

akış deneyimini daha derin boyutta yaşadığı ve ototelik kişiliklerin, kişinin refahı üzerine olumlu yönde etki ettiği ortaya çıkarılmıştır (Tse ve ark., 2020).

2.4.2.2. Akış kuramı ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalar

Türkiye'de akış konusuyla alakalı çeşitli araştırmalar ve ölçümler yapılmıştır. Örneğin bu çalışmalardan biri olan, Jackson ve Marsh (1996) tarafından geliştirilen Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği'nin (Flow State and Dispositional Flow Scales) Türkçe uyarlamasıdır. Dokuz alt boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe uyarlaması Aşçı ve ark. (2007) tarafından düzenlenmiştir. DOPDDÖ-2 ve SOPDDÖ-2 şeklinde literatüre dâhil edilmiştir (Ersöz, 2011). Bahse konu araştırma iki kademeden oluşacak şekilde egzersizin hemen ardından ve zaman unsuru gözetmeksizin daha sonra uygulanarak elit sporculara ve sporu hayat tarzı haline getirmiş bireylere yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin genel kaygı düzeylerinin akış deneyimlemesiyle ilişkisinin ölçüldüğü ve 671 üniversite öğrencisiyle yapılan bir başka çalışmada, durumsal kaygının akışı doğrudan etkilediği ancak akış boyutundayken de kaygının duyulabildiği, bu durumun akışa engel olmadığı belirlenmiştir (Sahranç, 2008).

Altıntaş ve ark. (2013) tarafından Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmaya değişik branşlarda 222 elit sporcu iştirak etmiştir. Bahse konu çalışmada içsel güdülenmenin sporcularda optimal performans duygu durumu oluşumunu kolaylaştırdığı, dışsal güdülenmenin ise bu durumu önlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Akçetin ve Akçetin (2013) tarafından yapılan çalışmada, her yaş kesimine hitap eden ve akış kuramının göreve odaklanma, zamanın dönüşümü gibi boyutlarını temel alan dijital oyun tabanlı eğitimlerin, hayat boyu öğrenmenin vazgeçilmez öğesi olacağı belirtilmiştir.

Yalçınkaya (2014) tarafından yapılan ve iş yaşamında aktif çalışan 231 kişinin katılımıyla icra edilen çalışmada yaratıcı, rutinden uzak işlerde çalışanların akış düzeyi yüksekken, rutin ve otomasyon gerektiren işlerde çalışanlarda akış düzeyinin düşük olduğu, yaratıcı işlerde çalışanların kendini işe kaptırma durumunun rutin işlerde çalışanlara kıyasla daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Ayazlar (2015) tarafından 296 yamaç paraşütü katılımcısıyla yapılan çalışmada, yamaç paraşütünde akış deneyiminin yaşanmasında zorluk-beceri dengesi, yoğunlaşma ve heyecan arama davranışının etkili olduğu ve akış deneyiminin katılımcıların kişisel iyi oluşuna olumlu katkılar sağladığı tespit edilmiştir.

Kaya ve ark. (2015) tarafından, kapalı rekreasyon tesislerindeki kullanıcıların yaşadığı rekreatif deneyimlerde; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, tecrübe, haftalık egzersiz sayısı ve aktiviteye katılma düzeyi gibi bireysel etkenler ile kapalı rekreasyon tesisi koşullarının kullanıcıların akış deneyimine etkisini saptamak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda akış deneyiminin yaş kriterine göre değişiklik göstermediği ancak cinsiyet kriterine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu kapsamda kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla akış yoğunluğu hissettiği tespit edilmiştir.

Büyükoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada Gaziantep'te yer alan 507 okul müdürünün akışın zorluk- beceri uyumu, konsantrasyon, kontrol, öz bilinç kaybı, eylem farkındalık, geribildirim, net amaçlar, zaman algısındaki değişiklik, ototelik özelliklerini taşıyıp taşımadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda okul müdürlerinin konsantrasyon ve ototelik özellikleri taşımadığı ayrıca okul müdürlerinin akış boyutunda bulunması için tecrübenin önemli bir faktör olduğu, tecrübe sahibi müdürlerin işlerini düzene oturtarak ve mesleklerinden keyif almaya başladıkları tespit edilmiştir.

Eryılmaz ve Mammadov (2016) tarafından akışın ölçümüyle ilgili üç alt boyut ve 13 maddeden oluşan matematik ve edebiyat dersindeki öğrenciler için akış ölçeği geliştirme çalışması yapılmıştır.

Özkara ve Özmen (2016) tarafından akışla ilgili geçmiş çalışmaların ışığında kavramsal bir model önerisi geliştirilmiştir. Bu modele göre akış deneyimine ilişkin olarak meydan okuma, belirlenmiş hedefler, geri bildirim öncüleri, zevk, zamanın dönüşümü, merak, kontrol duygusu ve odaklanma boyutlarından oluşan kavramsal model önerilmiştir.

İş akış deneyimi ile bireysel değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan ve akademik personel arasında Yeşiltaş ve Ekici (2017) tarafından yapılan araştırmada, sorumluluk kişilik özelliğinin tüm iş akışı boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada işten zevk alma ve içsel

motivasyon boyutlarıyla iş stresi değişkeninin negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Akış deneyiminin iş yaşantısı üzerindeki rolüyle ilgili Akçakanat ve ark. (2019) tarafından akademisyenler üzerinde yapılan çalışmada meslek aşkının boyutlarının hem akış deneyimi boyutları ile hem de iş tatmini ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında meslek aşkı boyutlarının iş tatmini üzerine olan etkisinde akış deneyimi boyutlarının tümünün aracılık rolü üstlendiği görülmüştür.

Avcılar ve Yenilmezler (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, müşteri satın alma alışkanlıkları ve satın alma sürecindeki müşterilerin akış deneyimlemesinin yoğunluğunun araştırılması amaçlanmıştır. Bu kapsamda internet, mobil ve fiziksel olarak mağazaya gelinmesiyle üç şekilden oluşan satın alma davranışları incelenmiştir. Araştırma neticesinde fiziksel olarak mağazayı tercih eden bireylerdeki akışı hissetme yoğunluğunun diğer seçeneklere göre daha üst seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Ak ve Alpullu (2020) tarafından yapılan güncel bir çalışmada ise, Türkiye'nin doğusu ve batısında yer alan Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ve Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanlarında yaptıkları aktivitelerin onlarda hissettirdiklerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Çalışma neticesinde akış aşamasında cinsiyetler arası anlamlı farkın tespit edilmediği ancak bölgeler arasında yapılan değerlendirmede ise doğu bölgesi öğrencilerinin akış boyutunu daha yoğun yaşadığı tespit edilmiştir.

2.5.Kuşak Kavramı

Çalışmanın bir diğer yönünü yaş kuşakları oluşturmaktadır. Kuşak kavramı, Türk Dil Kurumu Felsefe Terimleri Sözlüğü'nde, "Yaklaşık olarak aynı yıllarda doğmuş, aynı çağın şartlarını, dolayısıyla birbirine benzer sıkıntıları, kaderleri paylaşmış, benzer ödevlerle yükümlü olmuş kişilerin topluluğu" şeklinde tanımlanmaktadır. Kuşak kavramı, ilk olarak Alman sosyolog Karl Mannheim tarafından incelenmiştir (Mücevher ve Erdem, 2018). Bir toplumda bir kuşağın varlığından söz edebilmek için, hayat döngüsü içerisinde yeni bireylerin meydana gelmesi, bu süre zarfında eski katılımcıların ise zaman içerisinde kaybolması, herhangi bir kuşağa ait bireylerin

sadece tarihsel sürecin zamansal olarak sınırlı bir bölümüne katılabilmesi, kültürel mirasın aktarılması için sürekli nedenlerin gerekmesi, kuşaktan kuşağa geçişin devamlı bir süreç olması gerekmektedir (Mannheim, 1952).

Kuşak teorisi doğum yılları göz önüne alındığında benzer siyasi, ekonomik ve toplumsal hadiseleri deneyimleyen, eşsiz değer yargıları ve inanç sistemlerini bünyelerinde geliştiren, birbirine benzer kişilik özellikleri gösteren bireylerden oluşan bir topluluğu ifade etmektedir (Aka, 2018). ABD'li aktör ve tarihçi William Strauss ile tarihçi Neil Howe tarafından geliştirilmiş olan kuşak teorisine (Howe ve Strauss, 1992) göre; belli dönemlerde doğup büyüyen ve aynı yaş grubu içerisinde yer alan bireylerin benzer davranış özellikleri gösterdiği ve her yeni kuşakla bu davranış özelliklerinin değişebildiği öne sürülmektedir (Moss, 2010).

Kuşak teorisi, belirli bir zaman döneminde dünyaya gelen kişilerin birbirine benzeyen değer yargıları, davranışları ve yaşam şekillerinin, belirli bir dönemde doğmuş olmalarından kaynaklandığı durumuna işaret etmektedir. Bahse konu dönem içinde toplumda yaşanmış olayları, siyasi hadiseler veya tehditler, sosyo-ekonomik değişim aşamaları, sanayi eğilimleri, işsizlik oranları, güvenlik veya kıtlık hakkında hissedilen düşünceler sayılabilmektedir (Lamm ve Meeks, 2009).

Kuşak çeşitleri ve bu çeşitlerin önemli özelliklerini saptamak maksadıyla gerçekleştirilen araştırmaların bulguları incelendiğinde; hangi kuşak aralıkları arasında bulunulursa bulunulsun, bahsedilen bütün kuşaklar arasında kesin bir farkın olduğunu söylemenin kolay olmadığı neticesine ulaşıldığı görülmektedir (Kırık ve Köyüstü, 2018). Bununla birlikte, kuşaklar arasında, yaşanılan senelerin farklı zamanlar olması sebebiyle kendine özgü birtakım hal ve hareket tarzlarını geliştirdiklerini belirtmek yanlış olmayacak ve olağan bir süreç olarak görülebilecektir. Kuşakların net olarak birbirinden ayrılabilmesi konusunda evrensel bir ortak noktaya varıldığını ifade etmek mümkün değildir (Aydın ve Başol, 2014).

Bu çalışmada, kuşakların sınıflandırılması, literatürde hâkim olan genel kanıya uygun olarak değerlendirilmiş olup Fox (2011) tarafından yapılan sınıflandırma esas alınmıştır. Buna göre 1925-1945 yılları arasında doğanlar Sessiz Kuşak, 1946- 1964 yılları arasında doğanlar Baby Boomers (Bebek Patlaması) Kuşağı, 1965-1980 yılları arasında doğanlar X Kuşağı, 1981-1995 yılları arasında doğanlar Y Kuşağı ve

1996 yılından sonra doğanlar ise Z Kuşağı olarak ele alınmıştır. Tablo 4'te dünyada var olan yaş kuşakları çeşitliliği görülmektedir.

Tablo 4. Dünyada Mevcut Yaş Kuşakları (Fox, 2011)

Doğum tarihi	Kuşak Adı	2020'deki Yaşı
1925-1945	Sessiz Kuşak (Gelenekçiler)	75-95
1946-1964	Bebek Patlaması	56-74
1965-1980	X Kuşağı	40-55
1981-1995	Y Kuşağı	25-39
1996	Z Kuşağı (Dijital Kuşak)	24 ve daha küçükler

2.5.1. Sessiz kuşak

Bir diğer adıyla gelenekselciler, 1925-1945 yılları arasında doğmuş bireyleri kapsamaktadır. Bu bireyler günümüzde 75-95 yaş aralığında bulunmaktadır. Sessiz kuşak bireyleri döneminde patlak veren Büyük Buhran özellikle Kuzey Amerika ve Avrupa olmak üzere tüm dünyada yıkıcı ekonomik etkiler bırakmıştır. 1929'da patlak veren bu büyük yıkım, en çok sanayileşen şehirleri vurmuş ve bir işsizler ordusu oluşturmuştur (Cochrane, 1958).

Bu yıllarda doğan bireylerin çocukluk dönemleri daha çok işsizlik, ekonomik sıkıntı ile geçmiştir (Kılıç, 2017). Bu kuşak mensuplarında, son derece yüksek şekilde azimli çalışmak, sadakat, toplum için özveride bulunmak gibi yoğun değerler ön plandadır ve bu değerlerle yetiştirilmişlerdir. Sadık, otoriteye saygılı, disiplinli ve takım çalışmasına uyumlu özelliklere sahiptirler (Hatfield, 2002).

Günümüz itibariyle en genci 75, en yaşlısı 95 yaşında olan bu bireyler 7 milyar 700 bin kişilik dünya nüfusunda 265 milyon kişi olarak yer almaktadırlar. Dünya toplam nüfusuna oranları %4 seviyesindedir. Sessiz kuşak bireylerinin 110 milyon kadarını erkekler, 155 milyonunu kadınlar oluşturmaktadır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

2.5.2. Bebek patlaması

1946-1964 yılları arasında doğmuş bireyleri kapsamaktadır. Bu bireyler günümüzde 56-74 yaş aralığında bulunmaktadır. Kuşağın bu ismi almasının sebebi

II. Dünya Savaşı'ndan sonra yaklaşık bir milyar bebeğin dünyaya gelmesidir (Mücevher ve Erdem, 2018).

Savaş sonu refah seviyesindeki artmayla, anne babalar çocukları üzerine düşmüş ve çocuklar bu ilgiyle "ben" merkezli yapıya bürünmüşlerdir. Ben nesli olarak da geçen bu kuşak mensuplarında, rekabet ön planda olup, iş onlar için son derece önemlidir. Kendilerine verilmiş görevleri sorgusuz ve tam olarak icra etmek, işkoliklik ve idealist olmak bu kuşağın önemli niteliklerindendir. (Gürbüz, 2015).

Günümüz itibariyle en genci 56, en yaşlısı 74 yaşında olan bu bireyler 7 milyar 700 bin kişilik dünya nüfusunda 1 milyar 168 milyon kişi olarak yer almaktadır. Dünya toplam nüfusuna oranları %15 seviyesindedir. Bebek patlaması kuşağı bireylerinin 565 milyonunu erkekler, 603 milyonunu ise kadınlar oluşturmaktadır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

2.5.3. X kuşağı

1965-1980 yılları arasında doğmuş bireyleri kapsamaktadır. Bu bireyler günümüzde 40-55 yaş aralığında bulunmaktadır. Kayıp Kuşak şeklinde de ifade edilen bu kuşak aynı zamanda Bebek Patlaması Kuşağı üyelerinin gölgelerinde kalarak büyüdükleri için Gölge Kuşak (Shadow Generation) olarak da isimlendirilmektedirler. Berlin Duvarı'nın yıkılması, Challenger faciası, petrol krizine tanıklık etmişlerdir. Türkiye'de bu kuşağı etkileyen vakalardan birisi sağ-sol çatışmalarıdır. Bu kuşaktakiler merdaneli çamaşır makinesi, transistorlu radyo, bantlı teyp ve pikapla tanışan ilk nesil olarak bilinmektedirler.

Daha az çocuk sahibi olarak ferahlık bakımından iyi yaşamayı tercih etmişler ve zorunluluk sebebiyle teknolojiyi benimsemeye başlamışlardır (Fettahlıoğlu ve Sünbül, 2015). X kuşağı bireyleri, kendilerini topluma aykırı olarak ifade ederler. Örneğin sert ve keskin siyasi yönelimler, farklı kıyafet seçimleri, değişik bir imaj tercihi, daha baskın müzik çeşitleri ve değişik yaşam tarzları gibi topluma kendilerini aykırı hissettirecek tercihlerde bulunan x kuşağına mensup bu bireyler; kendilerini saygın bir statüye sahip olmak, para kazanmak ve yüksek oranda sosyalleşme ile ifade etmeye çalışırlar (Mücevher ve Erdem, 2018).

Dünyanın değişim içerisinde olduğu ve teknolojinin yeni yeni gelişip yayılmaya başladığı bir dönemde doğan ve büyümek durumunda kalan x kuşağı üyeleri

kendilerinden önceki kuşakların aksine teknolojiyi kullanma ve teknolojiden az da olsa anlama mecburiyetinde olmuşlardır (Berkup, 2015).

X kuşağı çalışanlar, toplumsal sıkıntılara duyarlı, iş motivasyonları yüksek, otoriteye saygılı ve kanaatkâr bireylerdir (Körelçiner, 2018). Bireyselliğin ön planda olduğu x kuşağı çalışanlarının işe ve çalışmaya bakış açısı ise "yaşamak için çalışmak" şeklindedir.

Günümüz itibariyle en genci 40, en yaşlısı 55 yaşında olan bu bireyler 7 milyar 700 bin kişilik dünya nüfusunda 1 milyar 418 milyon kişi olarak yer almaktadır. Dünya toplam nüfusuna oranları %18 seviyesindedir. X kuşağı bireylerinin 713 milyonunu erkekler, 705 milyonunu ise kadınlar oluşturmaktadır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

2.5.4. Y kuşağı

1981-1995 yılları arasında doğmuş bireyleri kapsamaktadır. Bu bireyler günümüzde 25-39 yaş aralığında bulunmaktadır. Körfez Savaşı, Irak Savaşı, dünya genelinde gerçekleşen terör saldırıları, doğal afetlerin yanında internet, dijitalleşme, cep telefonlarının yaygın olarak kullanıldığı zaman aralığında hayatlarını sürdürmüşlerdir (Malthus ve Fowler, 2009).

Her şeyi sorguluyor olmalarından dolayı Y kuşağı "WHY" kuşağı olarak tanımlanmakta olup kısaca "Y" diye adlandırılmıştır (Aka, 2018). Y kuşağı insanlarını, diğer kuşak bireylerinden farklı kılan en önemli özellik, teknoloji meraklısı bir kuşak olmalarıdır.

Bu kuşak, teknolojik bir dünyanın içinde dünyaya gelmiş olup teknoloji ve bilgisayar, hayatlarının bir parçası durumundadır (Skiba, 2005). Y kuşağı üyeleri, çalışma yaşamında, otoriter hiyerarşik sistemden ziyade demokratik ve herkesin fikirlerini ifade edebildiği iş ortamında çalışmak istemektedirler (Berkup, 2015).

Günümüz itibariyle en genci 25, en yaşlısı 39 yaşında olan bu bireyler 7 milyar 700 bin kişilik dünya nüfusunda 1 milyar 745 milyon kişi olarak yer almaktadır. Dünya toplam nüfusuna oranları %22 seviyesindedir. Y kuşağı bireylerinin 892 milyonunu erkekler, 853 milyonunu ise kadınlar oluşturmaktadır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

2.5.5. M kuşağı

M kuşağı, yaş kuşakları araştırmalarında literatürde çok sık yer almamaktadır. Yapılan çalışmalarda Z kuşağı ile aynı jenerasyonda kendine yer bulmaktadır. Bu çalışmada da bilgi edinilmesi kapsamında ele alınmıştır. Milenyum kuşağı olarak da adlandırılan bu ara kuşağın yaşadığı bahse konu durum, kısa bir süreyi içermesinden kaynaklanmaktadır.

Normalde, ortalama 20 yıllık sürelerde değişen yaş kuşakları düşünüldüğünde, M kuşağı 10 yıllık süre içerisinde yer almaktadır. 1995-2003 yılları arasında doğmuş kişileri içinde barındırmaktadır (Yelkikalan, 2010). Dünyada yaşanan hızlı teknolojik değişimler, süratli dönüşümler bu ara kuşaktan söz edilmesine sebep olmuştur (Berkup, 2015).

M kuşağının en belirgin özellikleri, güven, özgürlük, olaylara bireysel yaklaşım, teknoloji tutkunluğu ve sürattir (Yiğit, 2010).

2.5.6. Z kuşağı

Çoğunluğu X kuşağının çocukları olan Z kuşağı bireyleri 1996 ve sonrasında doğan kişileri kapsamaktadır. Bu bireyler günümüzde 24 ve daha küçük yaşta bulunmaktadır. Teknolojiye uyum sağlamak yerine teknolojinin tam göbeğinde dünyaya geldiklerinden ve henüz bilinçleri bile tam gelişmeden çevreleri teknolojik cihazlarla sarılmış olduğundan bu kuşak tam bir teknoloji kuşağıdır.

2000 yılı ve sonrası, teknolojinin tüm dünyada ilerlediği ve yüksek seviyeye ulaştığı bir dönemdir. Bu dönemde oluşan Z kuşağını diğer kuşaklardan ayıran en temel özellik oldukça hırslı olmalarıdır. Materyalist düşüncelere sahip olan Z kuşağının diğer kuşaklardan bir diğer farkı da bilgileri çok çabuk ve hızlı bir şekilde alabilmeleri, analiz edebilmeleri ve konuya yönelik yorum getirebilmeleridir. Yüksek içerikli teknoloji içinde yetişmelerinden ötürü sanal dünya ile ilgili konularda son derece bilgilidirler (Mercan, 2016).

Günümüz itibariyle 24 ve daha küçük yaşlarda olan bu bireyler 7 milyar 700 bin kişilik dünya nüfusunda 3 milyar 193 milyon kişi olarak yer almaktadır. Dünya toplam nüfusuna oranları %41 seviyesindedir. Z kuşağı bireylerinin 1 milyar 648

milyonunu erkekler, 1 milyar 545 milyonunu ise kadınlar oluşturmaktadır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

2.5.7. Türkiye'de yaş kuşakları

Literatürde kabul görmüş kuşak sınıflandırmaları, dünya üzerinde küresel etki bırakan birtakım olaylar değerlendirilerek yapılmıştır. Oysaki bu küresel etki dışında sadece o ülkenin sınırları içerisinde kalmış bazı büyük olaylar da bulunmaktadır. Bu konuyu Türkiye çatısı altında ele almak gerekirse, yaş kuşaklarıyla ilgili olarak ülkemizdeki önemli olaylar değerlendirilerek yapılmış bir kuşak sınıflandırması bulunmamaktadır.

Konuyla ilgili yapılan çalışmalar hâlihazırda literatürde var olan ve kabul görmüş sınıflandırmalar üzerinden ele alınmaktadır. Bu sınıflandırmalar da ABD menşeili yapılan çalışmalar temel alınarak yapılmıştır (Özer, 2013; Aka,2018; Sönmez, 2015). Dünya üzerindeki yaş kuşaklarını incelemek kuşkusuz araştırmacıya önemli veriler sağlayacaktır. Ancak her toplumun, her kültürün belli kırılma noktalarını da gözden kaçırmamak gerekmektedir.

Her ne kadar dijitalleşme ve buna bağlı olarak küreselleşmenin meydana çıkmasıyla sınırların ortadan kalkarak kültürlerin benzer olaylardan etkilenmesi kabul edilse de kültürlerarası bir takım yerel bileşenlerin bu konuda incelenmesi gerekmektedir (Lourdes ve ark., 2011). Bu kapsamda yaş kuşaklarının kültürlerarası incelenmesinin bundan sonraki çalışmalara ışık tutacağı değerlendirilmektedir.

Dolayısıyla, her ne kadar literatürde kabul görmüş ve konu hakkında yapılan araştırmaların temel aldığı yaş kuşağı çizelgesi, bu çalışmada da kullanılmış olsa da Türkiye'deki tarihsel sürecin ele alınarak, ülkemizdeki yaş kuşağı sınıflandırmalarının açıklanması uygun görülmektedir. 1900 ile 1945 arası geçen sürede yani literatürde "Sessiz Kuşak" şeklinde adlandırılan jenerasyonun ülkemizdeki karşılığı "Gelenekselciler" olarak ele alınmaktadır. Günümüz Türkiye'sinin en yaşlı bireyleri durumundadırlar. Cumhuriyetin kurulması, ekonomik sıkıntılar gibi köklü değişimler ve zorluklar yaşamışlardır.

Gelenekselciler de kendi arasında birkaç alt başlıkta incelenebilir. I. Dünya Savaşı'nın yaklaşma huzursuzluğu ve dünyanın değişime doğru gittiği 1900-1914 arası doğanlar "Büyük Değişim Kuşağı", 1915-1918 arası doğanlar I. Dünya

Savaşı'nın etkilerinden dolayı "I. Savaş Kuşağı", 1918-1929 arası doğanlar savaşın yıkıcı etkilerinin bitmesiyle hayata ümitle baktıklarından "Ümit Kuşağı" olarak adlandırılmışlardır.

Ümit Kuşağı'nın Türkiye'deki yansıması ise kuşkusuz Cumhuriyet'in ilanıdır. 1929-1939 arası doğanlar Cumhuriyet kuşağının devamı niteliğindedir. Dünyadaki Büyük Buhran ve Cumhuriyet'in yeni kurulmasının sancılı dönemi bu sürece denk gelmektedir. Bu dönemdekiler "Depresyon Kuşağı" olarak adlandırılmıştır.
1939-1945 arası II. Dünya Savaşı patlak vererek bu zorlu dönem kuşkusuz ülkemizi de etkilemiştir. Bu dönem gelenekselciler kuşağının son bölümünü olan "II. Savaş Kuşağı"nı oluşturan bireylerden meydana gelmiştir (Berkup, 2015). Türkiye'nin Sessiz Kuşak döneminde yer alan çeşitli göstergeleri Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5. 1929 Yılı Türkiye'nin Çeşitli Göstergeleri (Ayhün, 2013).

Türkiye'nin 1929 Yılı Çeşitli Göstergeleri	
Nüfus	13.648.270
İlçe ve Beldelerde İkamet Oranı	%86
Kişi Başına Düşen Gelir	74 Dolar
Bir Doktor Başına Düşen Hasta Sayısı	12.971 Kişi
Fakülte Yüksekokul Sayısı	18 Adet
Fakülte Yüksekokul Mezuniyeti	575 Kişi

Sessiz Kuşak döneminde Türkiye'nin birtakım temel göstergeleri incelendiğinde, yaşanan savaşlar sonrası yeni kurulan Cumhuriyet'in gelişme öncesi sancılı dönemi görülmektedir. Büyük Buhran dönemini yaşayan bu bireyler, savaş sonrası dönemde dahi gelecek kaygıları yaşamış ve karakteristik özellikleri bu bağlamda şekillenmiştir. Ülkemizdeki sessiz kuşak bireylerinin 83 milyonluk nüfusumuza oranları incelendiğinde, 2 milyon 800 bin kişi ülkemizde sessiz kuşak yaş kategorisinde yer almaktadır. Bu sayının ülke nüfusuna oranı %3 şeklindedir. Sessiz kuşak bireylerinin 1 milyon 90 bin kadarı erkek, 1 milyon 710 bini kadındır. (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

Dünyada bebek patlaması kuşağı olarak geçen dönem II. Dünya Savaşı sonunda oluşan süreçtir. Bu dönemde dünya üzerinde televizyonun ortaya çıkışı, Vietnam Savaşı, sivil halk hareketleri yaşanırken, ülkemizde de çok partili sisteme geçiş, 1960 darbesi, Başbakan'ın idam edilmesi gibi çeşitli etkileyici faktörler ortaya çıkmıştır

(İlic, 2017). Ülkemizde yer alan bebek patlaması kuşağı bireylerinin 83 milyonluk ülke nüfusumuza oranları incelendiğinde, 12 milyon 315 bin kişi ülkemizde bebek patlaması kuşağında yer almaktadır. Bu sayının ülke nüfusuna oranı %14,5 şeklindedir Bu sayının 5 milyon 644 bini erkek, 6 milyon 671 bini ise kadındır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

X kuşağı Türkiye'de bir geçiş kuşağı olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde, kişiliklerinin oturmasında en önemli faktörlerden biri siyasettir. Dünyada sosyalizmden liberalizme olan dönüş rüzgârından etkilenmişlerdir. Özellikle 1960'lı yıllarda hissedilen ve etkisini artıran sağ-sol çatışmaları bu kuşak üzerinde etkili olmuştur. Kıbrıs Barış Harekâtı, askeri darbeler bu dönemde Türkiye'de gerçekleşen önemli hadiselerdendir. Bunun yanında teknolojinin yavaş yavaş yayılmasıyla birlikte, teknolojiyi kullanmak zorunda kalan bireyler haline geleceklerdir. Kendilerinden önceki nesillere göre bu alanda daha iyi olsalar da sonraki nesillere kıyasla geride kalacaklardır (Berkup, 2015). Ülkemizde yer alan x kuşağı bireylerinin 83 milyonluk ülke nüfusumuza oranları incelendiğinde, 16 milyon 250 bin kişi ülkemizde X kuşağında yer almaktadır. Bu sayının ülke nüfusuna oranı %19,5 şeklindedir Bu sayının 8 milyonu erkek, 8 milyon 250 bini ise kadındır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

Y kuşağı üyeleri, küreselleşmenin en çok etki ettiği kuşaktır. Bu dönemde özelikle teknolojide yaşanan gelişmeler dünyadaki sınırların ortadan kalkmasına sebep olmuştur. Dolayısıyla y kuşağı üyeleri, dünyanın çok farklı yerlerinde yaşasalar bile hemen hemen aynı karakteristik özellikleri taşımaktadır. Ülkemizde de bu kuşağa ait bireyler, kuşağın en ayırt edici özelliği olan teknolojiyi severek kullanma becerisine sahiptirler. X kuşağı üyeleri teknolojiyi kullanmak zorunda iken y kuşağı üyeleri ise zorunluluk yerine benimsemişlerdir. Bunun yanında ülkede yaşanan hadiseler ele alındığında, y kuşağına ait bireyler bu dönemde 1982 Anayasası, siyasi yasaklar ve PKK terör saldırılarını yaşamışlardır. Ülkemizde yer alan y kuşağı bireylerinin 83 milyonluk ülke nüfusumuza oranları incelendiğinde, 19 milyon 177 bin kişi ülkemizde y kuşağında yer almaktadır. Bu sayının ülke nüfusuna oranı %23 şeklindedir Bu sayının 9 milyon 650 bini erkek, 9 milyon 527 bini ise kadındır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

Z kuşağı da tıpkı y kuşağı gibi küreselleşme etkilerini yaşamıştır. Hatta z kuşağı döneminde teknoloji öyle hızlı gelişmiştir ki bu bireyler henüz çok küçükken hatta okuma yazma bilmezken bile ellerinde tabletler ve cep telefonlarıyla oyunlar oynayabilmektedirler. Ülkemizde yer alan z kuşağı bireylerinin 83 milyonluk ülke nüfusumuza oranları incelendiğinde, 33 milyon 774 bin kişi ülkemizde z kuşağında yer almaktadır. Bu sayının ülke nüfusuna oranı %40 şeklindedir Bu sayının 17 milyon 250 bini erkek, 16 milyon 524 bini ise kadındır (http://worldometers.com, Erişim tarihi: 30 Ocak 2020).

2.5.8. Yaş kuşaklarının karşılaştırılması

Her yaş kuşağının yaşadığı dönem içerisinde, bulunulan coğrafyada veya dünyada meydana gelen değişmeler olumlu ve olumsuz şekilde yer almıştır. Bu değişimlerin bireylerde yarattığı sonuçlar her yaş kuşağını farklı şekilde etkilemiştir. Farklı zamanlarda doğan ve yaşanılan devrin farklılıkları ile farklı koşullarda yetişmek durumunda kalan kuşak üyeleri, hayatı ele alış biçimlerinden, aile hayatlarına, eğitim döneminden iş hayatına, tüketim alışkanlıklarından teknolojiyi kullanmalarına varıncaya kadar çok çeşitli konularda farklı özelliklere sahiptirler.

Örneğin sessiz kuşak üyelerinin Büyük Buhran'ın etkilerini görmeleri ve zor bir dönem yaşamaları sebebiyle otoriteye saygılı, kurallara uyan, vatanseverliği ön planda olacak şekilde davranış yapıları şekillenmiştir. Televizyon belki de onlar için en lüks teknolojik aygıt durumundayken diğer kuşaklar için ise son derece günlük bir tüketim ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki x kuşağı teknolojiyle büyürken y kuşağı teknolojiyle doğmuştur (Denetçi ve Denetçi, 2012).

Yaş kuşaklarının farklı karakteristik özelliklerinin incelendiği, bu kapsamda yaşadıkları dönemler düşünüldüğünde davranış şekillerini oluşturan yapılar Tablo 6'da incelenmiştir.

Tablo 6. Yaş Kuşaklarının Karşılaştırılması (Berkup, 2015; İliç ve Yalçın 2017; Körelçiner, 2018).

	Sessiz Kuşak	**Bebek Patlaması**	**X Kuşağı**	**Y Kuşağı**	**Z Kuşağı**
Doğum Tarihi	1925-1945	1946-1964	1965-1980	1981-1995	1996 ve sonrası
Temel Özellikleri	- Otoriteye Saygılı, - Vatansever, - Kurallara Uyma, - İtaatkâr	- Otoriteye Şüpheyle Bakma, - İyimserlik, - Bencillik - Hırslı Olma	- Otoriteyi Sorgulama, - Şüphecilik, - Bağımsızlık, - Resmiyetten Uzak	- Otoriteye Güvensizlik, - Dijital yatkınlık, - Yenilikçi, - Sorgulama	- Aynı Anda Birden Fazla Konuyla İlgilenebilme, - Sürat, - Teknolojiye Bağımlılık
Üretim	- Otomobil	- Televizyon	- Kişisel Bilgisayar	- Tablet, - Akıllı Telefon	- Yapay Zekâlı Ürünler
Aile	- Baba Çalışmalı, Anne Evinde Çocuklara Bakmalı - Aile Şarttır	- Kariyer, Bebek Sahibi Olmaktan Daha Önemlidir, Bebek Ertelenebilir	- Aile Önemlidir, - Geç Evlilik Olabilir, - Bebek Sahibi Olmaya Şüpheci Bakış	- Geç Evlenilmeli, - Bebek Sahibi Olunmalı	-
Eğlence	- Radyo, - Açık Hava Sineması, -Vatanseverlik Konulu Film	- Televizyon, - Gerçekçi Filmler	- MTV (Müzik Kanalı)	- İnternetle Tanışma, - Daha Az Televizyon, -Commodore 64, Amiga 500 Bilgisayar Oyunları	- İnternet, - Çevrim İçi Oyunlar, - Teknoloji
Teknoloji Nedir?	- Nedir?	- Gerekliyse Kullanılabilir	- Kolaylık Sağlar	-Vazgeçilmez	- Doğal Yaşamın Bir Parçasıdır
İletişimde Teknoloji Kullanımı	- Telefon	- Telefon	- E-Posta, - SMS	- E-Posta, - SMS, - MMS, - Anlık Mesaj	- 7/24 Çevrim İçi
Sosyal Medya	- Yok	- Küçük Bir Kesim	- Az Vakit Geçirme	- Önemli Bir Vakit Geçirme	- Vaktin Büyük Bölümünü Geçirme
Sosyal Olaylara Bakış	- Otoritenin Sınırlarından Ayrılmamalı	- Değişiklikler Yapılmalı, - Reformlar Önemlidir	- Asi Kuşak, - Sosyal Olaylara Destek Verilmeli	- Dünya Daha İyi Bir Yer Olabilir, - Sosyal Bilinç Çok Yüksek	- Y Kuşağı Benzerliğinde
Marka Sadakati	- Yok	- Yok	- Markaya Güvenirse Var	- Var, - Aşırı Marka Bağlılığı	- Yok

2.5.9. X ve y kuşaklarının incelenmesi

Bu araştırmada x ve y kuşaklarının rekreasyonel faaliyetlerinin akış kuramı boyutunda incelenerek farklılık ve benzerliklerin ortaya koyulmasının amaçlanmasından ötürü, çalışmanın bu bölümünde x ve y kuşaklarının temel özellikleri karşılaştırılacaktır. Bu kapsamda x ve y kuşakları arasındaki farklılık ve benzerlikleri ele alan inceleme Tablo 7'de görülmektedir.

Tablo 7. X ve Y Kuşakları Karşılaştırması (Fenzel, 2013; Berkup, 2015).

	X Kuşağı	**Y Kuşağı**
Nüfus Sayısı	1 milyar 418 milyon kişi	1 milyar 745 milyon
Dünya Nüfusuna Oranı	%18	%22
Karakteristik Özellik	- Şüpheci - Dengeli - Hoşgörü	- İyimser, ümitli - İddialı, yenilikçi - Sorgulayıcı (Why)
Serbest Zaman (Pasif)	- MTV - Alternatif Müzik	- İnternet - Sosyal Medya
Para Kavramı	- Para Biriktirilmeli	- Para Harcanmalı
Teknolojiye Bakış	- Kolaylık Sağlar	- Vazgeçilmezdir
Teknoloji İlişkisi	- Düşük	- Yüksek
Teknolojiye Adaptasyon	- Mecburiyetten	- İsteyerek
İşe Bakış Açısı	- Yaşamak İçin Çalışmak	- Önce Yaşa Sonra Çalış

Her yaş kuşağı, yaşadığı dönem üzerinden meydana gelen olaylardan etkilenmiştir. Örneğin, sessiz kuşak döneminde meydana gelen ekonomik buhran, sanayileşen şehirleri etkilemiş ve geride işsiz insanlar bırakmıştır. Dolayısıyla bu kuşağa ait bireylerin düşünce yapıları gayretli çalışıp iş sahibi olmak üzerine gelişmiştir. Bebek patlaması kuşağında ise, ekonomik buhran ve II. Dünya Savaşı refah seviyesindeki artış sonrası ailelerin çocukları üzerine düşmeleriyle bencil yapıda yetişen bir nesil oluşmuştur (Berkup, 2015). Bu bencil ve işkolik bireylerin evlatları olan x kuşağı üyeleri, anne ve babaları yoğun şekilde çalıştığı için daha özgürlükçü ve özgüvenleri yüksek yapıdadırlar. Y kuşağı ise teknoloji ve küreselleşmenin içinde büyümüştür. Sessiz kuşak üyeleri II. Dünya Savaşı yaşamışken, y kuşağı terör saldırılarını görmüştür. Bu kuşak üyeleri (y kuşağı) gelenekselden yeniye geçişin bir sembolüdür. Kendinden önceki kuşaklara göre teknolojiyle en alakalı ve en uyum sağlayanıdır. Eğitime son derece önem verirler (Körelçiner, 2018).

X ve y kuşaklarının karşılaştırması yapıldığında değişik alanlarda farklılıkları ortaya çıkmaktadır. X kuşağı için eğitim özel bir öneme sahiptir. Bunun yanında bu kuşağın teknoloji ile çok yoğun bir ilişkisi bulunmamaktadır. Y kuşağı ise yüksek eğitime önem vererek lisansüstü alanında gelişme kat etmektedir. Bunun yanında ise teknoloji y kuşağı için hayattaki birçok ihtiyaçla ilgili temel araç ve simgedir.

X kuşağı sonuç odaklı yaklaşıma sahipken y kuşağı süreç odaklı yaklaşıma sahiptir. Bunun yanında x kuşağı yaşamak için çalışma anlayışını benimsemektedir. İş motivasyonu yüksek ve en önemli motivasyonu kariyerinde ilerlemektir. Y kuşağında ise önce yaşa sonra çalış anlayışı bulunmaktadır. Bu kuşakta iş ve yaşam dengesinin sağlanması anlayışı hâkimdir. En önemli motivasyonu farklılaşan iş tanımlarıdır.

X kuşağı bireyselci bir yapıya sahipken y kuşağı ekip ruhuna sahiptir. X kuşağı otoriteye gönüllü olarak saygılıyken y kuşağı bireyleri otoriteyi zor kabullenirler. X kuşağı çalışma saatlerine son derece uyumluyken y kuşağındakiler esnek çalışma saatlerini tercih ederler.

X kuşağında yer alan bireyler süreçlere karşı sabırlı bir tutum içindeyken y kuşağı bireyleri sabırsızdırlar. X kuşağı bireyler topluma duyarlı, yönetimsel yaklaşımla ilgilenmez ve işyerine sadıktırlar. Ancak iyi bir fırsat geldiğinde ise bunu değerlendirmeyi bilirler. Bunun yanında şüpheci, kanaatkâr, mücadeleci ve rekabetçidirler. Y kuşağında yer alan bireyler ise bağımsızlıklarına düşkün, şeffaf bir yönetimsel adaleti benimser yapıda olup iş dünyasında farklı arayışlar içindedirler. Hatta kısa dönem içerisinde birçok farklı iş değişimi yapabilirler. Y kuşağı bireyler özgüvenli, yeniliklere açık, sorgulayıcı, girişimcidirler.

2.6. Alpak Akış Ölçeği Geliştirme Metodolojisi

Akış'ın bireyler üzerinde yarattığı etkinin ölçülmesi için yapılan ölçme araçları çeşitli sebeplerle eleştirilere maruz kalmışlardır. Bu çalışmada önceki ölçeklerin de incelenmesiyle ortaya tamamen araştırmanın amacına uygun olarak bir ölçek geliştirilmiştir. Alpak Akış Ölçeği adı verilen ölçek, akışın temelini oluşturan 4 boyuttan yola çıkarak kurgulanmıştır. Zaman içinde değişik bölgelerde ve değişik demografik özelliklere sahip bireylere uygulanarak nihai haline getirilmiştir.

Bu araştırmada, bireylerin iş harici serbest zamanlarında uyguladıkları aktivitelerde hissettikleri, akışın kendilerine yaşattıkları ölçülmeye çalışılmış ve yaş, cinsiyet, meslek, gelir, medeni hal, çocuk durumu gibi birçok kriterin, akış deneyimlemesinde bireyde oluşturduğu benzerlik ve farklılıklar ortaya konulmuştur. Konu ile ilgili geçmiş çalışmaların ışığında yapılan bu araştırmada, içinde bulunduğumuz çağda, gelişen teknolojiyle birlikte değişen yaşayış biçimlerinde bireylerin serbest zamanlarında icra ettikleri faaliyetlerin onlarda oluşturduğu etki incelenmiştir. Bunun yanında bu etkinin Alpak Akış Ölçeği'yle ölçülmesi konu ile ilgili literatüre yeni bir soluk kazandırmak adına önem arz etmektedir.

Akış kuramını meydana getiren şartlar ele alındığında; bireydeki mevcut becerinin aktivite zorluk seviyesinden yüksek olmasıyla oluşan sıkıntı hali ve mevcut becerinin aktivite zorluk seviyesinin altında olmasıyla oluşan kaygı hali Alpak Ölçeği'nin akış deneyimlemesine giden alt boyutlarını oluşturmaktadır. Bu alt boyutlar, aktiviteyle ilk tanışma ve zamanın önemini kaybettiği akış aşamalarıyla birleştirilerek dört boyutlu ölçek meydana getirilmiştir. Bu dört alt boyutun aktivite esnasında bireyde hissettirdikleri ile akış kanalı oluşur ve bireyin bu akış kanalında yer alması, onda doyum ve bu deneyimi bir daha tatma arzusunu ortaya çıkarır.

Ölçekte bulunan dört alt boyuttan birincisi; "tanışma" boyutudur. Bu boyutta etkinliği merak etme, öğrenme, kişinin bu etkinliği yapıp yapamayacağını kendi içinde sorgulaması, yaşadığı heyecan gibi hissiyatlar yer almaktadır. İkinci alt boyut, kişinin yeteneğini ortaya koyarak etkinlikteki hareketlerin üstesinden gelmesi, kişinin mevcut yetenekleriyle bu eylemleri kolayca icra ederek etkinliğe karşı ilk boyut olan tanışmadaki tutum ve ilgisini kaybettiği "sıkılma" boyutudur. Üçüncü alt boyut, icra edilen etkinlikteki hareketlerin giderek daha karışık bir hal almasının, kişide bu hareketleri düzgün icra edememe endişesini doğuracak olan "kaygı" boyutudur. Dördüncü ve son alt boyut ise, kişinin önemli derecede meydan okuma ve irade göstererek etkinlikteki hareketleri düzgün icra etmesi sonucunda oluşan, zamanın önemini kaybettiği, su gibi akıp geçtiği ve tatmin duygusunun oluştuğu "akış" boyutudur.

İlgi duyduğu bir bilgisayar oyununu alan kişinin oyunu ilk açma aşamasındaki heyecanı ve vakit geçirme arzusu, becerileri yavaş yavaş ilerlediğinde yerini oyundan sıkılmaya devredecektir. Çünkü oyun seviyeleri kişinin becerileri arttıkça ona kolay

gelmeye başlayacaktır. Seviyeler ilerledikçe becerilerinin oyunda ilerlemek için yetmeyeceğini düşünen kişi kendi performansıyla ilgili kaygı duymaya başlayacaktır. Çalışmaya devam edip becerilerini geliştirdiğinde hem oyundaki zorluk derecesi hem de kendi becerileri üst seviyede olacaktır ve kişi akış boyutunda kalacaktır.

Ölçek gelişim aşamasıyla ilgili olarak, yapılan araştırma ve soru havuzunun oluşumuna katkı sağlayacak kaynaklar değerlendirilmiştir. Bu çalışmaların sonunda oluşturulan 36 soruluk madde havuzu dil, anlam ve amaca ulaşma açılarından incelenmesi maksadıyla, alanında uzman kişilerin görüşlerine sunulmuştur. Verilen geri bildirimler neticesinde gerekli düzenlemeler yapılarak Ankara'da bulunan özel bir spor merkezine düzenli katılım sağlayan 50 gönüllüye ölçeğin ön denemesi yapılmıştır. Ön deneme uygulanacak hedef grubun sayısının 30-50 kişilik bir gruptan oluşması gerekmektedir (Şeker ve Gençdoğan, 2006).

Madde toplam korelasyon değeri 0,30'un altında olan maddeler (Büyüköztürk, 2017) ile ölçekle uyum sağlamadığı düşünülen maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Gerekli düzenlemelerin yapılmasının ardından Alpak Akış Ölçeği 20 maddelik nihai haline getirilerek pilot çalışma uygulamasına geçilmiştir. Alpak Akış Ölçeğiyle ilgili pilot çalışma, Yalova ilinde mevcut olan bir turistik tesiste 203 kişiye uygulanmıştır. Tamamen gönüllülük esasıyla doldurulan 203 formdan (104 kadın, 99 erkek) üç adedi geçersiz olduğu için değerlendirmeye alınmamış, 200 formla analizlere devam edilmiştir.

2.6.1. Yapı geçerliliği ve açımlayıcı faktör analizi

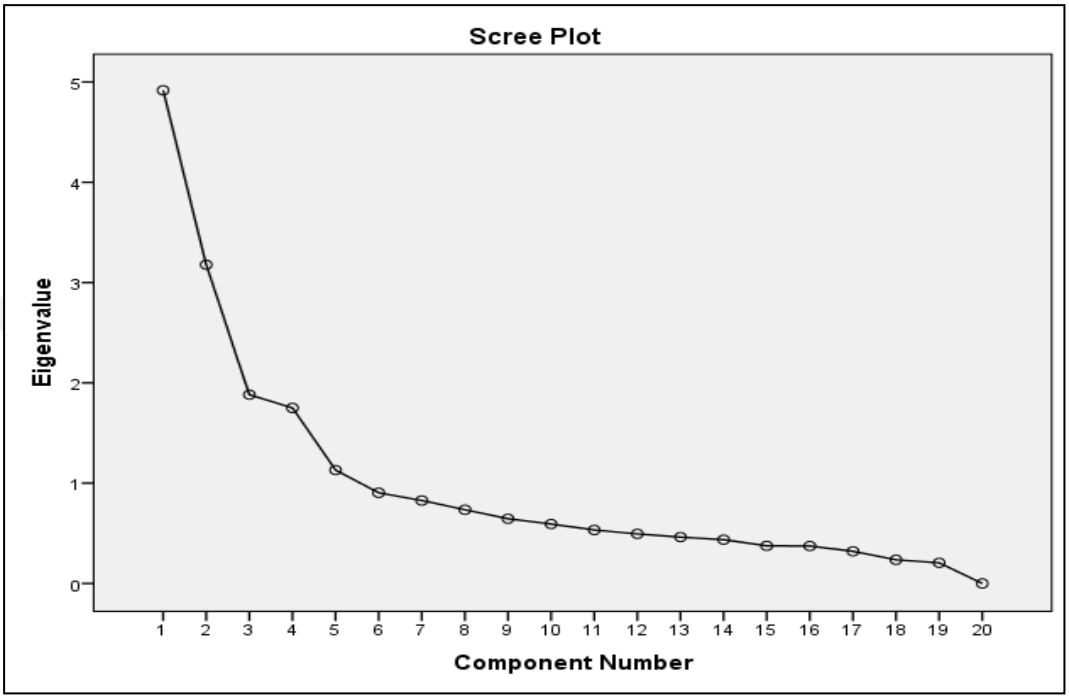
Alpak Akış Ölçeğinin yapı geçerliliği doğrultusunda faktör yapısını ortaya koymak amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına ait değerler aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 8. KMO ve Barlett's Test Tablosu

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü (KMO)	0,736	
Barlett's Küresellik Testi	Ki-Kare	952,202
	Df	91
	Sig.	0,000

Tablo.8'de görüldüğü üzere veri yapısının faktör analizine uygunluğunun ortaya çıkarılması maksadıyla 200 kişiden oluşan örneklem grubuna uygulanan analiz

neticesinde KMO değerinin 0,736 olduğu görülmektedir. Veri yapısına faktör analizi yapılabilmesi için KMO değerinin 0,50'den yüksek olması gerektiği belirtilmektedir (Leech ve ark., 2005). Bu kapsamda 0,736 KMO ile veri yapısının faktör analizi için yeterli olduğu görülmektedir.



Şekil 15. Ölçeğin Özdeğer Grafiği

Şekil 15'te ölçeğin faktör analizinde, faktörleri belirlemek maksadıyla özdeğerler incelemesi yapılmıştır. Özdeğer sayılarının 1'in üstünde olanların faktör olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Büyüköztürk, 2017). Bu kapsamda Tablo 9'a göre, araştırma neticesinde özdeğerleri 1'in üstünde yer alan 4 faktör ortaya çıkmıştır. Açıklanan Varyans Toplamı %58.642'dir.

Tablo 9. Madde Faktör Yükleri ve Faktör Varyansları

	Ölçeğin Faktörlere Göre Dağılımı, Madde Faktör Yükleri ve Faktör Varyansları			
Madde No	**Faktör Yükleri**			
	1	2	3	4
18	0,821			
19	0,796			
17	0,751			
16	0,725			
20	0,702			
13		0,775		
12		0,744		
14		0,726		
11		0,705		
15		0,605		
7			0,995	
8			0,995	
9			0,519	
10			0,484	
6			0,433	
2				0,916
1				0,856
3				0,809
4				0,707
5				0,623
Varyans	%24,586	%15,893	%9,411	%8,752
Açıklanan Varyans Toplamı	%58,642			

Faktör analizinde madde faktör yüklerinin en az 0,40 olması gerekmektedir (Stevens, 2009). Tablo 9 incelendiğinde faktör yüklerinin 0,433 ile 0,995 arası değerlerde dağıldığı ve açıklanan varyans toplamının %58,642 olduğu görülmektedir. Bir ölçeğin toplam varyans oranı ne kadar büyük olursa faktör yapısı da o derece güçlü olmaktadır. Bu düzeyin %40-60 aralığında olması yeterli kabul edilmektedir (Karagöz, 2016). Dolayısıyla araştırmada ölçeğin toplam varyans değerinin güçlü olduğu görülmektedir.

2.6.2. Doğrulayıcı faktör analizi

Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda, 4 faktörlü 20 maddeli ölçeğin doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Tablo 10'da Uyum İndeks Değerleri Tablosu yer almaktadır.

Tablo 10. Uyum Indeks Değerleri Tablosu

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	Sonuç
Ki-kare/Sd	0≤ki kare≤2	2≤ki kare≤3	1,72
RMSEA	0≤Rmsea≤0,05	0,05≤Rmsea≤0,08	0,06
SRMR	0≤Srmr≤0,05	0,05≤Srmr≤0,10	0,09
NNFI	0,95≤NNFI≤1	0,90≤NNFI≤0,95	0,90
CFI	0,95≤CFI≤1	0,90≤CFI≤0,95	0,91
IFI	0,95≤CFI≤1	0,90≤CFI≤0,95	0,91

Tablo 10'da yer alan Doğrulayıcı Faktör Analizine ilişkin uyum indeksleri incelendiğinde;

Ki-kare/sd için 2'den küçük değerler iyi uyumu, 2 ile 3 değerleri arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Çokluk, 2012).

RMSEA için 0 ile 0,05 arasındaki değerler iyi uyumu, 0,05 ile 0,08 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Çelik, 2013).

SRMR için 0 ile 0,05 arasındaki değerler iyi uyumu, 0,05 ile 0,10 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Çokluk, 2012).

NNFI için 0,95 ile 1 arasındaki değerler iyi uyumu, 0,90 ile 0,95 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Çokluk, 2012).

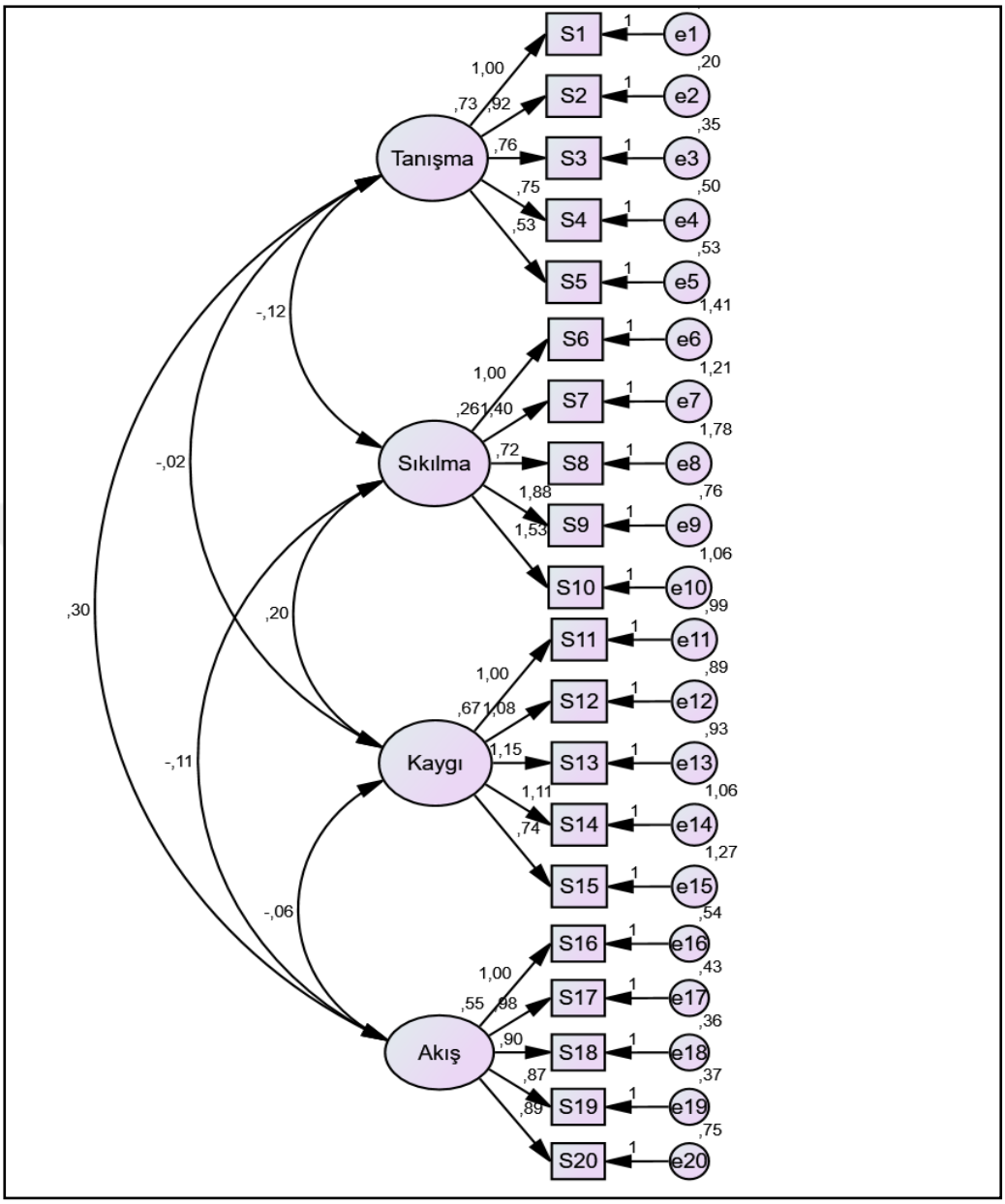
CFI ve IFI için 0,95 ile 1 arasındaki değerler iyi uyumu, 0,90 ile 0,95 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Karagöz, 2016).

Bahse konu açıklamalar doğrultusunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir uyum ölçütü düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Faktörlere İlişkin Regresyon Katsayıları Tablosu

Alt Boyut ve Madde No	Tahmin Değer	Standartize Tahmin Değeri	Standart Hata	C.R.	P
Tanışma (Md.1)	1	0,845			
Tanışma (Md.2)	0,924	0,869	0,065	14,154	0,000
Tanışma (Md.3)	0,763	0,742	0,066	11,619	0,000
Tanışma (Md.4)	0,75	0,673	0,073	10,213	0,000
Tanışma (Md.5)	0,527	0,527	0,07	7,573	0,000
Sıkılma (Md.6)	1	0,393			
Sıkılma (Md.7)	1,4	0,542	0,334	4,188	0,000
Sıkılma (Md.8)	0,719	0,263	0,261	2,757	0,006
Sıkılma (Md.9)	1,878	0,738	0,415	4,523	0,000
Sıkılma (Md.10)	1,53	0,602	0,352	4,348	0,000
Kaygı (Md.11)	1	0,635			
Kaygı (Md.12)	1,085	0,686	0,149	7,273	0,000
Kaygı (Md.13)	1,149	0,698	0,157	7,343	0,000
Kaygı (Md.14)	1,106	0,661	0,156	7,101	0,000
Kaygı (Md.15)	0,737	0,473	0,135	5,475	0,000
Akış (Md.16)	1	0,71			
Akış (Md.17)	0,98	0,742	0,107	9,195	0,000
Akış (Md.18)	0,899	0,744	0,097	9,219	0,000
Akış (Md.19)	0,869	0,727	0,096	9,04	0,000
Akış (Md.20)	0,891	0,605	0,116	7,657	0,000

Tablo 11'de yer alan faktörlere ilişkin regresyon katsayıları incelendiğinde, gözlenen değişkenlere ilişkin regresyon katsayılarının $p<0,05$ değerinde olmasından dolayı istatistiksel olarak regresyon katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir (Raykov, 2006). Bu durumda ölçekteki maddelerin her bir alt boyutu doğruladığı görülmektedir. Şekil 16'da standartlaştırılmış regresyon katsayıları ile elde edilmiş faktör yük değerleri gösterilmiştir.



Şekil 16. Faktör Yük Değerleri Diyagramı

2.6.3. Güvenilirlik analizi

Bahse konu pilot çalışma kapsamında Alpak Akış Ölçeğinin Cronbach Alfa değeri (α)=0,807'dir. Ölçek geliştirme çalışmalarında eşik değerin, 0,60'a çekilebileceğini belirtmektedir (Gürbüz, 2016). Alt Boyutların Güvenilirlik Değerleri Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12. Alt Boyutların Güvenilirlik Değerleri Tablosu

Faktörler	İç Tutarlılık Değerleri (α)
F1: Tanışma	0,655
F2: Sıkılma	0,786
F3: Kaygı	0,876
F4: Akış	0,790
Genel İç Tutarlılık	0,807

Alfa değeri 0 ile 1 arası değerler alır ve kabul edilebilir bir değerin en az 0,7 olması arzu edilmektedir (Coşkun, 2015). Konuyla ilgili çeşitli kaynaklarda Alfa katsayısının değeri 0,00-0,39 ise ölçek güvenilir değil, 0,40-0,59 ise ölçeğin güvenirliği düşük, 0,60-0,79 ise ölçek oldukça güvenilir, 0,80-1,00 ise ölçek yüksek güvenirliğe sahip olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Aymankuy ve Aymankuy, 2013). Buna göre, ölçekteki tüm sorular ele alındığında Tablo 12'ye göre ölçümün yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Ölçek geliştirme aşaması kapsamında öncelikle ölçülecek yapıya uygun nitelikte soru havuzu oluşturulup uzman personelin görüşüne sunulmuştur. Geri bildirimler neticesinde gerekli düzenlemeler yapılarak hedef kitleye uygun nitelikteki gönüllü gruba ölçeğin ön denemesi yapılmıştır. Gerekli madde analizleri yapılarak ölçekten çıkarılması gereken maddeler çıkarılmış ve 20 maddelik 4 alt boyuttan oluşan ölçek meydana getirilmiştir. Pilot çalışmanın yapılmasının ardından ölçeğe yapı geçerliliği, faktör analizleri, ölçekteki maddelerin regresyon analizleri, güvenilirlik analizi ve ilgili testler uygulanmıştır. Bahse konu analizler neticesinde ölçeğin değerlerinin tatmin edici derecede çıktığı görülmüştür. Bu doğrultuda ölçek, hedef kitleye uygulama evresine hazır duruma gelmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri ve Tarihi

Bu çalışma kamuda görev yapan personelin serbest zamanlarında yapılan etkinliklerin onlarda hissettirdiklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda gerek kamu kurum ve kuruluşlarının ana merkezi olması, gerek Türkiye'de çalışan kamu personelinin en yoğun bölümünün burada olması sebebiyle araştırmanın yeri olarak Ankara uygun görülmüştür.

Araştırma kapsamında Ankara'da görev yapan kamu personelinden 25 ve 55 yaş aralığında bulunan x ve y yaş kuşaklarına ait bireyler uygun görülmüştür. Araştırmada hedef kitle olarak işi gereği standart bir yaşayış biçimi olan belirli bir mesai süresi dâhilinde çalışan kamu personeli seçilmiştir. Dolayısıyla askeriye, emniyet, jandarma teşkilatı ile bankacılık sektörü çalışanları araştırmaya dâhil edilmemiştir. Belirtilen şartlar kapsamında araştırmaya dâhil edilen personel ile yapılan çalışma 01 Eylül 2018– 30 Kasım 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

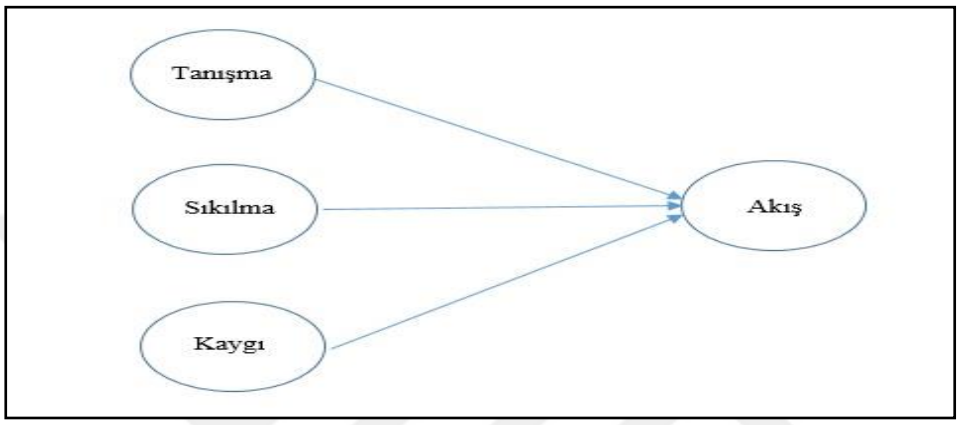
Kurumlarda çalışan personele ulaşmak ve yasal izinle kurumdan onay almak maksadıyla, araştırmacı tarafından uygun birimlerle sözlü, telefon ve e-mail görüşmelerinin ardından şahsi olarak dilekçe ile başvuru yapılmıştır. Bunun yanında Marmara Üniversitesi tarafından çeşitli kamu kurumu ve bakanlıklara onay talep yazısı gönderilmiştir. Belirtilen adımların atılmasının ardından araştırmaya onay veren kurumlar Tablo 13'te belirtilmiştir.

Tablo 13. Araştırmaya Onay Veren Kurumlar Listesi

Sıra No	Onay Veren Kurum Adı
1	T.C. Adalet Bakanlığı
2	T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)
3	T.C. Sağlık Bakanlığı
4	T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı
5	T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
6	T.C. Devlet Su İşleri Genel Müdürlüğü (DSİ)
7	T.C. Türkiye İnsan Hakları Kurumu
8	T.C. Toprak Mahsulleri Ofisi (TMO)
9	T.C. Karayolları Genel Müdürlüğü (KGM)
10	T.C. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)
11	T.C. Türk Hava Kurumu (THK)
12	T.C. İller Bankası Genel Müdürlüğü

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada kullanılan model, kamu kurumlarında çalışanların rekreasyon uygulamalarına karşı tutumlarını incelemek amacıyla geliştirilen Alpak Akış Ölçeği temelinde belirlenmiştir. Katılımcıların rekreasyon uygulamalarına karşı tutumları Alpak Akış Ölçeği altındaki 4 alt boyut üzerinden incelenmiştir.



Şekil 17. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel (korelasyonel) araştırma modeli kullanılmıştır. Bu yöntem, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesini sağlayarak değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2009; Pamuk ve ark., 2012).

Araştırma yöntemlerinde bir neden sonuç ilişkisinde, neden olan değişken bağımsız, sonuç durumunda olan ise bağımlı değişkendir. Yani, olayı etkileyen bağımsız değişken, etkilenen ise bağımlı değişkendir (Tekindal, 2015). Şekil 17'de model yapısı belirtilen Alpak Akış Ölçeği alt boyutlarının incelemesinde, akış alt boyutu bağımlı değişken, tanışma, sıkılma ve kaygı alt boyutları ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Ankara'da yer alan bakanlık, kamu kurum ve kuruluşlarında görev yapan kamu personeli oluşturmaktadır. Bunun yanında, yaptığı iş gereğince standart bir yaşayış biçimi olmayan, zaman zaman belirli bir mesai süresinin fazlasında çalışmak durumunda olan, fazla mesai, nöbet, günlük aylık

hesap kapatma vb. zorunlulukları bulunan askeriye, emniyet, jandarma, bankacılık sektörleri çalışma kapsamına alınmamıştır.

Örneklem seçiminde "basit tesadüfî örnekleme" yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfî örnekleme yönteminde, evrendeki her birimin örnekleme seçiminde eşit ve bağımsız olma olasılığı göz önüne alınarak yansız olarak seçim yapılır (Balcı, 2007). DPB 2019 yılı verilerine göre Ankara'da 406 bin 207 kamu çalışanı bulunmaktadır (DPB, Ocak 2019). Evren sayısındaki bilginin net ve homojen yapıda olmasından dolayı oran tahmini yöntemi ile örnekleme hesabı yapılmıştır. Bu yönteme yönelik formülasyon aşağıda yer almaktadır (Baş, 2013; Özdemir ve ark., 2015).

$$n = N \times t^2 \times p \times q / d^2 (N-1) + t^2 \times p \times q$$

n : Örnekleme alınacak birey sayısı

N : Hedef kitledeki birey sayısı

p x q : Ana kütle oransal varyans değeri (p: görülüş sıklığı, gerşekleşme olasılığı, q: görülmeyiş sıklığı, gerçekleşmeme olasılığı)

t : Belirli anlamlılık derecesinde ''t'' tablosuna göre bulunan teorik değer

d : Olayın görülüş sıklığına göre kabul gören ± örnekleme hatasıdır.

Formüle %95 güvenilirlik aralığında ve %5 örnekleme hata oranında belirlenen değerler yerleştirildiğinde;

t : 1,96 (α=0,05 ∞ serbestlik derecesinde teorik t değeri tablodan alınmıştır)

p x q : 0,5 x 0,5

d : 0,05 (± %5 örnekleme hata oranı)

N : 406.207 (Hedef kitledeki birey sayısı)

$n= 406207 \times (1,96)^2 \times 05 \times 0,5 / (0,05)^2 \times (406207-1) + (1,96)^2 \times 05 \times 0,5$

$n= 406207 \times 3,8416 \times 0,25 / 0,0025 \times 406206 + 3,8416 \times 0,25$

$n= 390121,203 / 1016,4754$

$n= 383,797978$

$n \approx 384.$

Bunun yanında örneklem tespiti için araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılan güven seviyesini %95, kabul edilebilir hata oranını %5 almak suretiyle, Tablo 14'te

yer alan örneklem büyüklüğü hesaplama tablosundan da örneklem sayısı 384 kişi olarak doğrulanmıştır. Örneklem sayısının arttıkça evreni temsil etmesinin ve bu artışın araştırmadaki hata payını azalttığı (Coşkun ve ark., 2015) düşünüldüğünde 384 sayısının altına inmeyecek şekilde hedef kitleye uygun bireylerle, yüz yüze ve online görüşülerek 646 kişiye ulaşılmış, bu kapsamda gerekli veriler elde edilmiştir.

Tablo 14. Farklı Hedef Kitleleri İçin Gerekli Örneklem Büyüklüğü Tablosu (Baş, 2013; Coşkun, 2015)

N	S	N	S	N	S	N	S
10	10	190	127	1100	285	5000	357
20	19	200	132	1200	291	6000	361
30	28	250	152	1300	297	7000	364
40	36	300	169	1400	302	8000	367
50	44	350	185	1500	306	9000	368
60	52	400	196	1600	310	10.000	370
70	59	450	212	1700	313	15.000	375
80	66	500	217	1800	317	20.000	377
90	73	550	226	1900	320	30.000	379
100	80	600	234	2000	322	40.000	380
110	86	650	242	2200	327	50.000	381
120	92	700	248	2400	331	75.000	382
130	97	750	254	2600	335	100.000	384
140	103	800	260	2800	338	1.000.000	384
150	108	850	265	3000	341	10.000.000	384
160	113	900	269	3500	346		
170	118	950	274	4000	351		
180	123	1000	278	4500	354		

Tablo 14'te %95 güven seviyesi ve %5 örneklem hata oranına göre farklı evren büyüklüklerinde, o evreni temsil etmek için gerekli olan örneklem büyüklükleri yer almaktadır. Tabloda "N" evren büyüklüğünü, "S" ise gerekli örneklem büyüklüğünü ifade etmektedir (Baş, 2013; Coşkun ve ark., 2015).

3.4. Araştırmanın Problemi

Bireylerin serbest zaman faaliyetlerinde hissettiklerinin cinsiyet, yaş kuşağı, sosyal statü, aktivite sıklığı kapsamında ilişkisi bulunmakta mıdır?

3.5. Araştırmanın Hipotezleri

H_1 : Akış deneyimlemesinde tanışma ve akış evrelerinin birbirine etkisi bulunmaktadır.

Akış deneyimlemesinde özellikle tanışma ve akış boyutları, bireylerde son derece yakın duygular oluşturmaktadır. Tanışma evresinde aktiviteye yeni başlayan bireyin duyduğu heyecanla akışta olan bireyin duyduğu heyecan aynıdır. Tanışma evresindeki konsantrasyon hali akış evresine kadar sürebilirse, kişi son evre olan akış döneminde zamanın su gibi akıp geçtiği hale ulaşabilir. Akışa ulaşması içinse tamamen yaptığı eyleme odaklanması gerekmektedir.

H_2 : Akış deneyimlemesinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Akış deneyimlemesinde kişinin tamamen yaptığı etkinliğe odaklanması, cinsiyet, çevre, iş gibi etiketlerden uzaklaşması bu deneyimin ortak noktasıdır. Bireyin cinsiyeti, onun akışı yaşamasına engel değildir. Burada üzerinde durulan nokta, deneyimleme esnasında akış yaşayan kadınların akış yaşayan erkeklere nazaran daha yoğun duygular beslemesidir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar göstermiştir ki kadınlar sporu zinde olmak, yaşlanmayı geciktirmek, zayıflamak gibi amaçlarla yaparken erkekler daha çok grup duygusunu yaşamak, arkadaş kazanmak, eğlenmek gibi amaçlarla yapmaktadır (Yüksel, 2014). Dolayısıyla kadınların aktivitedeki amaçları doğrultusunda daha istekli ve hevesli oldukları, erkeklerin ise çabuk sıkılacakları değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda birbirine paralellik gösteren tanışma ve akış boyutlarında kadınların ortalama puanlarının, sıkılma boyutunda ise erkeklerin ortalama puanlarının daha yüksek çıkması öngörülmektedir.

H_3 : Akış deneyimlemesinde haftalık yapılan aktivite sayıları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Daha önceden akış deneyimlemesi yaşayan birey, serbest zaman faaliyetlerinde ilgi alanına giren aktivite/aktivitelerle meşgul olarak olumlu hissiyatlar yaşayıp bu duyguyu defalarca tatmak istemektedir. Bu sebeple her serbest zamanında, ilgi alanına giren etkinliklerle ilgilenmektedir. Akış duygusunun kendini rahatlattığının farkında olan birey her fırsat bulduğunda bu doyumu yaşamak için kendisine zaman

yaratmaktadır. Dolayısıyla yaratılan zamanı fazla olan bireylerin nadir etkinlik yapan bireylere nazaran daha yoğun duygular beslediği öngörülmektedir.

H_0 : Akış deneyimlemesinde x ve y yaş kuşakları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Birey, akışa belirli evrelerden geçerek ulaşmaktadır. Aktiviteyle tanıştıktan sonra mevcut becerilerin aktivite zorluk seviyesinden yüksek olmasıyla gerçekleşen "sıkılma" ve aktivite zorluk seviyesinin becerilerin üstünde olması sebebiyle duyulan "kaygı" evrelerinin ardından ulaşılan bu noktada yaş, cinsiyet, sosyal statü gibi faktörler iştirak eden herkes için eşittir. Yaşı, cinsiyeti, mesleği ne olursa olsun tüm bireyler akış anında benzer duyguları hissetmektedirler. Hissedilen yoğunluk fazla veya daha az olsa da bu bireyler akış evresinde yer alırlar. Bu sebeple x ve y yaş kuşakları arasında akış esnasında anlamlı farklılık bulunmadığı öngörülmektedir.

3.6. Araştırma Verilerinin Toplanması

Çalışmanın veri toplama aşaması, 01 Eylül 2018– 30 Kasım 2019 tarihleri arasında araştırmacı tarafından anket yöntemi ile sağlanmıştır. Personeli ile araştırma yapılmasına olumlu yanıt veren kurumlarla kurulan irtibat neticesinde planlanan tarihlerde kuruma gidilmiş ve anketler uygulanmıştır. Bunun yanında talep eden kurumlara ise internet üzerinden gönderilerek, kurumsal internet outlook ağından gönüllü olan personel tarafından anketler doldurulmuştur. Toplam dağıtılan 662 anketten 16'sı hatalı doldurma, boş kâğıt verme, ilişkili olmayan yanıtlar vb. sebeplerle değerlendirmeye alınmamıştır. Değerlendirmeye alınan 646 anketle analizlere başlanmıştır.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için kullanılan SPSS 24.0 programından yararlanılmıştır. Katılımcıların anketteki sorulara verdikleri cevaplara ilişkin betimsel istatistiksel yöntemleri uygulanmıştır. Uygulamada alt boyutlar arasındaki ilişki korelasyon ve regresyon analizi ile incelenmiştir. Sosyodemografik özelliklerin karşılaştırılması bağımsız t testi ve

Anova testleri kullanılarak ele alınmıştır. Sonuçlar ise %95 ve %99 güven aralığında, $p<0,05$ ve $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde değerlendirmiştir.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, ülkenin diğer bölgelerinde görev yapan kamu personeline değil yalnızca Ankara'daki kamu personeline uygulanmakla sınırlı kalmıştır.

24 Haziran 2018 tarihinde ülkemizin yeni yönetim sistemi olan Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi'ne geçiş çalışmalarından çoğu kamu kurumu etkilenmiştir. Araştırmanın icra edildiği dönemde kurumların yeni sisteme uyum sağlama ve yeniden yapılanma süreçleri devam ettiği için, yetkililerle temasa geçme ve izin alma zamanı uzamış, bazı kurumlarla ise hiç çalışma yapılamamıştır.

3.9. Araştırmanın Varsayımları

Ankete katılan bireylerin, soruları gerektiği gibi anlayıp cevap verdikleri varsayılmaktadır.

4. BULGULAR

Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 15. Katılımcıların Cinsiyet ve Yaşlarına İlişkin Sonuçlar

	X KUŞAĞI	YÜZDELİK	Y KUŞAĞI	YÜZDELİK	TOPLAM
KADIN	115	%43,7	148	%56,3	263
ERKEK	170	%44,4	213	%55,6	383
TOPLAM	285		361		646

Tablo 15'te yer alan katılımcıların cinsiyet ve yaşlarına ilişkin frekans analizleri incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 646 kişiden 263'ünün kadın (%40,7), 383'ünün erkek (%59,3) olduğu görülmektedir.

646 kişi arasından x kuşağında yer alan birey sayısı 285 (%44,1), y kuşağında yer alan birey sayısı 361'dir (%55,9).

Cinsiyet ve yaş kuşaklarının dağılımlarına bakıldığında kadınların %43,7'sinin x kuşağında (115 kişi), %56,3'ünün (148 kişi) y kuşağında yer aldığı, erkek katılımcıların ise %44,4'ünün (170 kişi) x kuşağında, %55,6'lık kesiminin (213) y kuşağında yer aldığı belirlenmiştir (Tablo 15).

Tablo 16. Katılımcıların Yaş ve Medeni Durumlarına İlişkin Sonuçları Tablosu

	X KUŞAĞI	YÜZDELİK	Y KUŞAĞI	YÜZDELİK	TOPLAM
EVLİ	244	%56,6	187	%43,4	431
BEKAR	41	%19	174	%81	215
TOPLAM	285		361		646

Tablo 16'da yer alan katılımcıların yaş ve medeni durumlarına ilişkin frekans analiz sonuçları incelendiğinde 646 kişiden 431'inin (%66,8) evli, 215'inin (%33,2) ise bekâr olduğu görülmektedir.

Yaş kuşakları arasındaki medeni durum göstergesine bakıldığında x kuşağında yer alan 285 bireyden 244'ünün (%85,7) evli, 41'inin ise (%14,3) bekâr olduğu, y kuşağında yer alan 361 bireyden 187'sinin (%51,8) evli, 174'ünün (%48,2) bekâr olduğu belirlenmiştir.

Evli olan 431 kişinin %56,6'sının (244 kişi) x kuşağında, %43,4'ünün (187 kişi) y kuşağında olduğu, bekâr olan 215 kişinin %19'unun (41 kişi) x kuşağında, %81'inin ise (174 kişi) y kuşağında olduğu görülmüştür (Tablo 16).

Tablo 17. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Çocuk Sahipliği Tablosu

	ÇOCUKSUZ	1 ÇOCUK	2 ÇOCUK	3 ÇOCUK	4 ÇOCUK	TOPLAM
X KUŞAĞI	25	83	115	57	5	285
Y KUŞAĞI	214	87	56	4	0	361
TOPLAM	239	170	171	61	5	646

Katılımcıların kendilerine vakit ayırıp serbest zamanlarını kullanabilmelerine etki eden önemli faktörlerden birisi de çocuk sahibi olmaları ve onlara zaman harcamalarıdır. Nitekim katılımcılarla yapılan söyleşilerde, çocuklara vakit harcamaktan kendilerine yeterince zaman ayıramadıklarını sıklıkla belirtmişlerdir. Tartışma bölümünde de ele alınacak olan ve Tablo 17'de yer alan katılımcıların yaş kuşaklarına göre çocuk sahipliği frekans analizi tablosu incelendiğinde 285 x kuşağı bireyinden 25'inin (%8) çocuğunun bulunmadığı, 83'ünün bir çocuğu (%30), 115'inin iki çocuğu (%40), 57'sinin üç çocuğu (%20), 5'inin ise dört çocuğu olduğu (%2) görülmektedir.

361 kişiden oluşan y kuşağı katılımcılarından 214'ünün (%59) çocuğunun bulunmadığı, 87'sinin (%24) bir çocuğa, 56'sının (%15) iki çocuğa, 4'ünün (%2) üç çocuğa sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 17).

Tablo 18. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Öğrenim Durumu Tablosu

	İLKÖĞRETİM ORTAOKUL	LİSE	ÖNLİSANS	LİSANS	LİSANSÜSTÜ	TOPLAM
X KUŞAĞI	18	52	52	132	31	285
Y KUŞAĞI	12	81	77	164	27	361
TOPLAM	30	133	129	296	58	646

Tablo 18'de yer alan katılımcıların yaş kuşaklarına göre öğrenim durumlarına ait frekans analizi incelendiğinde toplamda 30 kişinin (%5) ilköğretim/ortaokul, 133 kişinin (%21) lise, 129 kişinin (%19) önlisans, 296 kişinin (%46) lisans, 58 kişinin ise lisansüstü (%9) mezunu olduğu görülmektedir.

Öğrenim durumlarının yaş kuşaklarına göre dağılımı incelendiğinde x kuşağında yer alan toplam 285 kişinin 18'inin (%7) ilköğretim/ortaokul, 52'sinin (%18) lise, 52'sinin (%18) önlisans, 132'sinin (%46) lisans, 31'inin (%11) lisansüstü mezunu

olduğu, y kuşağında yer alan toplam 361 kişinin 12'sinin (%4) ilköğretim/ortaokul, 81'inin (%22) lise, 77'sinin (%21) önlisans, 164'ünün (%45) lisans ve 27'sinin (%8) lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir (Tablo 18).

Tablo 19. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Mesleki Durumu Tablosu

	X KUŞAĞI	Y KUŞAĞI	TOPLAM
İŞÇİ HİZMETLİ PARÇA BAŞI	7	2	9
İŞÇİ HİZMETLİ DÜZENLİ İŞİ OLAN	26	85	111
YÖNETİCİ OLMAYAN MEMUR	167	232	399
YÖNETİCİ 1-5 ÇALIŞANI OLAN	28	13	41
YÖNETİCİ 6-10 ÇALIŞANI OLAN	14	4	18
YÖNETİCİ 11-20 ÇALIŞANI OLAN	9	2	11
YÖNETİCİ 20'DEN FAZLA ÇALIŞANI OLAN	5	5	10
ÜCRETLİ NİTELİKLİ UZMAN	25	11	36
CEVAP YOK	4	7	11
TOPLAM	285	361	646

Tablo 19'da yer alan katılımcıların yaş kuşaklarına göre mesleki durumu frekans analizi tablosu, Türk Araştırmacılar Derneği (TÜAD) tarafından belirlenen Sosyo Ekonomik Statü (SES-2012) gruplandırmasına göre düzenlenmiştir.

Tablo 19'a göre toplam 646 katılımcıdan, kurumdaki pozisyonun en yüksek kesimini %62 oranla (399 kişi) yönetici olmayan memur grubu oluşturmaktadır. Bu grubun %42'si (167 kişi) x kuşağı bireylerden meydana gelirken, %58'i (232 kişi) y kuşağı bireylerden meydana gelmektedir.

Katılımcıların kurumdaki pozisyonlarının yaş kuşakları bağlamında dağılımları incelendiğinde işçi hizmetli parça başı çalışan sayısının 9 olduğu, bu sayının 7'sinin x kuşağında, 2'sinin y kuşağında yer aldığı, işçi hizmetli düzenli işi olan çalışan sayısının 111 olduğu, bu sayının 26'sının x kuşağında, 85'inin y kuşağında yer aldığı, yönetici olmayan memur çalışan sayısının 399 olduğu, bu sayının 167'sinin x kuşağında, 232'sinin y kuşağında yer aldığı, 1-5 arası çalışanı olan yönetici sayısının 41 olduğu, bunun 28'inin x kuşağında, 13'ünün y kuşağında yer aldığı, 6-10 arası çalışanı olan yönetici sayısının 18 olduğu, bu sayının 14'ünün x kuşağında, 4'ünün y kuşağında yer aldığı, 11-20 arası çalışanı olan yönetici sayısının 11 olduğu, bu sayının 9'unun x kuşağında, 2'sinin y kuşağında yer aldığı, 20'den fazla çalışanı olan yönetici sayısının 10 olduğu, bu sayının 5'inin x kuşağında, 5'inin y kuşağında yer aldığı, ücretli nitelikli uzman olarak çalışan

sayısının 36 olduğu, bu sayının 25'inin x kuşağında, 11'inin ise y kuşağında yer aldığı görülmektedir. Bunun yanında bu soruya cevap vermeyen çalışan sayısı 11 kişi olarak ortaya çıkmıştır (Tablo 19).

Tablo 20. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Alınan Maaş Durumu Tablosu

	X KUŞAĞI	Y KUŞAĞI	TOPLAM
0-1999 TL.	0	2	2
2000-2999 TL.	29	85	114
3000-3999 TL.	59	127	186
4000-4999 TL.	85	67	152
5000-5999 TL.	48	34	82
6000 TL. VE ÜZERİ	57	33	90
CEVAP YOK	7	13	20
TOPLAM	285	361	646

Tablo 20'de yer alan katılımcıların yaş kuşaklarına göre alınan maaş durumu frekans analizi tablosu incelendiğinde, 0-1999 TL. arası maaş alan 2 kişinin bulunduğu ve bu kişilerin y kuşağında yer aldığı, 2000-2999 TL. arası maaş alan 114 kişiden 29'unun x kuşağında, 85'inin y kuşağında yer aldığı, 3000-3999 TL. arası maaş alan 186 kişiden 59'unun x kuşağında 127'sinin y kuşağında yer aldığı, 4000-4999 TL. arası maaş alan 152 kişiden 85'inin x kuşağında, 67'sinin y kuşağında yer aldığı, 5000-5999 TL. arası maaş alan 82 kişiden 48'inin x kuşağında, 34'ünün y kuşağında yer aldığı, 6000 TL. ve üzeri maaş alan 90 kişiden 57'sinin x kuşağında, 33'ünün y kuşağında yer aldığı görülmektedir. Tablo 19 ve Tablo 20 incelendiğinde kurumlarda genel itibariyle yönetici pozisyonunda bulunan dolayısıyla maaşı 4000 TL. ve üzerinde olan kesimin x kuşağı bireylerden oluştuğu ortaya çıkmıştır (Tablo 19, Tablo 20).

Tablo 21. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Aktivite Yapma Sayısı Tablosu

	X KUŞAĞI	Y KUŞAĞI	TOPLAM
Haftada Bir	95	117	212
Haftada İki	61	85	146
Haftada Üç	38	64	102
Haftada Dört ve Üzeri	40	41	81
Nadir (İki Haftada Bir veya Ayda Bir)	51	54	105
Toplam	285	361	646

Tablo 21'de katılımcıların yaş kuşaklarına göre aktivite yapma sayısı yer almaktadır. Toplam 646 kişiden haftada bir serbest zamanlarında aktivite yapmaya vakit ayıran kişi sayısı 212 (%32), haftada iki aktivite yapan sayısı 146 (%23), haftada üç aktivite yapan sayısı 102 (%16), haftada dört ve daha üzeri aktivite yapan sayısı 81 (%12), nadir aktivite yapan sayısı ise 105 (%17) olarak gösterilmiştir.

Katılımcıların yaş kuşakları bağlamında aktivite yapma sayıları incelendiğinde 285 x kuşağı bireyinin 95'inin (%33) haftada bir, 61'inin (%21) haftada iki, 38'inin (%13) haftada üç, 40'ının (%15) haftada dört ve üzeri, 51'inin (%18) nadir aktivite yaptığı görülmektedir.

361 y kuşağı bireyinin 117'sinin (%32) haftada bir, 85'inin (%23) haftada iki, 64'ünün (%17) haftada üç, 41'inin (%13) haftada dört ve üzeri, 54'ünün (%15) nadir aktivite yaptığı belirlenmiştir (Tablo 21).

Tablo 22. Katılımcıların Yaş Kuşaklarına Göre Yaptıkları Aktivite Tablosu

	X KUŞAĞI	Y KUŞAĞI	TOPLAM
SALON SPORLARI (Basketbol, Voleybol vb.)	45	56	101
AÇIK SAHA SPORLARI (Halı Saha, Streetball vb.)	50	91	141
SU SPORLARI (Yüzme, Su Topu vb.)	26	50	76
BİREYSEL/SAVUNMA SPORLARI (Judo, Fitness vb.)	24	37	61
KORT SPORLARI (Tenis vb.)	12	13	25
ADRENALİN SPORLARI (Yamaç Paraşütü vb.)	4	7	11
DOĞA YÜRÜYÜŞÜ, YÜRÜYÜŞ, TREKKING vb.	139	122	261
MASA SPORLARI (Masa tenisi, Bilardo vb.)	23	27	50
KIŞ SPORLARI (Kayak, Snowboard vb.)	7	8	15
FOTOĞRAF ÇEKME	11	28	39
DANS (Tango, Halk Oyunları vb.)	10	16	26
MÜZİK (Piyano, Gitar, Koro vb.)	27	21	48
RESİM YAPMA (Karakalem, Karikatür vb.)	4	18	22
INTERNET, E-SPOR	25	62	87
SAHNE SANATLARI (Drama, Tiyatro vb.)	12	19	31
DİĞER	47	88	135

Tablo 22'de katılımcıların yaş kuşaklarına göre yaptıkları aktiviteler yer almaktadır. Burada amaçlanan, katılımcıların yaptıkları aktiviteleri tek tek tespit etmekten ziyade, serbest zamanlarda yapılan aktivitelerin onlarda hissettiklerini ortaya çıkarmaktır. Bu amaçla aktiviteler genel olarak kümelendirilmiştir. Bunun yanında katılımcıların yalnızca tek bir aktiviteyle değil, aynı zamanda birkaç etkinlikte yer almaları doğal olmakla birlikte katılımcıların yalnızca bir aktiviteyle sınırlı kalmadıkları düşünülmüştür. Haftada üç kere serbest zaman aktivitesi yaptığı

varsayılan katılımcının salon sporu, sahne sanatları ve dans aktivitelerini uygulaması son derece olasıdır. Bu sebeple katılımcılara tek seçenekle sınırlı kalmamaları, hangi aktiviteleri yapıyorlarsa rahatlıkla işaretlemeleri belirtilmiştir.

- Katılımcılardan salon sporları yapanların sayısı 101 kişidir. Bu sayının 45'i (%44) x kuşağı bireyleriyken, 56'sı (%56) y kuşağı bireylerinden oluşmaktadır.

- Açık saha sporları icra eden 141 kişinin 50'si (%35) x kuşağıyken, 91'i (%65) y kuşağıdır.

- Su sporlarıyla ilgilenen 76 kişinin 26'sı (%34) x kuşağıyken, 50'si (%66) y kuşağıdır.

- Bireysel/savunma sporlarıyla ilgilenen 61 kişinin 24'ü (%39) x kuşağıyken 37'si (%61) y kuşağıdır.

- Kort sporlarıyla ilgilenen 25 kişinin 12'si (%48) x kuşağıyken, 13'ü (%52) y kuşağıdır.

- Adrenalin sporlarıyla ilgilenen 11 kişinin 4'ü (%36) x kuşağıyken 7'si (%64) y kuşağıdır.

- Katılımcılar tarafından en yoğun olarak işaretlenen yürüyüş, trekking seçeneği 261 kişi tarafından işaretlenmiştir. 261 kişinin 139'u (%53) x kuşağıyken, 122'si (%47) y kuşağıdır.

- Masa sporlarıyla ilgilenen 50 kişinin 23'ü (%46) x kuşağıyken, 27'si (%54) y kuşağıdır.

- Kış sporlarıyla ilgilenen 15 kişinin 7'si (%46) x kuşağıyken, 8'i (%54) y kuşağıdır.

- Fotoğraf çekme aktivitesiyle ilgilenen 39 kişinin 11'i (%28) x kuşağıyken, 28'i (%72) y kuşağıdır.

- Dansla ilgilenen 26 kişinin 10'u (%38) x kuşağıyken, 16'sı (%62) y kuşağıdır.

- Müzikle ilgilenen 48 kişinin 27'si (%56) x kuşağıyken, 21'i (%44) y kuşağıdır.

- Resimle uğraşan 22 kişinin 4'ü (%18) x kuşağıyken, 18'i (%82) y kuşağıdır.

- Teknolojinin kullanımıyla ilgili yaş kuşakları arasında önemli farklılığın bu çalışmada da doğrulanması konusunda işaretlenmesi istenen internet ve e-spor seçeneğini seçen 87 kişinin 25'i (%28) x kuşağıyken, 62'si (%72) y kuşağıdır.

- Sahne sanatlarıyla ilgilenen 31 kişiden 12'si (%39) x kuşağıyken, 19'u (%61) y kuşağıdır (Tablo 22).

Bunun yanında katılımcılardan ankette yer almayan fakat kendilerinin icra ettiği aktiviteleri yazmaları istenmiştir. Bu doğrultuda verilen cevaplar aşağıdadır.

Tablo 23. Katılımcılar Tarafından "Diğer" Alanlarda Yapılan Aktiviteler Tablosu

	X KUŞAĞI	Y KUŞAĞI
YABANCI DİL ÖĞRENME		18
ZUMBA, PILATES	4	7
PARA KOLEKSİYONU	1	
SERAMİK		1
VÜCUT DİLİ, HİTABET KURSU		1
YOGA	3	1
BALIK TUTMAK	2	1
BİNİCİLİK		1
BRİÇ	3	
ROMAN YAZMAK		2
CAM VİTRAY	1	
BİBLO BOYAMA	1	
ALIŞVERİŞ	1	1
SİNEMA, TİYATRO, BALE	14	11
ARKADAŞ BULUŞMASI	2	3
KİTAP OKUMAK	10	5
STADYUMDA MAÇ İZLEMEK	1	
EL İŞİ, DERİ, SABUN KURSU		6
KANGOO JUMPS		1
AİLEYE VAKİT AYIRMAK	3	3
SEYAHAT		1
PUZZLE		7
KAĞIT KATLAMA SANATI		1
HOBİ BAHÇESİ FAALİYETİ	1	
PASTA, YEMEK YAPIM KURSU		5
SPINNING BICYCLE		4
ORYANTIRING		5
3D PRINTING MAKET YAPIMI		3
TOPLAM	47	88

Katılımcıların "diğer" aktiviteler olarak kendilerinin belirttiği etkinlikler Tablo 23'te yer almaktadır. Her iki yaş kuşağının da aileye vakit ayırmak, kitap okumak, arkadaş buluşması, sinema, tiyatro, bale, alışveriş, balık tutmak, yoga, zumba, pilates aktivitelerini müşterek tercih ettikleri görülmüştür. Bunun yanında x kuşağı bireylerin y kuşağından farklı olarak hobi bahçesi, stadyumda maç izlemek, biblo boyama, cam vitray, briç, para koleksiyonu faaliyetlerini uyguladığı, y kuşağı bireylerin ise x kuşağından farklı olarak pasta yapımı kursu, kâğıt katlama sanatı, puzzle, seyahat, kangoo jumps, spinning, el işi, roman yazmak, binicilik, vücut dili hitabet kursu, seramik, yabancı dil öğrenme, 3d printing maket yapımı gibi daha yenilikçi etkinliklerine iştirak ettikleri görülmektedir.

Katılımcıların ölçek maddelerine vermiş oldukları yanıtların istatistikî sonuçları Tablo 24'te belirtilmiştir.

Tablo 24. Alpak Akış Ölçeği ile ilgili Sorulara İlişkin Betimsel İstatistikler Sonuçları

Maddeler	$\bar{X}$	S.s	Çarpıklık	Basıklık
Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda son derece mutlu ve heyecanlı olurum	4,14	0,93	-1,14	1,16
Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda istekli olurum	4,10	0,94	-1,10	1,05
Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda kendime güvenim artar	4,02	0,92	-0,84	0,54
Yeni bir aktiviteye katıldığımda zamanın akışı normalden farklı ve hızlı akar	4,14	0,92	-1,02	0,90
Yeni bir aktiviteye katıldığımda daha iyi olmak için becerilerimi geliştirmeyi düşünürüm	4,06	0,93	-1,01	0,83
Tanışma	**4,09**	**0,73**	**-0,83**	**0,78**
Aktiviteye alışınca zorluk seviyesi düştüğüiçin artık pek heyecan duymam	2,93	1,12	0,05	-0,76
Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim	2,57	1,09	0,37	-0,59
Aktiviteye alışınca insanlara nasıl göründüğümü umursamam	3,11	1,25	-0,11	-1,03
Aktiviteye alışınca zamanın akışı normalden farklı ve yavaş akar	2,61	1,13	0,29	-0,71
Becerilerim arttıkça aktiviteden ilk başta aldığım zevki alamam	2,66	1,15	0,32	-0,84
Sıkılma	**2,77**	**0,81**	**0,08**	**-0,10**
Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse bırakmayı düşündüğüm olur	2,86	1,18	0,05	-0,91
Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse aktiviteye katılmak istemem	2,84	1,16	0,12	-0,84
Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse sanki herkes bana bakıyor gibi gelir	2,76	1,18	0,13	-0,97
Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse biran önce zamanın geçmesini isterim	2,99	1,18	0,00	-0,91
Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse kaygı hissederim	3,00	1,15	-0,05	-0,93
Kaygı	**2,89**	**0,90**	**-0,06**	**-0,54**
Performansımın yeterliliğini sevdim bu duyguyu defalarca yaşamak isterim	3,99	0,91	-0,91	0,79
Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken çok zevk alırım	4,16	0,86	-1,03	1,09
Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken konsantrasyonum tamdır	4,11	0,86	-0,99	1,18
Becerilerim geliştikçe aktiviteninn gelmesini iple çekerim	4,04	0,91	-0,87	0,68
Becerilerimin gelişmesiyle önceden yapamadığım eylemleri yapmak artık çok zor değildir	4,10	0,86	-0,94	1,00
Akış	**4,08**	**0,70**	**-0,66**	**0,82**
Genel Ölçek	**3,46**	**0,47**	**-0,10**	**1,05**

Yapılan çalışmada katılımcılar tarafından doldurulacak cevaplar "1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Az Katılıyorum, 3- Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde ifade edilmiştir. Bu ifadeler doğrultusunda ortalama algı düzeylerinin 3 üzerinde yer alması algının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. 3'ün altında olması ise algının düşük düzeyde bulunduğunu ifade etmektedir (Turan, 2015). Bu doğrultuda ölçeğe yönelik ortalama algı düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24'te ALPAK akış ölçeği incelendiğinde, ölçeğin yüksek düzeyde algılanma oranına ($\bar{x}$ =3,46) sahip olduğu belirlenmiştir. ALPAK akış ölçeğine sahip en yüksek maddenin "Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken çok zevk alırım" ($\bar{x}$ =4,16) olduğu, en düşük maddenin "Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim"($\bar{x}$=2,57) maddesi olduğu belirlenmiştir.

En yüksek düzeydeki alt boyut Tanışma ($\bar{x}$ =4,09), en düşük düzeydeki alt boyut Sıkılma ($\bar{x}$ =2,77) olarak belirlenmiştir. Tanışma alt boyutu incelendiğinde en yüksek maddenin "Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda son derece mutlu ve heyecanlı olurum" ve "Yeni bir aktiviteye katıldığımda zamanın akışı normalden farklı ve hızlı akar" ($\bar{x}$ =4,14) olduğu, en düşük maddenin "Yeni bir serbest zaman aktivitesine katıldığımda kendime güvenim artar" ($\bar{x}$ =4,02) olduğu görülmektedir.

Sıkılma alt boyutu incelendiğinde en yüksek maddenin "Aktiviteye alışınca insanlara nasıl göründüğümü umursamam" ($\bar{x}$ =3,11) olduğu, en düşük maddenin "Aktiviteye alışınca yaparken can sıkıntısı çekerim" ($\bar{x}$ =2,57) olduğu belirlenmiştir.

Kaygı alt boyutu incelendiğinde en yüksek maddenin "Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse kaygı hissederim" ($\bar{x}$ =3,00) olduğu, en düşük maddenin "Aktivitede yeni şeylerle karşılaştıkça becerilerim yeterli değilse sanki herkes bana bakıyor gibi gelir" ($\bar{x}$ =2,76) olduğu görülmektedir.

Akış alt boyutu incelendiğinde en yüksek maddenin "Becerilerim geliştikçe aktiviteyi yaparken çok zevk alırım" ($\bar{x}$=4,16) olduğu, en düşük maddenin "Performansımın yeterliliğini sevdim bu duyguyu defalarca yaşamak isterim" ($\bar{x}$ =3,99) olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmada Alpak Akış Ölçeğinin Cronbach Alfa değeri (α)=0,793 olarak ortaya çıkmıştır. Alt boyutlarin güvenilirlik değerleri incelendiğinde ise tanışma alt boyutunun (α)=0,849, sıkılma alt boyutunun (α)=0,742, kaygı alt boyutunun (α)=0,829 ve akış alt boyutunun (α)=0,852 değerlerinde olduğu görülmüştür. Alfa değeri 0 ile 1 arası değerler alır ve kabul edilebilir bir değerin en az 0,7 olması arzu edilmektedir (Coşkun, 2015). Konuyla ilgili çeşitli kaynaklarda Alfa katsayısının değeri 0,00-0,39 ise ölçek güvenilir değil, 0,40-0,59 ise ölçeğin güvenirliği düşük, 0,60-0,79 ise ölçek oldukça güvenilir, 0,80-1,00 ise ölçek yüksek güvenirliğe sahip olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Aymankuy ve Aymankuy, 2013). Buna

göre, ölçekteki tüm sorular ele alındığında ölçümün oldukça güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Çalışmada grupların normal dağılım gösterip göstermediğini görmek maksadıyla normallik testi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 değerleri arasında olduğu zaman normal dağıldığı kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2019). Ayrıca değişkenler için elde edilen örneklem büyüklüğünün n>30 olduğu için merkezi limit teoremine göre verilerin normal dağıldığı kabul edilmektedir (Gosling, 2004; Russell ve Purcell, 2009). Bu doğrultuda Tablo 24'te elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerine göre parametrik testler kullanılarak veri analizine devam edilmiştir.

Korelasyon Analizi

Korelasyon analizi, iki sayısal ölçüm arasında doğrusal bir ilişki varlığını, var ise bu ilişkinin büyüklüğü ve yönün ne olduğunu saptamak amacıyla kullanılan istatistiksel bir yöntemdir (Kalaycı, 2006).

Korelasyon katsayısının (r) yorumu:

- $0 < r < 0,19$ arasında ise çok zayıf ilişki ya da korelasyon yok
- $0,20 < r < 0,39$ arasında ise, zayıf korelasyon
- $0,40 < r < 0,59$ arasında ise orta şiddette korelasyon
- $0,60 < r < 0,79$ arasında ise yüksek şiddette korelasyon
- $0,80 < r < 1$ arasında ise çok yüksek korelasyon olduğu yorumu yapılır

(Dunn ve Mannes, 2001).

Tablo 25. Alpak Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Tanışma	Sıkılma	Kaygı	Akış
Tanışma	**r**	1	-0,071	-0,098*	0,636**
	p		0,071	0,012	0,000
	n	646	646	646	646
Sıkılma	**r**	-0,071	1	0,434**	-0,030
	p	0,071		0,000	0,440
	n	646	646	646	646
Kaygı	**r**	-0,098*	0,434**	1	-0,008
	p	0,012	0,000		0,832
	n	646	646	646	646
Akış	**r**	0,636**	-0,030	-0,008	1
	p	0,000	0,440	0,832	
	n	646	646	646	646

**p<0,01;p<0,05

Tablo 25'te yer alan değerlere göre, tanışma ile sıkılma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. (p>0,05). Tanışma ile kaygı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,012; p<0,05). Bu durumda iki değişken arasında negatif yönlü çok zayıf şiddetli bir ilişki vardır. (0<r<-0,19) (r= -0,098).

Tanışma ile akış arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,000; p<0,01). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü yüksek şiddetli bir ilişki vardır (0,60<r<0,79) (r= 0,636).

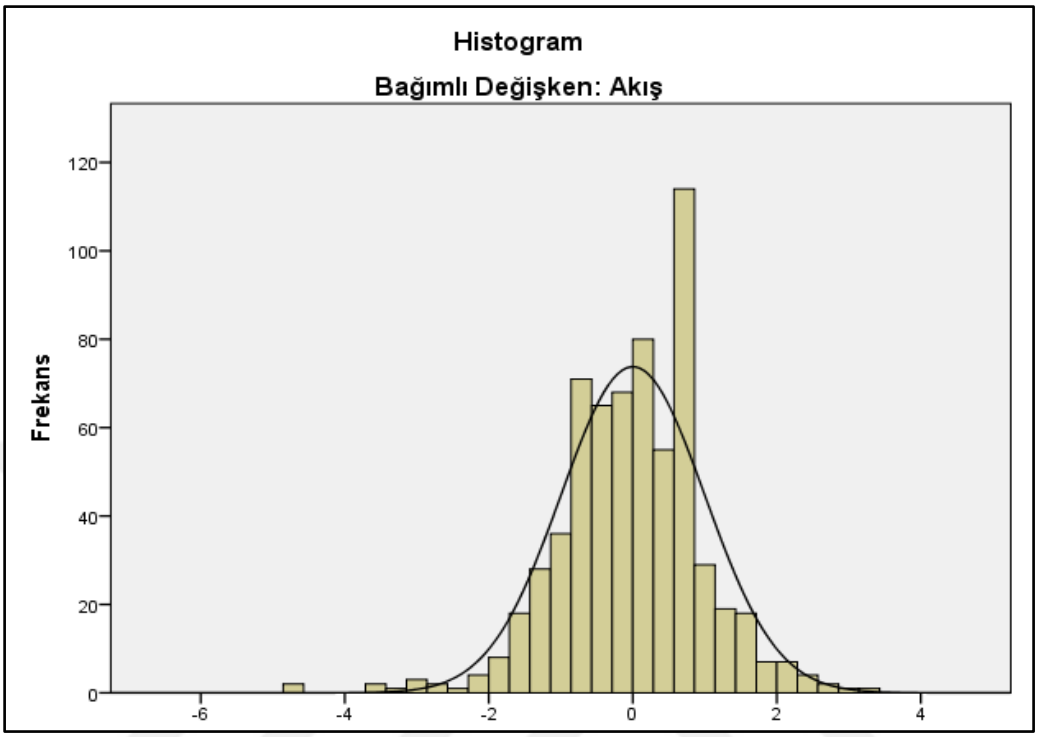
Sıkılma ile kaygı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,000; p<0,01). Bu iki değişken arasında pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki vardır (0,40<r<0,59) (r= 0,434).

Kaygı ile akış arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. (p>0,05).

Regresyon Analizi

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişken üzerinde ne derecede etki ettiğini belirlemek amacıyla regresyon analizi uygulaması kullanılmıştır. Araştırma modelinden de belirtildiği üzere akış değişkeni bağımlı değişken olarak, tanışma, sıkılma ve kaygı değişkenleri bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir.

Şekil 18'de regresyona ilişkin standartlaştırılmış artık değerler diyagramı görülmektedir.



Şekil 18. Regresyona Ilişkin Standartlaştırılmış Artık Değerler Histogramı

Şekil 18'deki regresyona ilişkin standartlaştırılmış artık değerler histogramına göre, artıkların normal dağılıma uygun olduğu ve bu kapsamda regresyon uygulamasının kullanılması için istenen varsayımın sağlandığı görülmektedir.

Araştırma modelinin anlamlı olup olmadığını anlamak maksadıyla regresyon anova testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 26. Akışı Tahmin Eden Değişkenlere İlişkin Regresyon Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Regresyon	127,494	3	42,498	147,213	0,000**
Artıklar	185,336	642	0,289		
Toplam	312,830	645			

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 26 incelendiğinde akışı tahmin eden değişkenlere ilişkin modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($F_{(3,642)}$=147,213; p=0,000, p<0,01).

Tablo 27. Akışı Tahmin Eden Değişkenlere İlişkin Regresyon "t" Testi Sonuçları

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	Eş Doğrusallık İstatistikleri					
Akış	B	Standart Hata	Beta	t	p	Tolerans	VIF	R^2	Durbin Watson
(Sabit)	1,483	0,153		9,68	0,00			0,41	2,01
Tanışma	0,608	0,029	0,641	20,99	0,00**	0,989	1,011		
Sıkılma	-0,009	0,029	-0,011	-0,31	0,754	0,811	1,233		
Kaygı	0,046	0,026	0,059	1,75	0,08	0,807	1,239		

**p<0,01;*p<0,05

Tablo 27 incelendiğinde model aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

Akış= 1,483 + 0,608 × Tanışma - 0,009 × Sıkılma + 0,046 × Kaygı
(0,029) (0,029) (0,026)

Tabloya göre tolerans değerlerinin 0,10'dan büyük olduğu, VIF değerinin ise 10'dan küçük olması sebebiyle bağımsız değişkenler çoklu bağlantı probleminin olmadığı anlaşılmaktadır (Pallant, 2015). Bununla birlikte regresyon analizlerinde otokorelasyon (bağımsız değişkenlerin hata terimleri arası korelasyon olmaması) koşulu sağlanmalıdır. Regreasyon analizinde otokorerasyon çıkmasının çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Araştırma modelinin yanlış seçilmesi, verilerin yanlış işlenmesi, bir takım değişkenlerin modele dahil edilmemesi bu sebeplerden bazılarıdır. Eğer otokorelasyon mevcut olup bu durum göz ardı edilirse hipotezlerin testi aşamasında elde edilen veriler istenen güzen aralığında olmayacak ve çalışmanın güvenilirliği konusunda sıkıntılar ortaya çıkacaktır. Regresyon modelinde otokorelasyon şüphesinin olup olmadığı, Durbin-Watson analizi ile sınanır (Bahar, 2019). Durbin-Watson değeri 2'ye ne kadar yakın olursa, regresyon modeli için o kadar otokorelasyon şüphesi ortadan kalkar (Field, 2013).

Tabloya göre Durbin-Watson istatistik değerinin 2,01 olması ve bu değerin ikiye yakın olmasından dolayı gözlemler arasında otokorelasyonun olmadığı %95 güvenle söylenebilmektedir.

Tablo 27'deki modele ilişkin "t" testi değerleri incelendiğinde, tanışmanın akış üzerinde bir etkisinin bulunduğu, bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiş olup ($t=20,99$; $p<0,01$) belirtilen etkinin %64,1 olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Herhangi bir serbest zaman aktivitesiyle ilk defa tanışan bireyin duyduğu heyecanla akış boyutundaki bireyin duyduğu heyecan aynıdır. Bu durum üç

kanallı akış modelinde de (Csikszentmihalyi, 1975) desteklenmektedir. Yalnızca tanışma evresi akışa göre son derece kısa sürmektedir. Eğer birey aktivitede çıkan zorluk derecesine göre yeteneklerini artırarak bu zorluklara meydan okumayı başarabilirse akış evresine ulaşabilir (Yeşiltaş ve Ekici, 2017). Bu kapsamda tanışma alt boyutunun akış üzerinde etkisi olduğunu savunan H_1 hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 28. Alpak Ölçeğinin Cinsiyete Göre Bağımsız "t" Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{X}$	S.s	t değeri	p
Tanışma	Kadın	263	4,21	0,64	3,512	0,000**
	Erkek	383	4,01	0,78		
Sıkılma	Kadın	263	2,68	0,79	-2,412	0,016*
	Erkek	383	2,84	0,81		
Kaygı	Kadın	263	2,93	0,89	0,962	0,338
	Erkek	383	2,86	0,91		
Akış	Kadın	263	4,18	0,63	0,188	0,002**
	Erkek	383	4,01	0,73		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 28 incelendiğinde her iki grubun da tanışma alt boyutu ortalamalarının son derece yüksek olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Bunun yanında cinsiyeti kadın olan katılımcıların tanışma ortalama puanlarının ($\bar{x}$=4,21), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=4,01) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,000; p<0,01). Başka bir ifade ile tanışma ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Cinsiyeti erkek olan katılımcıların sıkılma ortalama puanlarının ($\bar{x}$=2,84), cinsiyeti kadın olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=2,68) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,016; p<0,05). Başka bir ifade ile sıkılma ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Cinsiyeti kadın olan katılımcıların kaygı ortalama puanlarının ($\bar{x}$=2,93), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=2,86) yüksek olduğu görülse de ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p=0,338; p>0,05). Başka bir ifade ile kaygı ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cinsiyeti kadın olan katılımcıların akış ortalama puanlarının ($\bar{x}$=4,18), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=4,01) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,002; p<0,01). Başka bir ifade ile akış ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu durumda alt boyutlar bazında cinsiyetler arası anlamlı farklılık ortaya çıkmış, bu farklılık kendini tanışma, sıkılma ve akış boyutlarında göstermiş ve H_2 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 29. Alpak Ölçeğinin Aktivite Sıklığına Göre Anova Testi Sonuçları

Aktivite Sıklığı		**N**	$\bar{X}$	**S.s**	**F değeri**	**P**	**İkili karşılaştırma**
Tanışma	Haftada 1[a]	212	4,17	0,74	3,029	0,017*	a-b
	Haftada 2[b]	146	4,00	0,67			a-e
	Haftada 3[c]	102	4,24	0,63			b-c
	Haftada 4 ve Üzeri[d]	81	4,03	0,83			c-e
	Nadir (2 Haftada 1 Yada Ayda 1)[e]	105	3,97	0,79			
Sıkılma	Haftada 1[a]	212	2,88	0,84	2,775	0,026*	a-c
	Haftada 2[b]	146	2,79	0,71			
	Haftada 3[c]	102	2,56	0,92			
	Haftada 4 ve Üzeri[d]	81	2,77	0,77			
	Nadir (2 Haftada 1 Yada Ayda 1)[e]	105	2,75	0,76			
Kaygı	Haftada 1[a]	212	3,06	0,94	3,72	0,005**	a-c
	Haftada 2[b]	146	2,87	0,86			
	Haftada 3[c]	102	2,68	0,90			
	Haftada 4 ve Üzeri[d]	81	2,80	0,86			
	Nadir (2 Haftada 1 Yada Ayda 1)[e]	105	2,84	0,87			
Akış	Haftada 1[a]	212	4,12	0,72	3,049	0,017*	b-c
	Haftada 2[b]	146	3,98	0,60			
	Haftada 3[c]	102	4,25	0,61			
	Haftada 4 ve Üzeri[d]	81	4,04	0,80			
	Nadir (2 Haftada 1 Yada Ayda 1)[e]	105	3,99	0,75			

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 29 incelendiğinde katılımcıların tanışmaya yönelik tutum puanı ortalamalarının aktivite sıklığı durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (p=0,017; p<0,05). Başka bir ifade ile katılımcıların tanışmaya yönelik tutumları aktivite sıklığı durumuna göre değişmektedir. Elde edilen bulgulardan hareketle, tanışmaya ilişkin varyanslar homojen bulunduğundan (p=0,069; p>0,05) farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla post hoc testlerinden EAF testi kullanılmıştır. EAF testi sonuçlarına göre, haftada bir ile haftada iki ve nadir

(2 haftada 1 ya da ayda 1) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. F testinin sonuçlarına göre haftada üç aktivite sıklığı grubundaki katılımcıların tanışma tutum puanlarının ortalaması ($\bar{x}$=4,24) en yüksek, nadir (2 haftada 1 ya da ayda 1) ($\bar{x}$=3,97) en düşük olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, haftada üç aktivite sıklığında bulunan katılımcıların diğer katılımcılara göre tanışmaya yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Katılımcıların sıkılmaya yönelik tutum puanı ortalamalarının aktivite sıklığı durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (p=0,026; p<0,05). Başka bir ifade ile katılımcıların sıkılmaya yönelik tutumları aktivite sıklığı durumuna göre değişmektedir. Elde edilen bulgularla, sıkılmaya ilişkin varyanslar homojen bulunmadığından (p=0,030; p<0,05) farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla post hoc testlerinden Tamhane testi kullanılmıştır. Tamhane testi sonuçlarına göre, haftada bir ile haftada üç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. F testinin sonuçlarına göre haftada bir aktivite sıklığı grubundaki katılımcıların sıkılma tutum puanlarının ortalaması ($\bar{x}$=2,88) en yüksek, haftada üç aktivite sıklığı ($\bar{x}$=2,56) en düşük olarak belirlenmiştir. Bu bulgular haftada bir aktivite sıklığında bulunan katılımcıların diğer katılımcılara göre sıkılma evresine yönelik daha yoğun tutum hissettiğini göstermektedir.

Katılımcıların kaygıya yönelik tutum puanı ortalamalarının aktivite sıklığı durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (p=0,005; p<0,01). Başka bir ifade ile katılımcıların kaygıya yönelik tutumları aktivite sıklığı durumuna göre değişmektedir. Elde edilen bulgularla hareketle kaygıya ilişkin varyanslar homojen bulunduğundan (p=0,615; p>0,05) farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla post hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre, haftada bir ile haftada üç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. F testinin sonuçlarına göre haftada bir aktivite sıklığı grubundaki katılımcıların kaygı tutum puanlarının ortalaması ($\bar{x}$=3,06) en yüksek, haftada üç aktivite sıklığı ($\bar{x}$=2,68) en düşük olarak belirlenmiştir. Bu bulgular haftada bir aktivite sıklığında bulunan katılımcıların diğer katılımcılara göre kaygı evresine yönelik daha yoğun tutum hissettiğini göstermektedir.

Katılımcıların akışa yönelik tutum puanı ortalamalarının aktivite sıklığı durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (p=0,017; p<0,05). Başka bir ifade

ile katılımcıların akışa yönelik tutumları aktivite sıklığı durumuna göre değişmektedir. Elde edilen bulgularla hareketle akışa ilişkin varyanslar homojen bulunmadığından (p=0,001;p<0,05) farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla post hoc testlerinden Tamhane testi kullanılmıştır.Tamhane testi sonuçlarına göre, haftada iki ile haftada üç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. F testinin sonuçlarına göre haftada üç aktivite sıklığı grubundaki katılımcıların akış tutum puanlarının ortalaması ($\bar{x}$=4,25) en yüksek, haftada iki aktivite sıklığı ($\bar{x}$=3,98) en düşük olarak belirlenmiştir. Bu bulgular haftada üç aktivite sıklığı katılımcıların diğer katılımcılara göre akışa yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

Alt boyutlar bazında yapılan incelemede haftalık aktivite sayısının nispeten daha yüksek olduğu aralıklarda, haftalık aktivite sayısının az olduğu aralıklara göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftada bir aktivite yapan bireyler sıkılma ve kaygı evrelerinde, haftada üç aktivite yapan bireyler ise tanışma ve akış evrelerinde daha yoğun duygular beslemektedir. Akış evrelerinin tüm boyutlarıyla haftalık yapılan aktivite sayıları arasında anlamlı farklılığın olduğunu savunan H_3 hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 30. Alpak Ölçeğinin Yaş Kuşaklarına Göre Bağımsız "t" Testi Sonuçları

Yaş		**N**	$\bar{X}$	**S.s**	**t değeri**	**P**
Tanışma	X Kuşağı	285	4,01	0,76	-2,569	0,011*
	Y Kuşağı	361	4,16	0,70		
Sıkılma	X Kuşağı	285	2,77	0,77	-0,223	0,823
	Y Kuşağı	361	2,78	0,84		
Kaygı	X Kuşağı	285	2,92	0,88	0,722	0,470
	Y Kuşağı	361	2,87	0,91		
Akış	X Kuşağı	285	4,06	0,70	-0,532	0,595
	Y Kuşağı	361	4,09	0,70		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 30 incelendiğinde her iki grubun tanışma ve akış alt boyutu ortalamalarının son derece yüksek olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Yaş grubu y kuşağı olan katılımcıların akış ortalama puanlarının ($\bar{x}$=4,09), yaş grubu x kuşağı olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=4,06) yüksek olduğu görülmektedir. Ancak ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı

belirlenmiştir (p=0,595; p>0,05). Başka bir ifade ile akış ortalama puanları yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bunun yanında yaş grubu y kuşağı olan katılımcıların tanışma ortalama puanlarının ($\bar{x}$= 4,16), yaş grubu x kuşağı olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$= 4,01) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,011; p<0,05). Başka bir ifade ile tanışma ortalama puanları yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Y kuşağının temel özellikleri arasında değişik deneyimler yaşamayı sevmesi ve önce yaşa sonra iş yap mantığını gütmesi yer almaktadır (Akova ve ark., 2019). Bu temel özellikleri, birçok alanda olduğu gibi serbest zamanları kullanma konusunda da kendisini göstermektedir. Nitekim çalışmamızda da x kuşağı üyeleri "diğer aktiviteler" (bkz. Tablo 23) bölümünde daha alışılmış aktiviteleri icra ederken y kuşağı üyeleri alışılmışın dışında kabul edilecek yeni deneyimler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Kangoo Jumps, binicilik, roman yazmak, kâğıt katlama sanatı, pasta yapımı kursu bu deneyimlerden bazılarıdır. Bu kapsamda bu yeni deneyimlerle tanışmaları ve bu etkinliklerde ilerlemeleri kendilerinde bir heyecan yaratarak x kuşağı bireylere nazaran daha yüksek bir ortalama şeklinde ortaya çıkmıştır.

Yaş grubu y kuşağı olan katılımcıların sıkılma ortalama puanlarının ($\bar{x}$=2,78), yaş grubu x kuşağı olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=2,77) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p=0,823; p>0,05). Başka bir ifade ile sıkılma ortalama puanları yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yaş grubu x kuşağı olan katılımcıların kaygı ortalama puanlarının ($\bar{x}$=2,92), yaş grubu y kuşağı olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=2,87) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p=0,470; p>0,05). Başka bir ifade ile kaygı ortalama puanları yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Hem x hem y yaş kuşağı bireylerinin akış evresindeki ortalamalarının son derece yüksek oranda değerler aldığı görülmektedir. Her iki kuşakta yer alanların da akış esnasında hissedilen temel hissiyatı ifade eden seçenekleri kabul ettikleri tespit edilmiştir. Dolayısıyla x ve y yaş kuşakları arasında akış deneyimlemesinde anlamlı farklılık bulunmadığını savunan H_0 hipotezi doğrulanmıştır.

Diğer Bulgular

Tablo 31. Alpak Ölçeğinin Gelire Göre Anova Testi Sonuçları

Gelir Durumu (TL)		N	$\bar{X}$	s.s	F değeri	p
Tanışma	0-2999	116	4,02	0,78	0,921	0,399
	3000-5999	421	4,12	0,72		
	6000 ve üzeri	90	4,07	0,72		
Sıkılma	0-2999	116	2,84	0,85	0,614	0,541
	3000-5999	421	2,76	0,80		
	6000 ve üzeri	90	2,74	0,76		
Kaygı	0-2999	116	2,94	0,95	0,182	0,833
	3000-5999	421	2,89	0,88		
	6000 ve üzeri	90	2,89	0,94		
Akış	0-2999	116	4,08	0,74	0,054	0,947
	3000-5999	421	4,08	0,70		
	6000 ve üzeri	90	4,10	0,67		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 31 incelendiğinde, F testinin sonuçlarına göre 3000-5999 TL. gelir grubundaki katılımcıların tanışma tutum puanlarının ortalamasının ($\bar{x}$=4,12), 6000 TL. ve üzeri gelir grubundaki katılımcılar ($\bar{x}$=4,07) ve 0-2999 TL. gelir grubundaki katılımcılardan ($\bar{x}$=4,02) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular 3000-5999 TL. gelir grubundaki katılımcıların diğer katılımcılara göre tanışmaya yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olduklarını belirtmektedir. Katılımcıların tanışmaya yönelik tutum puanı ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p=0,399; p>0,05). Başka bir ifade ile katılımcıların tanışmaya yönelik tutumları gelir durumuna göre değişmemektedir.

Katılımcıların sıkılmaya yönelik F testinin sonuçlarına göre 0-2999 TL. gelir grubundaki katılımcıların tanışma tutum puanlarının ortalamasının ($\bar{x}$=2,84), 3000-5999 TL. gelir grubundaki katılımcılar ($\bar{x}$=2,76) ve 6000 TL. ve üzeri gelir grubundaki katılımcılardan ($\bar{x}$=2,74) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular 0-2999 TL. gelir grubundaki katılımcıların diğer katılımcılara göre sıkılmaya yönelik daha yoğun tutuma sahip olduklarını belirtmektedir. Sıkılma puanı ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p=0,541; p>0,05). Başka bir ifade ile katılımcıların sıkılmaya yönelik tutumları gelir durumuna göre değişmemektedir.

Katılımcıların kaygıya yönelik F testinin sonuçlarına göre 0-2999 TL. gelir grubundaki katılımcıların kaygı tutum puanlarının ortalamasının ($\bar{x}$=2,94), 3000-5999 TL. gelir grubundaki katılımcılar ($\bar{x}$=2,89) ve 6000 TL. ve üzeri gelir grubundaki katılımcılardan ($\bar{x}$=2,89) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular 0-2999 TL. gelir grubundaki katılımcıların diğer katılımcılara göre kaygıya yönelik daha yoğun tutuma sahip olduklarını belirtmektedir. Kaygı puanı ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p=0,833; p>0,05). Başka bir ifade ile katılımcıların kaygıya yönelik tutumları gelir durumuna göre değişmemektedir.

Katılımcıların akışa yönelik F testinin sonuçlarına göre 6000 TL. ve üzeri gelir grubundaki katılımcıların akış tutum puanlarının ortalamasının ($\bar{x}$= 4,10), 3000-5999 TL. gelir grubundaki katılımcılar ($\bar{x}$=4,08) ve 0-2999 TL. gelir grubundaki katılımcılardan ($\bar{x}$=4,08) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular 6000 TL. ve üzeri gelir grubundaki katılımcıların diğer katılımcılara göre akışa yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olduklarını belirtmektedir. Akış puanı ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p=0,947; p>0.05). Başka bir ifade ile katılımcıların akışa yönelik tutumları gelir durumuna göre değişmemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman aktivitelerine iştirak ettiklerinde ve akış deneyiminin aşamaları olan tanışma, sıkılma, kaygı ve akış evreleri esnasında hissettiklerinin gelir dağılımına göre değişmediği gözlemlenmiştir.

Tablo 32. Alpak Ölçeğinin Evli Olanların Cinsiyetlerine Göre Bağımsız "t" Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{X}$	s.s	t değeri	P
Tanışma	Kadın	173	4,23	0,64	2,992	0,003**
	Erkek	258	4,02	0,77		
Sıkılma	Kadın	173	2,66	0,70	-2,365	0,019*
	Erkek	258	2,83	0,86		
Kaygı	Kadın	173	2,92	0,90	0,701	0,484
	Erkek	258	2,86	0,91		
Akış	Kadın	173	4,17	0,62	2,219	0,027*
	Erkek	258	4,02	0,74		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 32 incelendiğinde, araştırmaya katılan 431 kişinin evli olduğu, bu sayının 173'ünün kadın, 258'inin ise erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Evliler arasında cinsiyeti kadın olan katılımcıların tanışma ortalama puanlarının ($\bar{x}$=4,23), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=4,02) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,003; p<0,01). Başka bir ifade ile tanışma ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Cinsiyeti erkek olan katılımcıların sıkılma ortalama puanlarının ($\bar{x}$=2,83), cinsiyeti kadın olankatılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=2,66) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,019; p<0,05). Başka bir ifade ile sıkılma ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Cinsiyeti kadın olan katılımcıların kaygı ortalama puanlarının ($\bar{x}$=2,92), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=2,86) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p=0,484; p>0,05). Başka bir ifade ile kaygı ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cinsiyeti kadın olan katılımcıların akış ortalama puanlarının ($\bar{x}$=4,17), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=4,02) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,027; p<0,05). Başka bir ifade ile akış ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 33. Alpak Ölçeğinin Bekar Olanların Cinsiyete Göre Bağımsız "t" Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{X}$	s.s	t değeri	P
Tanışma	Kadın	90	4,18	0,64	1,865	0,064
	Erkek	125	3,99	0,81		
Sıkılma	Kadın	90	2,73	0,96	-0,949	0,344
	Erkek	125	2,85	0,71		
Kaygı	Kadın	90	2,95	0,88	0,661	0,509
	Erkek	125	2,87	0,89		
Akış	Kadın	90	4,19	0,65	2,211	0,028*
	Erkek	125	3,98	0,72		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 33 incelendiğinde, araştırmaya katılan 215 kişinin bekar olduğu, bu sayının 90'ının kadın, 125'inin ise erkeklerden oluştuğu görülmüştür cinsiyeti kadın olan katılımcıların tanışma ortalama puanlarının ($\bar{x}$=4,18), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=3,99) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p=0,064; p>0,05). Başka bir ifade ile tanışma ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cinsiyeti erkek olan katılımcıların sıkılma ortalama puanlarının ($\bar{x}$=2,85), cinsiyeti kadın olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=2,73) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p=0,344; p>0,05). Başka bir ifade ile sıkılma ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cinsiyeti kadın olan katılımcıların tanışma ortalama puanlarının ($\bar{x}$=2,95), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=2,87) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p=0,509; p>0,05). Başka bir ifade ile kaygı ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cinsiyeti kadın olan katılımcıların akış ortalama puanlarının ($\bar{x}$=4,19), cinsiyeti erkek olan katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$=3,98) yüksek olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p=0,028; p<0,05). Başka bir ifade ile akış ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 34. Alpak Ölçeğinin Çocuk sayısına Göre Anova Testi Sonuçları

	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	s.s	F değeri	P
Tanışma	0	239	4,0946	,72199	1,699	,166
	1	170	4,0765	,74264		
	2	171	4,1673	,69374		
	3 ve üzeri	66	3,9303	,83721		
Sıkılma	0	239	2,8042	,82817	,494	,687
	1	170	2,7671	,85511		
	2	171	2,7181	,77662		
	3 ve üzeri	66	2,8303	,68590		
Kaygı	0	239	2,8929	,91921	,368	,776
	1	170	2,8812	,90351		
	2	171	2,8550	,93180		
	3 ve üzeri	66	2,9909	,73959		
Akış	0	239	4,0586	,70669	1,870	,133
	1	170	4,1106	,66990		
	2	171	4,1415	,66144		
	3 ve üzeri	66	3,9152	,79464		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 34 incelendiğinde F testinin sonuçlarına göre iki çocuğa sahip katılımcıların tanışma tutum puanlarının ortalamasının ($\bar{x}$=4,16), diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular iki çocuğa sahip katılımcıların çocuksuz, tek çocuk ve üç çocuk ve üzeri çocuğa sahip katılımcılara göre tanışmaya yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olduklarını belirtmektedir. Katılımcıların tanışmaya yönelik tutum puanı ortalamalarının çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p=0,166; p>0,05). Başka bir ifade ile katılımcıların tanışmaya yönelik tutumları çocuk sayısına göre değişmemektedir.

Üç ve üzeri çocuğa sahip katılımcıların sıkılma tutum puanlarının ortalamasının ($\bar{x}$=2,83), diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular üç ve üzeri çocuğa sahip katılımcıların çocuksuz, tek çocuk ve iki çocuğa sahip katılımcılara göre sıkılmaya yönelik daha yüksek bir tutuma sahip olduklarını belirtmektedir. Katılımcıların sıkılmaya yönelik tutum puanı ortalamalarının çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p=0,687; p>0,05).

Üç ve üzeri çocuğa sahip katılımcıların kaygı tutum puanlarının ortalamasının ($\bar{x}$=2,99), diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular üç ve üzeri çocuğa sahip katılımcıların çocuksuz, tek çocuk ve iki çocuğa sahip katılımcılara göre kaygıya yönelik daha yüksek bir tutuma sahip olduklarını belirtmektedir. Katılımcıların kaygıya yönelik tutum puanı ortalamalarının çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p=0,776; p>0,05).

İki çocuğa sahip katılımcıların akış tutum puanlarının ortalamasının ($\bar{x}$=4,14), diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular iki çocuğa sahip katılımcıların çocuksuz, tek çocuk ve üç ve üzeri çocuğa sahip katılımcılara göre akışa yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olduklarını belirtmektedir. Katılımcıların akışa yönelik tutum puanı ortalamalarının çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p=0,133; p>0,05).

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman aktivitelerine iştirak ettiklerinde ve akış deneyiminin aşamaları olan tanışma, sıkılma, kaygı ve akış evreleri esnasında hissettiklerinin çocuk sayısına göre değişmediği gözlemlenmiştir.

Tablo 35. Yaş Kuşakları Haftalık Aktivite Sayısı Karşılaştırması

		Yaşınız		χ^2	p
		X Kuşağı (285)	Y Kuşağı (361)		
Aktivite Sıklığı	Haftada 1	95 (33,33%)	117 (32,4%)	4,069	0,397
	Haftada 2	61 (21,4%)	85 (23,5%)		
	Haftada 3	38 (13,3%)	64 (17,7%)		
	Haftada 4 ve üzeri	40 (14,0%)	41 (11,4%)		
	Nadir (2 Haftada 1 ya da ayda 1)	51 (17,9%)	54 (15%)		

**p<0,01, p<0,05

Tablo 35'te 285 kişiyle temsil edilen x kuşağı ve 361 kişiyle temsil edilen y kuşağından oluşan toplam 646 kişinin aktivite sıklığı ve yaş ilişkisi incelenmiştir. Kategorik verilerde bağımsız gruplar için iki kategorik veri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için kullanılan ki kare testi (Kılıç, 2016) neticesinde ortaya çıkan tabloda p değeri=0,397>0,05 anlamlılık düzeyinde olmasından dolayı, aktivite sıklığı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı

görülmektedir. Bu durumda haftalık yapılan aktivite sayısının yaş kuşağı bağlamında dağılımında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 36. Çocuk Sayısı Haftalık Yapılan Aktivite Sayısı Karşılaştırması

		Çocuk Sayısı				**χ^2**	**p**
		0 (239)	**1 (170)**	**2 (171)**	**3 ve üzeri (66)**		
Aktivite Sıklığı	Nadir (2 Haftada 1 yada ayda 1)	30 (12,6%)	33 (19,4%)	33 (19,3%)	10 (15%)	27,510	0,007**
	Haftada 1	68 (28,5%)	51 (30,0%)	59 (34,5%)	37 (56%)		
	Haftada 2	55 (23,0%)	40 (23,5%)	42 (24,6%)	8 (12%)		
	Haftada 3	47 (19,7%)	30 (17,6%)	19 (11,0%)	6 (9,5%)		
	Haftada 4 ve üzeri	39 (16,3%)	16 (9,4%)	18 (10,5%)	5 (7,5%)		

**p<0,01, p<0,05

Tablo 36'da aktivite sıklığı ve çocuk sayısı ilişkisi incelenmiştir. Toplam 646 kişi arasından, çocuğu olmayan 239 kişiden haftada bir serbest zaman aktivitesi yapanların sayısı 68 olarak tespit edilmiştir. Tek çocuğa sahip olan 170 katılımcıdan haftada bir serbest zaman aktivitesi yapanların sayısı 51, iki çocuğa sahip olan 171 katılımcıdan haftada bir serbest zaman aktivitesi yapanların sayısı 59, üç ve daha fazla çocuğa sahip olan 66 katılımcıdan haftada bir serbest zaman aktivitesi yapanların sayısı 34 olarak ortaya çıkmıştır.

Çocuğu olmayan bireyler arasında haftada iki serbest zaman aktivitesi icra edenlerin sayısı 55, tek çocuğu olanların sayısı 40, iki çocuğu olanların sayısı 42, üç ve üzeri çocuğu olanların sayısı 9 olarak ortaya çıkmıştır.

Haftada üç serbest zaman aktivitesi yapanlar arasından çocuğu olmayanların sayısı 47, tek çocuğu olanların sayısı 30, iki çocuğu olanların sayısı 19, üç ve üzeri çocuğu olanların sayısı 6 olarak ortaya çıkmıştır.

Haftada dört ve üzeri serbest zaman aktivitesi yapanlar arasından çocuğu olmayanların sayısı 39, tek çocuğu olanların sayısı 16, iki çocuğu olanların sayısı 18, üç ve üzeri çocuğu olanların sayısı 5 olarak ortaya çıkmıştır.

İki haftada bir ya da ayda bir şeklinde nadir serbest zaman aktivitesi yapanlar arasından çocuğu olmayanların sayısı 30, tek çocuğu olanların sayısı 33, iki çocuğu olanların sayısı 33, üç ve üzeri çocuğu olanların sayısı 9 olarak ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan değerlerin incelenmesiyle çocuk sayısına göre haftada yapılan serbest zaman aktivitelerinin tercih edilmesine yönelik bilgiler Tablo 37'de gösterilmiştir.

Tablo 37. Haftalık Aktivitelerin Çocuk Sayısına Göre Tercih Tablosu

	Çocuk Sayısına Göre Aktivitelerin Tercih Sırası							
	0		**1**		**2**		**3 ve üzeri**	
	Tercih Sırası	**Yüzdelik Dilim**	**Tercih Sırası**	**Yüzdelik Dilim**	**Tercih Sırası**	**Yüzdelik Dilim**	**Tercih Sırası**	**Yüzdelik Dilim**
Nadir	5	%12,6	3	%19,4	3	%19,3	2	%15
Haftada 1	1	%28,5	1	%30	1	%34,5	1	%56
Haftada 2	2	%23	2	%23,5	2	%24,6	3	%12
Haftada 3	3	%19,7	4	%17,6	4	%11	4	%9,5
Haftada 4 ve üzeri	4	%16,3	5	%9,4	5	%10,5	5	%7,5

Tablo 37'ye göre çocuğu olmayan ve çocuk sayısı bir, iki, üç ve daha fazla olan katılımcıların hepsinin birinci tercih olarak haftada bir serbest zaman aktivitelerini, çocuğu olmayan ve çocuk sayısı bir ve iki olan katılımcıların ikinci tercih olarak haftada iki serbest zaman aktivitelerini yaptığı belirlenmiştir. Bunun yanında çocuğu olan tüm katılımcıların dördüncü tercih olarak haftada üç yapılan, beşinci tercih olarak haftada dört ve üzeri uygulanan aktiviteleri icra ettiği tespit edilmiştir. Çocuğu olmayan bireyler nadir yapılan aktiviteleri en son tercih olarak ifade ederken, üç ve üzerinde çocuk sahibi olan bireylerin ikinci tercih olarak nadir seçeneğini işaretlediği görülmüştür.

Tespit edilen değerler doğrultusunda yapılan ki kare testi neticesinde p değeri=0,007<0,01 anlamlılık düzeyinde olmasından dolayı (Tablo 36), aktivite sıklığı ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Değerler arasındaki bu ilişki, çocuk sayısının artması durumunda bireylerin kendilerine ayırdıkları serbest zamanın aynı oranda azaldığı şeklinde kendisini göstermiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, yaşam döngüsü içinde aktif olarak yer alan bireylerin serbest zaman etkinliklerinde hissettiklerini, benzerlik ve farklılıklarla ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Bu kapsamda test edilen hipotezlerin yanında konuyla ilgili çeşitli bulgulara ulaşılmıştır.

Akışın bireylerde hissettirdiklerinin ölçümü zaman içinde çeşitli ölçme araçlarıyla test edilse de, bu ölçme araçları gerek aşırı teknik dil kullanıldığından gerekse de hissiyatı açıklayacak ifadelerin yeterli olmaması sebebiyle eleştirilmiştir. Çalışmanın, alandaki bu eksikliği bir nebze gidermek ve literatüre katkı sağlamak yönünde etkili olacağı değerlendirilmektedir. Bireylerdeki akış deneyimlemesinin ölçümü maksadıyla üretilen Alpak Akış Ölçeği'nin kullanıldığı bu çalışma, ilk kez bu kadar yüksek sayıda katılımcıya uygulanması ve istatistiki değerlerin olumlu çıkması sebebiyle ölçeğin kendisini ispatlaması bakımından önem arz etmektedir.

Araştırmaya Ankara bölgesi kamu ve kurumlarında çalışan, yaşları 25-39 arasında olan y kuşağı ve 40-55 arasında olan x kuşağında yer alan bireyler katılmıştır. Toplam katılımcı sayısı 646'dır. Bu katılımcıların 263'ü (%40,7) kadın, 383'ü (%50,3) erkektir. 263 kadın katılımcının 115'i (%43,7) x kuşağında, 148'i (%56,3) y kuşağında, 383 erkek katılımcıların ise 170'i (%44,4) x kuşağında, 213'ü (%55,6) y kuşağında yer almaktadır. X kuşağı bireylerin toplam sayısı 285 (%44), y kuşağındaki bireylerin toplam sayısı ise 361'dir (%56).

646 katılımcının 431'i (%66) evli, 215'i (%34) bekârdır. Yaş kuşakları arasında medeni durum dağılımında ise x kuşağında yer alan 285 bireyden 244'ünün (%85) evli, 41'inin ise (%15) bekâr olduğu, y kuşağında yer alan 361 bireyden 187'sinin (%51) evli, 174'ünün (%49) bekâr olduğu görülmüştür.

285 x kuşağı bireyinden 25'inin (%8) çocuğunun bulunmadığı, 83'ünün bir çocuğu (%30), 115'inin iki çocuğu (%40), 57'sinin üç çocuğu (%20), 5'inin ise dört çocuğu olduğu (%2), 361 kişiden oluşan y kuşağı katılımcılarından ise 214'ünün (%59) çocuğunun bulunmadığı, 87'sinin (%24) bir çocuğa, 56'sının (%15) iki çocuğa, 4'ünün (%2) üç çocuğa sahip olduğu belirlenmiştir.

Toplam 646 katılımcıların yaş kuşaklarına göre öğrenim durumlarına ait frekans dağılımı sonuçlarına göre toplamda 30 kişinin (%5) ilköğretim/ortaokul, 133 kişinin (%21) lise, 129 kişinin (%19) önlisans, 296 kişinin (%46) lisans, 58 kişinin ise

lisansüstü (%9) mezunu olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrenim durumlarının yaş kuşaklarına göre dağılımı incelendiğinde x kuşağında yer alan toplam 285 kişinin 18'inin (%7) ilköğretim/ortaokul, 52'sinin (%18) lise, 52'sinin (%18) önlisans, 132'sinin (%46) lisans, 31'inin (%11) lisansüstü mezunu olduğu, y kuşağında yer alan toplam 361 kişinin 12'sinin (%4) ilköğretim/ortaokul, 81'inin (%22) lise, 77'sinin (%21) önlisans, 164'ünün (%45) lisans ve 27'sinin (%8) lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür.

Katılımcıların kurumdaki pozisyonları dağılımında en fazla yönelimi 399 kişiyle (%62) yönetici olmayan memur grubunun oluşturduğu tespit edilmiştir. Bu grubun 167'si (%42'si) x kuşağı bireylerden meydana gelirken, 232'si (%58) y kuşağı bireylerden oluşmaktadır. Bunun yanında alt kademe ve üst kademe dağılımında, işçi hizmetli parça başı çalışan sayısının 9 olduğu, bu sayının 7'sinin x kuşağında, 2'sinin y kuşağında yer aldığı, yönetici pozisyonunda çalışan 80 kişiden 56'sının (%70) x kuşağında, 26'sının (%30) y kuşağında bulunduğu, nitelikli uzman olarak çalışan sayısının 36 olduğu, bu sayının 25'inin x kuşağında, 11'inin ise y kuşağında yer aldığı görülmektedir.

Katılımcıların yaş kuşaklarına göre alınan maaş durumu frekans dağılımında en fazla yönelimin 3000-3999 TL. arası maaş alan kesimde bulunduğu, bu aralıkta maaş alan 186 kişiden 59'unun x kuşağında, 127'sinin y kuşağında yer aldığı, 5000-5999 TL. arası maaş alan 82 kişiden 48'inin x kuşağında, 34'ünün y kuşağında yer aldığı, 6000 TL. ve üzeri maaş alan 90 kişiden 57'sinin x kuşağında, 33'ünün y kuşağında yer aldığı görülmektedir. Dağılımlara bakıldığında yönetici pozisyonunda olan ve ortalamanın üstü seviyede maaş alan x kuşağı bireylerin daha yoğun bulunduğu görülmüştür.

Serbest zaman aktivitelerinin yaş kuşaklarına göre frekans dağılımında en fazla yönelimin yürüyüş, doğa yürüyüşü alanında olduğu, bu alanda 261 kişinin faaliyette bulunduğu, faaliyette bulunanların 139'u (%53) x kuşağıyken, 122'sinin (%47) y kuşağında yer aldığı görülmektedir. Bireylerin açık alan faaliyetlerine olan bu yüksek katılımları Kurar ve Baltacı (2014) tarafından yapılan çalışmayla paralellik göstermiştir. 116 kişinin katılımıyla yapılan bahse konu çalışmada katılımcıların %61'i (71 kişi) memur çalışan olup yüksek oranda açık alan faaliyetlerini tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bunun yanında Önder (2003) tarafından Konya

bölgesindeki öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerinde tercih ettikleri dağımını gösteren bir diğer çalışmada, televizyon izlemek, internet ve kafeteryada arkadaş buluşmalarını içeren kapalı alan serbest zaman aktivitelerinden sonra en çok tercih edilen eylemin açık alan ve park yürüyüşleri olduğu belirtilmiştir. Mills ve Butler (2005) tarafından 215 doğa yürüyüşçüsüyle yapılan bir çalışmada, akışın doğa yürüyüşçüleri arasında en çok yalnız yürürken ve manzaraya bakarken deneyimlendiği belirlemiştir. Eigenschenk ve ark. (2019) tarafından yapılan güncel bir çalışmada ise Bulgaristan, Fransa, Almanya, İngiltere, İtalya, Portekiz ve İspanya gibi Avrupa ülkelerinden seçilen toplam 133 çalışmanın analizleri yapılmış ve sonunda açık alan faaliyetlerinin bireylerde yarattığı faydalar fiziksel, ruhsal, toplumsal, suç azalımı, eğitim ve yaşam boyu öğrenme şeklinde kategorilendirilmiştir. Bu gibi faydaları olan açık alan faaliyetlerinin örneklem grubumuz tarafından da tercih edildiği ortaya çıkarılmıştır. Dolayısıyla, çalışma saatlerini kapalı alanlarda bilgisayar başında, büro işleriyle geçiren bireylerin serbest zamanlarında doğayla iç içe olma isteği göze çarpmaktadır.

Araştırma kapsamında tespit edilen bir diğer husus da katılımcıların %17'lik kesiminin nadir seviyede serbest zaman aktivitelerine vakit ayırdığıdır. Geri kalan %83'lük kesim en az haftada bir veya haftada dört ve üzeri arasında serbest zaman etkinliklerine iştirak etmektedir. Bu durum son derece sevindirici ve umut vericidir. Örneklem grubunun serbest zaman aktivitelerine zaman ayırmasının başta kendilerine, ailelerine, iş verimlerine olan katkısını fark ettikleri değerlendirilmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların serbest zaman aktivitelerinde x kuşağının daha alışılmış etkinlikleri yaptığı, y kuşağı bireylerin ise daha yenilikçi aktivitelere yöneldiği tespit edilmiştir. Örneğin, "diğer" yapılan aktiviteler bölümünde katılımcılardan kendilerine verilen seçeneklerde yer almayan fakat kendilerinin yaptığı etkinlikleri yazmaları istenmiştir. Burada y kuşağı bireylerin pasta yapımı kursu, kâğıt katlama sanatı, kangoo jumps, roman yazmak, binicilik, seramik, 3d maket yapımı, el işi, deri yapımı gibi etkinlikleri yaptıklarını ifade etmeleri dikkat çekicidir. Bu durumun sebebi y kuşağının yeniliğe ve değişime açık olup, değişime kolay ayak uydurması olarak değerlendirilmiştir (Kaygısız ve Sipahi, 2019).

Akış deneyimlemesinde, tanışma alt boyutunun akış üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu deneyimlemede, tanışma ve akışın benzer özelliklere sahip olduğu Csikszentmihalyi (1975) tarafından ortaya konulan model ile desteklenmektedir. Ancak aktivitenin zorluklarıyla, sahip olunan beceri arasındaki değişme, kişinin sıkılma ve kaygı boyutlarında yer almasına sebep olmaktadır. Zorluklar ve beceri arasındaki denge, becerinin zorluktan yüksek olduğu durumlarda sıkılma, zorlukların beceriden yüksek olduğu durumlarda ise kendini kaygı olarak ortaya çıkarmaktadır. Zorluklar ve beceriler arasındaki dengeye yönelik algı, bireyin kendini ve aktiviteyi değerlendirmesinin paralelinde yapılanmaktadır. Zorluk ve beceri dengesinin bir seferlik yakalanarak bu deneyim her tekrarlandığında aynı şekilde sürdürülmesi mümkün olmamaktadır (Kaya ve ark., 2015). İşte tanışma boyutunda yer alan denge bu dengedir. İlerleyen süreçte aktivite zorluğu ve bireysel beceriler arasındaki denge değişerek akış kanalına girilecektir. Bu nedenle tanışma boyutunda yaşanan akış duygusu gerçek akış duygusuna benzese de aslında gerçek akış duygusu üzerinde etkisi bulunan bir his olarak ortaya çıkmaktadır.

Cinsiyetler arasındaki akış deneyimlemesi incelendiğinde her iki cinsiyette de özellikle tanışma ve akış değerlerinin son derece yüksek çıktığı görülmektedir. Akış kuramının temelinde, her türlü sosyal etiketten ayrılarak bu duyguyu herkesin yaşaması yer almaktadır. Dolayısıyla cinsiyeti, yaşı, sosyal statüsü, maaşı ne olursa olsun her birey doğru adımların uygulanması ve doğru bileşenlerin bir araya gelmesiyle akış kanalında yer alabilir. Çalışmamızda da kadınlar ve erkekler, tanışma ve akış boyutlarında ölçeğin ifade biçimlerini çok yüksek oranda kabul edip benimsemişlerdir. Ancak bu iki cinsiyet arasındaki farka bakıldığında ise kadınların tanışma ve akış ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek çıktığı görülmektedir. Bu yükseklik tanışma ve akış boyutlarında anlamlı bir fark oluşturmuştur. Serbest zamanda yapılan faaliyetleri kadınlar zinde olmak, yaşlanmayı geciktirmek, zayıflamak gibi amaçlarla icra ederken erkekler daha çok grup duygusunu yaşamak, arkadaş kazanmak, eğlenmek gibi amaçlarla yapmaktadır (Yüksel, 2014). Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda kadınların amaçları doğrultusunda daha istekli, hevesli ve ciddi olarak bu faaliyetlere katıldıkları, erkeklerin ise çabuk sıkıldıkları görülmektedir. Kaya ve ark. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, akışın cinsiyetler bazında farklılığının bulunduğu, akış içinde yer alan amaca odaklanma

puanının kadınlarda daha yüksek çıktığı belirlenmiş, bunun yanında Yeşiltaş ve Ekici (2017) tarafından yapılan çalışmada akademisyenlerin işten zevk alma ve iş akış ölçümleri sonuçlarında kadınların erkeklere nazaran iş akış ve iş tatmin duygularının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Blog yazarlarının tatmin ve akış düzeylerine yönelik Lu ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmada, kadın yazarların video, resim ve makale gönderimi gibi basit yollu internet iletişim yazılarında erkek yazarlara göre daha yüksek boyutlarda akış deneyimlemesi yaşadıkları belirlenmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bunun yanında Mills ve Butler (2005) tarafından 215 doğa yürüyüşçüsüyle yapılan bir çalışmada, akışın en sık yalnız yürürken ve manzaraya bakarken deneyimlendiği belirlemiştir. Bu yürüyüşçülerden kadın olanların manzaraya bakarken deneyimledikleri akış boyutunun erkeklerden fazla olduğu saptanmış olup diğer faaliyetlerde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Chang H.H. (2016)'nın yaptığı ve ekstrem sporlarla ilgilenen 225 kişinin katıldığı çalışmada, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek derecede akış deneyimlemesi yaşadığı, bu kapsamda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık oluştuğu görülmüştür. Ak ve Alpullu (2020) tarafından doğu ve batı bölgelerinde okuyan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akış deneyimlemesi ölçümüne yönelik yapılan çalışmada, cinsiyetler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Özdemir ve Durhan (2020) tarafından 506 profesyonel sporcuyla yapılan çalışmada kadınların akış deneyimleme yoğunluğunun erkeklere nazaran daha fazla olduğu fakat bu deneyimlemede cinsiyetler arasında anlamlı farklılığa rastlanmadığı belirtilmiştir. Bu durumun yaş, çalışma durumu, serbest zamana ayrılan süre ve gelir durumu gibi değişkenlerle bağlantılı olduğu ve ayrı bir araştırma konusu olduğu değerlendirilmektedir.

Çalışmamızda akış boyutunda kadınların ortalama puanlarının erkeklere göre daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Bunun yanında ölçeğin sıkılma boyutunda ise erkeklerin ortalama puanlarının daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Bu durumun; erkeklerin serbest zaman faaliyetlerine erkeklerin kadınlar gibi net amaçlardan ziyade vakit geçirmek, arkadaşlarla eğlenmek şeklinde keyfe keder katılıp, o aktiviteyi yapmaya zorunlu hissetmemelerinden kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Bu durum erkeklerin sıkılma boyutunda yer alan aktiviteyi

yaparken pek heyecan duymam, can sıkıntısı çekerim gibi ifadeleri kadınlara göre daha yüksek bir tutumda sahiplenmelerinden anlaşılmaktadır.

Haftalık yapılan aktivite sayısı ile akış deneyimlemesi arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda haftada bir aktivite yapan bireylerin sıkılma ve kaygı evrelerindeki değerlerinin daha yüksek çıktığı başka bir ifadeyle aktiviteden kopma ve bir daha katılmak istememe hissiyatlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında haftada üç aktivite yapan bireylerin ise tanışma ve akış evrelerindeki değerlerinin daha yüksek çıktığı başka bir ifadeyle aktiteden aldıkları zevki tekrar yaşama hissiyatlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaya ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada, haftalık yapılan aktivite sayısı arttıkça yapılan aktiviteye hakimiyetin de aynı oranda arttığı ve haftalık aktiviteyi daha fazla yapan bireylerde akışın, geri bildirim, kontrol duygusu, amacaulaşma deneyimi ve eylem farkındalığı bileşenlerinde yüksek ortalama değerlerler görüldüğü tespit edilmiştir. Önceden akış deneyimlemesi yaşayan birey, serbest zaman faaliyetlerinde ilgi alanına giren aktivite/aktivitelerle meşgul olarak bu duyguyu defalarca tatmak istemektedir. Bu sebeple her serbest zamanında, ilgi alanına giren etkinliklerle ilgilenmektedir. Akış duygusunun kendini rahatlattığının farkında olan birey her fırsat bulduğunda bu doyumu yaşamak için kendisine zaman yaratmaktadır. Dolayısıyla kendisine haz aldığı aktiviteleri icra etmek için zaman yaratan bireyler, daha az zaman yaratan bireylere nazaran akış deneyimlemesinde daha yoğun duygular beslemektedir. Demirutku ve Ağaoğlu (2018) tarafından yapılan ve 146 gönüllü tiyatro izleyicisinin iştirak ettiği araştırmada, tiyatro izleyicilerinin büyük kısmının akış deneyimlemesini yüksek seviyede yaşayarak tiyatro oyununu tekrar seyretmek istediği ve bu yoğunlaşma ve akış halini yine deneyimlemek istedikleri tespit edilmiş, bu bağlamda çalışmamızla paralellik göstermiştir.

Akış yaşayan bireylerin yaşam kalitelerinin artması ve sıklıkla bu deneyimi yaşamak istemeleri, kuramın temel ilkelerinden olup bu durum çalışmamız kapsamında ortaya çıkan verilerde doğruluğunu ispatlamıştır. Bunun yanında haftalık yapılan aktivite sayısı ile yaş kuşakları arasındaki ilişki boyutu incelenmiştir. X ve y kuşağı bireylerin en çok haftada bir aktiviteyi tercih ettikleri görülmüştür. Yapılan analizler neticesinde yaş kuşakları ve haftalık yapılan aktivite arasında ise bir ilişki tespit edilmemiştir. Çocuk sayısına göre haftalık yapılan aktivite değerlerinde ise

çocuk sayısı arttıkça haftalık yapılan aktivite sayısının düştüğü net bir şekilde görülmektedir.

Yaş kuşakları arasındaki akış boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu alanda ortaya çıkan anlamlı farklılık tanışma evresinde görülmüştür. Sıkılma, kaygı ve akış evrelerinde herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Akışın temelinde cinsiyet, yaş gibi kriterlerden bağımsız olarak yaşanan yoğun tatmin olma duygusu yer almaktadır. Bu çalışmamızda da x ve y kuşaklarının akış boyutunda, yüksek ve birbirine son derece yakın ifadeleri seçtikleri görülmüşür. Mills ve Butler (2005) tarafından 215 doğa yürüyüşçüsüyle yapılan çalışmada yaş değişkeninin akış deneyimlemesinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Yaş faktörünün akış boyutunda bir farklılığının olmaması çalışmamızla paralellik göstermektedir. Aynı zamanda sıkılma ve kaygı boyutlarında da birbirine son derece yakın ifade seçeneklerini tercih etmişlerdir. Bu aşamada ortaya çıkan tek anlamlı fark aktiviteyle tanışma evresinde gerçekleşmiştir. Bu durumun x ve y yaş kuşaklarının temel karakteristik özelliklerinden kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Araştırmaya katılan bireylerden y kuşağına ait olanların daha yenilikçi ve alışılmış olmayan aktiviteleri seçtiği görülmüştür. Y kuşağının yeniliğe açık ve değişimden korkmayan bu macerasever yapıları özellikle yeni aktivitelerle tanışma evresinde kendisini göstermiştir.

Gelir dağılımları değerlendirilerek yapılan ve akış deneyimlemesiyle alt boyutlar bazındaki analizler neticesinde herhangi bir anlamlı farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Akış boyutunda ortalamadan düşük, ortalama ve ortalamadan yüksek maaş alan bireylerin aynı hissiyatı ifade eden seçenekleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Böylelikle maddi kazancın, akışta bulunulmasına engel teşkil etmediği doğrulanmıştır.

Medeni durumlar bazında yapılan incelemede, evli ve bekâr bireyler arasında akış deneyimlemesinin tüm boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Her iki medeni hal durumunda da öngörüldüğü gibi tanışma ve akış boyutu için seçilen ifadeler yüksek ortalamalarda kendini göstermiştir. Ancak aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunun yanında medeni hal başlığı içerisinde cinsiyetler bazında da bir analiz yapılmıştır. Bu analiz neticesinde evli olan bireyler arasında kadınların erkeklere göre tanışma ve akış boyutunda daha yüksek, sıkılma boyutunda ise

erkeklerin daha yüksek ortalama değer aldıkları tespit edilmiştir. Burada da kadınların genç ve zinde kalmak için yaptıkları aktiviteyi daha ciddiye aldığı, erkeklerin ise genelde grup arkadaşlığı ve eğlenerek vakit geçirmek amacıyla icra ettikleri sonucunun çıktığı değerlendirilmektedir.

6. SONUÇ

Bu çalışma, Ankara ilinde çalışan, araştırma için resmi izin alınan 12 kamu kurumunda görev yapıp aynı zamanda x ve y yaş kuşaklarında bulunan bireylerin gönüllü katılımıyla 01 Eylül 2018-30 Kasım 2019 tarihleri arasında gerçekleşmiştir.

Çalışma neticesinde önemli sonuçlar ortaya çıkarılmıştır. Akış esnasında x ve y yaş kuşağında yer alan bireyler arasında anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmaması bu sonuçlardan biridir. "Tartışma" bölümünde yaş faktörü ele alınarak yapılmış, araştırmamızla paralellik ve farklılık gösteren önceki çalışmalar belirtilmiştir. Çalışmamızda akış deneyimlemesi yaşayan x ve y kuşağı bireyler farklı aktiviteler icra etmelerine rağmen akışı tarif eden ifadeleri belirten seçenekleri işaretlemişlerdir. Aktivitenin farklılığı onların hissiyatında herhangi bir değişiklik oluşturmamıştır. Bu kapsamda akış esnasında x ve y yaş kuşakları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiş ve h_0 hipotezimiz kabul edilmiştir. Bununla birlikte tanışma boyutunda x ve y kuşakları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Önce yaşa sonra çalış mantığı ve yeniliklere açık olarak değişime kolay uyum sağlayan bir düşünceyi benimseyen y kuşağı bireyleri, çalışmanın bu aşamasında da aynı düşünce yapısını yansıtmışlardır. Yapılan aktivitelerin seçiminde y kuşağı bireylerin kangoo jumps, roman yazmak gibi daha yenilikçi ve alışılmış olmayan aktivitelere yöneldiği görülmüştür.

Bireylerin akış deneyimlemelerini ölçen çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. Bahse konu ölçekler çeşitli sebeplerle ölçümü net bir şekilde sağlayamadıkları gerekçesiyle birtakım eleştirilere maruz kalmıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise genel olarak orijinal ölçeklerin Türkçe'ye uyarlamaları söz konusudur. Bahse konu çalışmalarda akışın ölçümüyle ilgili olarak iş, okul, spor, internet vb. gibi çeşitli alanlarda önemli sonuçlar ortaya koyulmuştur. Tüm bu çalışmalar bilime katkı adına yapılmış önemli eserlerdir. Bu çalışma da aynı amaç doğrultusunda geliştirilen ölçeğin sahada kullanılmasını temel almaktadır. Alpak Akış Ölçeği'nin serbest zamanlarını çeşitli etkinliklerle geçirenlere uygulanarak araştırma konusu yapılması önerilmektedir. Bunun için de ölçeğin farklı coğrafya, meslek, yaş ve statüdeki kişilere uygulanmasının hem ölçeğin gelişimine hem de konu ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın temel çıkış noktasını oluşturan dört alt boyutlu ölçek, Csikszentmihalyi'nin üç kanallı akış modelinden esinlenerek üretilmiştir (Şekil 12). Bu modelde de belirtildiği üzere akış kanalında tanışma ve akış evresi yer almaktadır. Tanışma, akışta yaşananlarla benzer hissiyata sahip olsa da sürekli değildir. Bu duygunun sürekli olması, bireysel becerilerin aktivite zorluk seviyesinden üstte olması dolayısıyla yaşanan sıkılma evresi ve bireysel becerilerin aktivite zorluk seviyesinin altında olması dolayısıyla yaşanan kaygı evresine girilmesi devamında hem bireysel beceri hem de zorluk seviyesinin üst düzeyde kalarak kişiye keyif duygusunu yaşatan akış evresine girilmesi ile gerçekleşmektedir. Tanışma ve akış evresinde benzer duygular beslenmesi yukarıda belirtildiği gibi aynı kanal içinde yer alınmasından kaynaklanmaktadır. Yapılan analizlerde tanışma ve akış evreleri arasında bir ilişki görülmüştür. Dolayısıyla bu iki alt boyut arasında ilişki olduğu öngörülerek hazırlanan h1 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Araştırma neticesinde ortaya çıkan bir diğer önemli sonuç ise akış esnasında cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın ortaya çıkmasıdır. Burada dikkat edilmesi gereken husus, akış alt boyutunda esasen her iki cinsiyetin de son derece yüksek olarak bu tutumu ifade eden seçenekleri işaretlemeleri olmuştur. Yani kadın ve erkekler akışı ifade eden seçenekleri yüksek oranda kabul etmiş bulunmaktadırlar. Bu ifadeler genel olarak bu duygunun defalarca yaşamak istenmesi, tam konsantrasyon verme, becerilerin geliştiğini kabul etme gibi akışı ifade eden tanımlamalardır. Bu tanımlamalar onların yaptıkları aktivitelerde akışta bulunduklarını göstermektedir. Ancak kadınların bu konudaki tutumları erkeklere nazaran daha yüksek seviyelerde olup bu seviye bazında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Alanda yapılan çalışmalarda da belirtildiği üzere, kadınların sporu zinde olmak, yaşlanmayı geciktirmek, zayıflamak gibi amaçlarla, erkeklerin ise daha çok ekip arkadaşlığı duygusunu yaşamak, arkadaş kazanmak, eğlenmek gibi amaçlarla yaptığı bilinmektedir. Aynı anlamlı farklılık tanışma boyutunda da kendini göstermektedir. Sıkılma evresinde ise erkeklerin serbest zaman aktivitelerini tercih etme sebeplerindeki rahatlıktan ötürü öngörüldüğü şekilde sıkılma evresi puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu yükseklik erkek ve kadınlar arasında sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık oluşturmuştur. Sıkılma evresinde aktiviteden sıkılma,

zevk alamama ağırlıklı ifadeler bulunmaktadır. Akış deneyimlemesinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğunu savunan h2 hipotezi doğrulanmıştır.

Haftalık yapılan aktivite sayısıyla alt boyutlar arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Haftalık yapılan aktivite sayısının artması durumunda tanışma ve akış tutumunun, haftalık yapılan aktivite sayısının azalması durumunda ise sıkılma ve kaygı tutumunun arttığı ortaya çıkarılmıştır. Daha detaylı açıklamak gerekirse, haftada bir aktivite yapanların sıkılma ve kaygı alt boyutlarında daha yüksek bir derecelendirme yaptıkları yani aktiviteden zevk alamama, bırakmayı düşünme tutumlarının diğer haftalık aktivite yapanlara göre daha olası olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında haftada üç aktivite yapanların tanışma ve akış yani katıldığı aktivitede mutlu ve heyecanlı olması, bu duyguyu defalarca yaşamak istemesi tutumlarının diğer haftalık aktivite yapanlara göre daha olası olduğu belirlenmiştir. Bu değerlendirmede haftalık aktivite sayıları ile tanışma, sıkılma, kaygı ve akış evreleri arasında anlamlı farklılık olduğunu savunan h3 hipotezi doğrulanmıştır.

Bunun yanında akış evresi ve gelir durumu, kurumdaki pozisyon, medeni hal, öğrenim durumu gibi değişkenler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Çalışmamızda bu tarz değişkenlerin akış deneyimi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bu çalışma akış kuramı çerçevesinde, serbest zaman aktivitelerinin bireylerde hissettirdiklerinin ölçümüne yönelik bir ölçek geliştirilmesi ve bu ölçeğin hedeflenmiş bir örneklem grubuna uygulanıp sonuç alınması bakımından önem arz etmektedir. Bunun yanında bu çalışma akışın genelde elit sporcular üzerine uygulanarak ölçümün belirli bir gruba yönelik yapılması kısıtlılığına karşın alandaki bu eksikliği gidermek adına ilgi çekici bir yapıya sahiptir. Çünkü sporu meslek olarak değil bir serbest zaman aktivitesi olarak uygulayan bireyler için ve hatta yalnızca spordan ziyade çeşitli kültürel, sanatsal aktivitelerle ilgilenen kişiler için hazırlanmış olması çalışmanın ayrıcalıklarındandır. Araştırmanın tek bir ilde ve tek meslek grubuna uygulanması tezin konusunu oluştursa da aynı zamanda kısıtlılığıdır.

Öneriler

Değişen ve gelişen dünyamızda insan odaklı bir yaşam süreci yerleşmektedir. Batılı toplumlar artık çalışma saatlerini azaltarak insanların kendilerine daha fazla serbest zaman ayırmalarını sağlayacak düzenlemeler yapma düşüncesi içerisindedirler. Kişilerin kendilerine serbest zaman ayırmaları ve bu serbest zamanları etkili kullanmalarının bireysel faydalarının yanında toplumda suçun azalmasına kadar çok geniş bir yelpazede yararlarının bulunduğu bilinmektedir. Dolayısıyla küreselleşmenin kaçınılmaz etkisiyle değişen dünya koşullarından tüm toplumlar etkilenecek ve devletler politikalarını bu doğrultuda güncelleştirecektir. Gelecek araştırmalara verilecek en iyi öneri insan odaklı bu değişmeyi tüm dünyada takip etmek ve ülkemizde yapılacak araştırmaları bu doğrultuda gerçekleştirmektir. Bunun yanında aşağıda bu çalışmanın ışığında çeşitli öneriler sıralanmıştır.

1- Bu araştırma yalnızca serbest zaman aktivitelerine yönelik yapılmıştır. İlerideki araştırmaların iş, okul, eğitim, internet gibi çeşitli alanlarda da akış deneyimlemesini ölçmek amacıyla yapılması sağlanabilir.

2- Özellikle son dönemde kişilik özellikleri ve akış arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Ototelik özellikteki bireylerin akışa daha yatkın olduğu bu çalışmalarda vurgulanmaktadır. Yapılacak çalışmalarda akış ve kişilik özelliği arasındaki ilişki boyutuna odaklanılabilinir.

3- Veriler anket yoluyla toplanmıştır. Bu alanda yapılacak çalışmalarda anket yönteminin yanında yüz yüze görüşmeler yapılarak katılımcılardan daha detaylı bilgi toplamak suretiyle nitel araştırma yöntemlerinden faydalanılabilir.

4- Bu çalışmada kadınların akış deneyimlemesini erkeklere nazaran daha üst seviyede yaşadığı saptanmıştır. Kadınlara has bu tutumun, bilimsel yöntemlerle derinlemesine araştırılması ve kadınların rekreasyonel aktivitelere iştiraklerinin sağlanması maksadıyla kolaylaştırıcı ve özendirici faktörlerin geliştirilmesi önerilmektedir.

5- Serbest zaman düzenlemelerinin her kesimden vatandaşa ulaşması sağlanmalıdır. Bu kapsamda her anlamda sağlıklı olmanın topluma etkisi göz önüne alınarak bütün vatandaşlara gerekli hizmetin ulaştırılması yönündeki uygulamaların kalkınma planları ve politikalarla standartlaştırılması önerilmektedir.

6- Kitle iletişim araçları ve medyanın, her kesimden vatandaşın serbest zaman etkinliklerine katılımını sağlayacak şekilde kullanılmasının, serbest zaman etkinliklerine iştirak etme aşamasında ulaşım kolaylığı, etkinliklerin çeşitliliği, tesis sayısının çoğaltılması gibi düzenlemelerin hayata geçirilmesinin önem arz ettiği değerlendirilmektedir.

7. KAYNAKLAR

Ak M. O, Alpullu A. Alpak Akış Ölçeği Geliştirme ve Doğu Batı Üniversitelerinin Karşılaştırılması. Sport Sciences, 2020, 15(1), s: 1-16.

Aka B. Bebek Patlaması, X Ve Y Kuşağı Yöneticilerin Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Kamu Ve Özel Sektör Farklılıklarına Göre İncelenmesi: Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi, Vizyoner Dergisi, 2018, Cilt: 9/20, s: 118-135.

Akçakanat T, Erhan T, Uzunbacak H. Meslek Aşkının İş Tatmini Üzerine Etkisi: Akış Aracı Rolü. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2019, 2(1), s: 80-95.

Akçetin E, Akçetin N. Eğitimleşen Oyun Oyunlaşan Eğitim, 30. Ulusal Bilişim Kurultayı, 28-29 Kasım 2013, Bildiriler Kitabı, Ankara; 2013, s: 127-137.

Akman E. Sağlık Profesyonellerinde Akış Deneyiminin Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi: Bir Kamu ve Özel Hastane Örneği. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi R.Ö. Çatar).

Akova O, Şahin G, Öğremneoğlu M. Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2019, 4(2), s: 124-139.

Alpullu A, Ak M. O. The Effect of Sports Tourism and Recreation Sector Perception on Student Career Plans. Turkish Journal of Sport and Exercise, 2018, 20(2), s: 67-73.

Alpullu A. Uluslararası Basketbol Organizasyonlarının Spor Turizmine, Ülke Ekonomisine ve Tanıtımına Katkılarının Değerlendirilmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. S. Mengütay).

Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 1990, s: 297.

Altıntaş A, Kelecek S, Aşçı F. Elit Sporcularda Durumsal Güdülenme ve Optimal Performans Duygu Durumu Arasındaki İlişki. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2013, (4), s: 14-21.

Aşçı H, Çağlar E, Eklund R, Altıntaş A, Jackson S. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2007, 18(4), s:182-196.

Avcılar M, Yenilmezler G. Çok Kanallı Perakendecilik Uygulamalarının Algılanan Deneyimsel Değer ve Akış Deneyimi Açısından Karşılaştırılması. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2019, 3(1), s: 114-137.

Ay S. M. Spor Yönetiminde Seçme Konular I. Ege Reklam Basım Sanatları, Editörler: Yorulmazlar M, Kepoğlu A. İstanbul; 2017, s: 150.

Ayazlar R. Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015, s: 43 (Danışman: Doç. Dr. B. Güzel).

Aydın B, Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2005, Ankara (Danışman: Prof. Dr. U. Öner).

Aydın A, Yılmaz K, Altınkurt Y. Eğitim Yönetiminde Pozitif Psikoloji. International Journal of Human Sciences 2013, 10 (1), s: 1470-1490.

Aydın Ç, Başol O. X ve Y Kuşağı: Çalışmanın Anlamında Bir Değişme Var Mı? Electronic Journal of Vocational Colleges, 2014, 4(4), s: 1-15.

Ayhün S. Kuşaklar Arasındaki Farklılıklar ve Örgütsel Yansımaları. Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 2013, s: 93-112.

Aymankuy Y, Aymankuy Ş. Turizm İşletmeciliği Eğitimi Alan Öğrencilerin Turizm Sektöründeki İstihdamla İlgili Görüşleri ve Sektördeki Kariyer Beklentileri (Balıkesir Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu Örneği). Akademik Bakış Dergisi, 2013, (35), s: 1-21.

Aytaç A. Ahilikte Geçen Dokumacılıkla Alakalı Mesleklere Dair. Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 2019, (46), s: 317-328.

Bahar H. Sınıf Öğretmen Adaylarında Akademik Öz-Yeterlik Algısının Akademik Başarıyı Yordama Gücü. Elementary Education Online, 2019, 18(1), s: 149-157.

Bakker A. B. Flow Among Music Teachers and Their Students: The Crossover of Peak Experiences. Journal of Vocational Behavior, 2005, (66), s: 26-44.

Balcı A. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler (6. Baskı). Pegem Akademi, Ankara; 2007, s: 99.

Baş T. Anket. Seçkin Yayıncılık, Ankara; 2013, s:42-65.

Baştuğ G, Zorba E, Duyan M, Çakır Ö. Farklı Kültürlerde Rekreasyon: Serbest Zaman Aktivitelerinin İncelenmesi. Journal of Human Sciences, 2017, 14(4), s: 3895-3904.

Beard K.S. Theoretically Speaking: An Interview With Mihaly Csikszentmihalyi on Flow Theory Development and Its Usefulness In Addressing Contemporary Challenges in Education, Education Psychology Review, 2015, (27), s: 353-364.

Berkup S. Sosyal Ağlarda Bireysel Mahremiyet Paylaşımı: X ve Y Kuşakları Arasında Karşılaştırmalı Bir Analiz. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2015, İzmir (Danışman: Prof. Dr. A. Göztaş).

Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 1985, s: 158.

Biçer T. Toplam Kalite Yönetimi ve Futbol Uygulamaları. Beyaz Yayınları, İstanbul, 2014, s: 98.

Birinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 1963, s: 47.

Birol S. Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları Üzerine bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014, Ankara (Danışman: Prof. Dr. S. Karaküçük).

Büyükoğlu H. Okul Müdürlerinin Okul İçi Akış Deneyimlerinin İncelenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015, Eskişehir (Danışman: Prof. Dr. A. Aypay).

Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Pegem Yayıncılık, Ankara; 2007, s: 183.

Büyüköztürk Ş, Çakmak E.K, Akgün Ö.E, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri (4. baskı). Pegem Akademi, Ankara; 2009, s: 48-86.

Byl J. Intramural Recreation, Human Kinetics, United States, 2002, s:43.

Canarslan N. Online Kitlesel Bireyselleştirmede Ürün Değeri ve Akış Deneyiminin Ödeme İsteği ile Satın Alma Olasılığına Etkisi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017, Eskişehir (Danışman: Prof. Dr. G. Barış).

Chang H.H. Gender Differences in Leisure Involvement and Flow Experience in Professional Extreme Sport Activities. World Leisure Journal, 2016, 59(2), s: 124–139

Chen H, Wigand R. T, Nilan M. Exploring Web Users Optimal Flow Experiences. Information Technology and People, 2000, 13(4), s: 263-281.

Clarke S. G, Haworth J. T. Flow Experience in the Daily Lives of Sixth Form Collect Students. British Journal of Psychology, 1994, (85), s: 511-523.

Cochrane W. World Economic Survey 1932-33, League of Nationds Publication, 1933, Cenevre, s:15.

Coşkun R, Altunışık R, Yıldırım E. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı. Sakarya Kitabevi, Sakarya; 2015, s: 176.

Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety, San Francisco, CA: JosseyBass, 1975, s:47.

Csikszentmihalyi M. Akış Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi (Çev: Akbaş S.K.). HYB Yayıncılık, Ankara; 2005, s:6.

Csikszentmihalyi M, LeFevre J. Optimal Experience in Work and Leisure. Journal of Personality and Social Psychology. 1989, 56(5), s: 15-22.

Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper and Row, New York;1990, s: 31-68.

Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play. (25. Anniversary Edition). California; 2000, s: 26-55.

Csikszentmihalyi M. Good Business, Published by the Penguin Group, Penguin Putnam Inc, 375 Hudson Street, New York; 2003, s: 57-63.

Çatalbaş R. Young Men's Christian Association'ın Türkiye'deki Faaliyetleri. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2014, 55(1), s: 101-122.

Çelik H.E, Yılmaz V. Lisrel 9.1 ileYapısal Eşitlik Modellemesi. Ani Yayıncılık, Ankara; 2013, s: 39.

Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatatistik Spss ve Lisrel Uygulamaları. Pegem Akademi, Ankara; 2012, s: 272.

Demerouti E. Job Characteristics, Flow, and Performance: The Moderating Role of Conscientiousness. Journal of Occupational Health Psychology, 2006, 11(3), s: 266-280.

Demirutku K, Ağaoğlu D. Tiyatro İzleyicisinin Akış Deneyimi: Duygudurumların Çeşitliliği, Yoğunluğu ve Değerliği Hipotezlerinin Sınanması. Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 2018, 5(3), s: 33-60.

Denetçi C, Denetçi S. Nabza Göre Şerbet, Kuşağa Göre Etkinlik: Eğlencenin Pazarlanması ve Kuşaklar. Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi, 2012, (40), s: 33-35.

Dever A, İslam A. Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kültüründe Spor Algısı. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 4(5), 2015, s:46-61.

Dokuzuncu Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2007, s: 93.

Donuk B. Spor Yöneticiliği ve İstihdam Alanları. Ötüken Yayınları, İstanbul; 2005, s: 51.

Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 1979, s: 287.

DPB, Kamu Personel İstatistikleri, 2019, Ankara, s: 15.

Dunn D. S, Mannes S. Statisticsand Data Analysis for Behavioral Sciences, NewYork: McGraw Hill Companies, 2001, s: 222.

Egbert J. A Study of Flow Theory n the Foreign Language Classroom. The Modern Language Journal, 2003, 87 (4), s: 499-518.

Eigenschenk B, Thomann A, McClure M, Davies L, Gregory M, Dettweiler U, Inglés E. Benefits of Outdoor Sports for Society a Systematic Literature Review and Reflections on Evidence, International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(6), 2019, s: 1-21.

Ellis G.D, Voelkl J.D, Morris C. Measurement and Analysis Issues with Explanation of Variance in Daily Experience Using the Flow Model. Journal of Leisure Research, 1994, 26(4), s: 337-356.

Ergüven M. Wellness, Medical Wellness ve Turizm. Sosyal ve Beşeri Bilimleri Dergisi, 2010, Cilt:2 (2), s: 87-95.

Erkan N. Yaşam Boyu Spor. Bağırgan Yayınevi, Ankara; 1998, s:34.

Ersöz G. Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, İzmir (Danışman: Prof. Dr. H. Aşçı).

Eryılmaz A, Mammadov M. Matematik Dersinde Akış Durumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. Journal of Theory and Practice in Education, 2016, 12(4), s: 879-890.

Eryılmaz A, Mammadov M. Türk Edebiyatı/Dil ve Anlatım Dersinde Akış Durumu Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 2016, 5(13), s: 247-257.

Fave A. D, Bassi M, Massimini F. Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. Journal of Applied Sport Psychology, 2003, 15(1), s: 82-98.

Fenzel J.L. Examining Generational Differences in The Workplace: Work Centrality, Narcissism, and Their Relation To Employee Work Engagement, University of Wisconsin-Milwaukee, 2013, s: 23.

Fettahlıoğlu S, Sünbül B. Tüketici Etnosentrizmi ve Tüketici Husumetinin X,Y,Z Kuşakları Açısından İncelenmesi. International Journal of Academic Value Studies, 2015, 1 (1), s. 26-45.

Field A. Discovering Statistics Using Ibm Spss Statistics (4th Ed.), London, 2013.

Fox A. Mixing it up, HR Magazine, 2011, s: 22-27.

Fullagar C.J, Kelloway E. K. Flow at Work: An Experience Sampling Approach. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2009, 82(3), s: 595-615.

Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi. Kocatepe Tıp Dergisi, 2011, Cilt 12(3), s:145-150.

George D, Mallery P. Ibm Spss Statistics 25 Step by Step: A Simple Guide and Reference (15th edition), New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2019.

Ghani J.A, Supnick R, Rooney P. The Experience of Flow in ComputerMediated and in Face-to-Face Groups. Proceedings of the Twelfth International Conference on Information Systems, New York, 1991, 12 (16- 18), s: 231.

Ghani J.A, Deshpande S.P. Task Characteristics and The Experience of Optimal Flow in HumanComputer Interaction. The Journal of Psychology-Interdisciplinary and Applied, 1994, 128(4), s: 382-391.

Godbey G, Caldwell L, Floyd M, Payne L. Contributions of Leisure Studies and Recreation and Park Management Research to the Active Living Agenda. American Journal of Preventive Medicine, 2005, 28(2), s: 150- 158.

Golus C. What's in a Game, Uchicago Magazine, Summer 19.

Goosling J. Introductory Statistitcs: A Comprehensive, Self-Paced, Step by Step Statistics Coursefor Tertiary Students. Glebe: Pascal Press, Australia; 2004, s:62.

Gök A, Birol S, Aydın E. Kalkınma Planları Çerçevesinde Rekreasyon Politikaları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2018, 11(60), s: 1377-1386.

Gökçe H. Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Bireylerin Öz-Yeterlik, Sınav Kaygisı ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015, Ankara (Danışman: Doç. Dr. O. Özbek).

Guo Y. M, Poole M. S. Antecedents of Flow in Online Shopping: A Test of Alternative Models, Info Systems, 2009, (19), s: 369-390.

Gürbüz S, Şahin F. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2016, s: 325.

Gürbüz S. Kuşak Farklılıkları: Mit mi, Gerçek mi? İş ve İnsan Dergisi, 2015, 2 (1), s: 39-57.

Hafen B, Hoeger W, Turner W. Wellness, Wadsworth Group, Canada, 2002, s:38.

Hager P. Flow And The Fıve-Factor Model of Personality Characteristics, University of Missouri, Doctor Of Philosophy, Kansas City; 2015, s: 2-10.

Harris D.J, Vine S.J, Wilson M. R. Is Flow Really Effortless? The Complex Role of Effortful Attention Sport, Exercise and Performance Psychology, 2017, (6)1, s: 103-114.

Hatfield S. Understanding The Four Generations to Enhance Workplace Management, AFP Exchange, 2002, 22(4), s: 72-74.

Hawking S. A Brief History of Time. New York Times Bestseller, New York; 1988, s:95.

Hazar A. Rekreasyon ve Animasyon. Detay Yayıncılık, Ankara, 2014, s: 37-47.

Hoffman, D.L, Novak T. Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations. Journal of Marketing, 1996, Vol:60, s: 50-68.

Howe N, Strauss W. The New Generation Gap, The Atlantic Monthly, 1992, s: 67-89.

Hsu C.L, Lu H.P. Why Do People Play On-Line Games? An Extended Tam with Social Influences and Flow Experience. Information & Management, 2004, 41, s: 853-868.

Huizinga J. Homo Ludens, Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme, (Çev: Kılıçbay M.). Ayrıntı Yayınları, İstanbul; 2006, s:56.

Iwasaki Y, Zuzanek J, Mannell R.C. The Effects of Physically Active Leisure on Stress-Health Relationships. Canadian Journal of Public Health, 2001, 92(3), s: 214-218.

İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 1968, s: 233.

İlic D, Yalçın B. Y Jenerasyonunun Farklılaşan İş Değerleri ve Liderlik Algılamaları. Journal of Yasar University, 2017, 12(46), s: 136-160.

Jackson S. A, Eklund R.C. Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale–2 and Dispositional Flow Scale–2. Journal of Sport Exercise Psychology, 2002, 24(2), s:133-150.

Jackson S. A, Marsh H.W. Development and Validation of A Scaleto Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. Journal of Sportand Exercise Psychology, 1996, 18, s:17-35.

Jackson S.A, Thomas P, Marsh H, Smethurst C. Relationships Between Flow, Self-Concept, Psychological Skills and Performance. Journal Of Applied Sport Psychology, 2001, 13(2), s: 129-153.

Jiang Z, Benbasat I. Virtual Product Experience: Effects Of Visual And Functional Control Of Products On Perceived Diagnosticity And Flow İn Electronic Shopping. Journal of Management Information Systems, 2004, 21(3), s: 111-147

Jones D.C, Hollenhorst S.J, Perna F. An Empirical Comparison of the Four Channel Flow Model and Adventure Experience Paradigm, Leisure Sciences, 2003, 25(1), s: 17-31.

Kalaycı Ş. Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Asil Yayın Dağıtım, Ankara; 2006, s:115.

Karagöz Y. Spss ve Amos 23 Uygulamalı İstatiksel Analizler. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara; 2016, s: 880.

Karahüseyinoğlu F. Küresel Eksende Türk Sporları. Kumsaati Yayıncılık, İstanbul, 2012, s: 83.

Karaküçük S. Rekreasyon. Gazi Kitabevi, Ankara; 2005, s: 31-77.

Karaküçük S. Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Kitabevi, Ankara; 2014, s: 44.

Kawabata M, Mallett C.J. Flow Experience in Physical Activity: Examination of the İnternal Structure of Flow From a Process-Related Perspective. Motivation and Emotion, 2011, (35), s: 393-402.

Kaya B, Metin T, Kozak M. Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, 2015, 12(2), s: 6-25.

Kaya İ. Çekim Unsurları ile Rekreatif Alışveriş, Tatmin ve Yeniden Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013, Eskişehir (Danışman: Doç. Dr. M. Argan).

Kaygısız E, Sipahi H. Y Kuşağı Üniversite Öğrencilerinin Bireysel Yenilik ve Endüstri 4.0 Bilgi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 2019, 18(2), s: 922-936.

Kee Y.H, Wang K.J. Relationship Between Mindfulness, Flow Dispositions, and Mental Skills Adoption: A Cluster Analytic Approach, Psychology of Sport and Exercise, 2008, (9), s: 393-411.

Kelly J, Warnick R. Recreation Trends and Markets, Sagamore Publishing, United States 1999, s: 31.

Kesim Ü. Türkiye'de İşyerlerinde Rekreasyon Uygulamaları. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. B. Akyurt).

Kılıç H. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Öğrenenlerinin Anadolum E-kampüs Öğrenme Yönetim Sistemine İlişkin Görüşlerinin Kuşaklar Bağlamında

İncelenmesi. Açık Öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi, 2017, 3 (3), s: 104-124.

Kılıç S. Ki-Kare Testi. Journal of Mood Disorders, 2016, 6(3), s: 180-182.

Kırık A, Köyüstü S. Z Kuşağı Konusunda Yapılmış Tezlerin İçerik Analizi Yöntemiyle İncelenmesi. Gifder, 2018, 6(2), s: 1497-1518.

Kızılırmak A, Köse T. Determinants of Leisure Time Use in Turkey. Gazi İktisat ve İşletme Dergisi, 2019; 5(1), s: 60-72.

Korzaan M. L. Going with the Flow: Predicting Online Purchase Intentions. Journal of Computer Information Systems, 2003, 43(4), s: 25-31.

Köktaş Ş. Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme (Geliştirilmiş 3. Baskı). Nobel Yayın Dağıtımı, Ankara; 2004, s: 22.

Körelçiner H. X ve Y Kuşağı Çalışma Yaşam Kalitesi Üzerine Bir Uygulama. Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Kırklareli (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi O. Başol).

Kurar İ, Baltacı F. Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları. International Journal of Science Culture and Sport, 2014, (2), s: 39-52.

Küçük V, Arman R.A, Bozkurt S. Sporcu Ailelerinin Sporda Çocuk Koruma Hakkında Farkındalık Düzeyleri. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2012, 1(2), s: 71-82.

Lambert L, Passmore H.A, Holder M.D. Foundational Frameworks of Positive Psychology: Mapping Well-Being Orientations, Canadian Psychology, 2015, 56(3), s: 311-321.

Lamm M, Meeks M. Workplace Fun: The Moderating Effects Of Generational Differences, Employee Relations, 2009, 6 (31), s: 613-631.

Lapa T, Köse E, Günbayı İ. Türkiye'de yapılan Rekreasyon Araştırmaları: Sistematik Bir Derleme. Spor Bilimleri Dergisi, 2018, 29 (2), s: 87-104.

Leech N.L, Barrett K.C, Morgan G.A. Spss for Intermediate Statistics: Use and Interpretation (2nd ed). Mahwah, New Jersey; 2005, s: 80-92.

Eigenschenk B, Thomann A, Mcclure M, Davies L, Gregory M, Detweiler U, Ingles E. Literature Review and Reflections on Evidence, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019, 16(937), s: 1-21.

Lourdes S, Jose R.P, Sandra I, Maria. J.B, Alvaro E, Angela G, Marisa A, Euginio A.P. Generation or Culture? IESE Business School University Navarra, Working Paper, WP-919, 2011, s:2.

Lovell S. Leisure in Russia: Free Time and Its Uses, Anthropology and Culture Forum, 2006, No.3, s: 123-154.

Lu H, Chuan J, Hsiao K, Cheng L. Information Sharing Behaviour on Blogs in Taiwan: Effects of Interactivities and Gender Differences, Journal of Information Science, 2010, 36(3), s: 401-416.

Magyarodi T, Nagy H, Soltesz P, Mozes T, Attila O. Psychometric Properties of a Newly Established Flow State Questionnaire, The Journal of Happiness&Well-Being 2013, 1(2), s: 85-96.

Malthus S, Fowler C. Generation Y Perceptions. Chartered Accountants Journal, 2009, 02(09), s: 20-22.

Mannheim K. The Problem of Generations, 1952, Chapter VII, s:276-322.

Maslow A. A Theory of Human Motivation, Psychological Review, 1943, s: 370-396.

Maslow A. Toword a Psychology of Being, 1968, s: 76-111.

Massimini F, Carli M. The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Eds.), in Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness, NewYork: Cambridge University Press, 1988, s: 288-306.

Meijer F. (Çev: Günenç D.) Gladyatörler, Tarihin En Ölümcül Sporu. Homer Kitabevi, İstanbul; 2008, s: 21.

Mercan N. X, Y ve Z Kuşağı Kadınların Farklı Tüketim Alışkanlarının Modern Dünyada İnşa Edilmesi. Kadın Araştırmaları Dergisi, 2016, 2 (1), s. 59-70.

Millis A, Butler T. Flow Experience Among Appalachian Trail Thru-Hikers, Proceedings of the 2005 Northeastern Recreation Research Symposium, 2005, s: 366-371.

Mirzeoğlu N. Spor Bilimlerine Giriş. Bağırgan Yayınevi, Ankara; 2003, s: 26.

Moneta G.B. On the Measurement and Conceptualization of Flow, Advances in Flow Research, (Ed: S. Engeser). Springer, New York; 2012, s: 23-50.

Moss S. Generational Cohort Theory. Psychlopedia, Key theories, Developmental Theories, 2010.

Mücevher M, Erdem R. X Kuşağı Akademisyenler ile Y Kuşağı Öğrencilerin Birbirlerine Karşı Algıları. Süleyman Demirel Üniversitesi, Vizyoner Dergisi, 2018, Cilt: 9(22), s: 60-74.

Nakamura J, Csikszentmihalyi M. Flow Theory and Research. Oxford Handbook of Positive Psychology, New York, 2011, s: 195.

Novak T, Hoffman D, Yung Y. Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. Marketting Science, 1999, 19(1), s: 22-44.

Novak T.P, Hoffman D. Measuring the Flow Experience Among Web Users. Paper Presented at Interval Research Corporation, 1997, Vol:31.07 s: 1-35.

Onbirinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2019, s: 164.

Onuncu Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2013, s: 179.

Önder S. Selçuk Üniversitesi Ögrencilerinin Rekreasyonel Egilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Arastırma. Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2003, 17(32), s: 31-38.

Özdemir M. Fahruddin Er-Râzî'de Zaman Kavramı ve Allah'ın Ezeliliği ile İlişkisi. Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2003, s: 281-298.

Özdemir S.A, Durhan A.T. Understandıng Flow Experiences in Professional Athletes. European Journal of Education Studies, 2020, 7(2), s: 155-171.

Özdemir Y.A, Tekin S.T.Ş, Esin A. Çözümlü Örneklerle Örnekleme Yöntemlerine Giriş (1.baskı). Seçkin Kitabevi, Ankara; 2015, s:159.

Özkara Y.B, Özmen M. Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İibf Dergisi, 2016, 11(3), s: 71-100.

Özkara Y.B. Tüketicilerin Çevrimiçi Bilgi Aramaları Bağlamında Akış Deneyiminin Bilgiden Tatmin Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015, Eskişehir, (Danışman: Doç. Dr. M. Özmen).

Pallant J. SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS (6th edition). SPSS Inc., Chicago, USA, 2015, s: 35-72.

Pamuk S, Ülken A, Dilek Ş.N. Öğretmen Adaylarının Öğretimde Teknoloji Kullanım Yeterliliklerinin Teknolojik Pedagojik İçerik Bilgisi Kuramsal Perspektifinden İncelenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(17), s: 415-438.

Patterson I. Baby Boomers and Adventure Tourism: The Importance of Marketing the Leisure Experience. World Leisure Journal, Leisure and Tourism, April, 2002, s: 1-21.

Pomfret G. Mountaineering Adventure Tourists: A Conceptual Framework for Research. Tourism Management, 2006, (27), s: 113–123.

Privette G, Bundrick C. M. Measurement of Experience: Construct and Content Validity of the Experience Questionnaire. Perceptual and Motor Skills, 1987, (65), s: 315-332.

Quinn R.W. Flow in Knowledge Work: High Performance Experience in the Design of National Security Technology. Administrative Science Quarterly, 2005, 50(4), s: 610-641.

Raykov T, Marcoulides G.A. A First Course in Structural Equation Modelling. Lawrence Erlbaum Associations, New Jersey; 2006, s: 144.

Rheinberg F, Engeser S. Intrinsic Motivation and Flow, Motivation and Action. Springer International Publishing, 2018, s: 579.

Russell B, Purcell J. Online Research Essentials: Design in Hand Implementing Research Studies. A Wiley Imprint, USA; 2009, s: 289.

Sahranç Ü. Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008, Cilt: 16, s: 122-144.

Salanova M, Bakker A.B, Llorens S. Flow at Work: Evıdence For An Upward Spiralof Personal and Organizational Resources. Journal of Happiness Studies, (7), s: 1-22.

Schaffer O. Crafting Fun User Experience: A Method to Facilitate Flow. Human Factors International, 2013, s: 1-20.

Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2001, s: 97.

Skiba D. The Millennials: Have They Arrived at Your School Of Nursing? Nursing Education Perspectives, 2005, 25(6), s: 370-371.

Sönmez A.T. Tüketicilerin Yaş Kuşaklarına Göre Marka Aşkı, Marka Faydası, Marka Kişiliği ve Marka Sadakati Hakkındaki Değerlendirmeleri. Bozok Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Yozgat, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi R. Kurtoğlu).

Stebbins R. Serious Leisure. Transaction Publishers, New Jersey; 2017, s: 9.

Stevens J. Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2009, s: 35-56.

Şeker H, Gençdoğan B. Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2006, s: 49.

Şenel A. Siyasal Düşünceler Tarihi. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara; 1996, s:17.

Tekindal, S., Okullarda Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara; 2015, s: 27.

Thomson G. Tragedya'nın Kökeni: Aiskhylos ve Atina (Çev: Doğan M). Payel Yayınevi, İstanbul; 1990, s:44.

Toprak Z. İstanbul'da Mini Olimpiyat:1922. Türk Tarih Vakfı Toplumsal Tarih Dergisi, Nisan 1994, s: 15-18.

Tsaur S.H, Yen C.H, Hsiao S.L. Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. International Journal of Tourism Research, 2013, (15), s: 360-374.

Tse D, Nakamura J, Csikszentmihalyi M. Living Well by Flowing Well: The Indirect Effect of Autotelic Personality on Well-Being Through Flow Experience. The Journal of Positive Psychology, 2020, s: 1-12.

Turan N. Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2019, Cilt:37, s: 181-199.

Turan İ, Şimşek Ü, Aslan H. Eğitim Araştırmalarında Likert Ölçeği ve Likert-Tipi Soruların Kullanımı ve Analizi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015, (30), s: 186-203.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, 1982, Madde:50.

Tütüncü Ö, Aydın İ. Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 25(1), 2014, s: 118-120.

United Nations Department of Economic and Social Affairs Statistics Division, Classification of Individual Consumption According to Purpose-2018 (Coicop 2018), s:138-155.

Üçüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 1973, s: 619.

Wu C.H.J, Liang R.D. The Relationship Between White-Water Rafting Experience Formation and Customer Reaction: A Flow Theory Perspective. Tourism Management, 2011, (32), s: 317-325.

Xu J, Chen S, Huang D. Transforming Psychological Capital and Flow Experience of R&D Employees into Performance, 2016 Proceedings of PICMET 16: Technology Management for Social Innovation. Hawaii, USA. 4-8, September. 2016.

Yalçınkaya P. Kendini İşe Kaptırma-Kişilik-İş Niteliği İlişkisi: Farklı Meslek Gruplarının Kendini İşe Kaptırma Düzeyi Üzerine Bir Araştirma. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014, Ankara (Danışman: Doç. Dr. M.E. Kart)

Yedinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, T.C. Kalkınma Bakanlığı, 1996, s: 31.

Yelkikalan N, Akatay A, Altın E. Yeni Girişimcilik Modeli ve Yeni Nesil Girişimci Profili: İnternet Girişimciliği ve Y, M, Z Kuşağı Girişimci, Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 2010, Cilt: 10(20), s: 489-506.

Yenilmez G. Algılanan Deneyimsel Değer ve Akış Deneyiminin Mağaza Memnuniyeti ve Satın Alma Niyeti Üzerindeki Etkileri: Çevrimiçi, Fiziksel ve Mobil Mağaza Kanallarının Karşılaştırılması. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, Osmaniye (Danışman: Doç. Dr. M.Y. Avcılar).

Yeşiltaş M.D, Ekici E. İş Akış Deneyiminin Kişilik Özellikleri ve İş Stresi İle İlişkisi: Akademik Personel Üzerine Bir Araştırma. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017, 26(1), s: 1-11.

Yetim A. Sporun Sosyal Görünümü. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 1, s: 63-72.

Yiğit Z. X ve Y Kuşaklarının Örgütsel Tutumlar Açısından İncelenmesi ve Bir Örnek Olay. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. L. Tüzüner).

Yüksel M, Cinsiyet ve Spor. Tarih Okulu Dergisi, 2014, 7(9), s: 663-684.

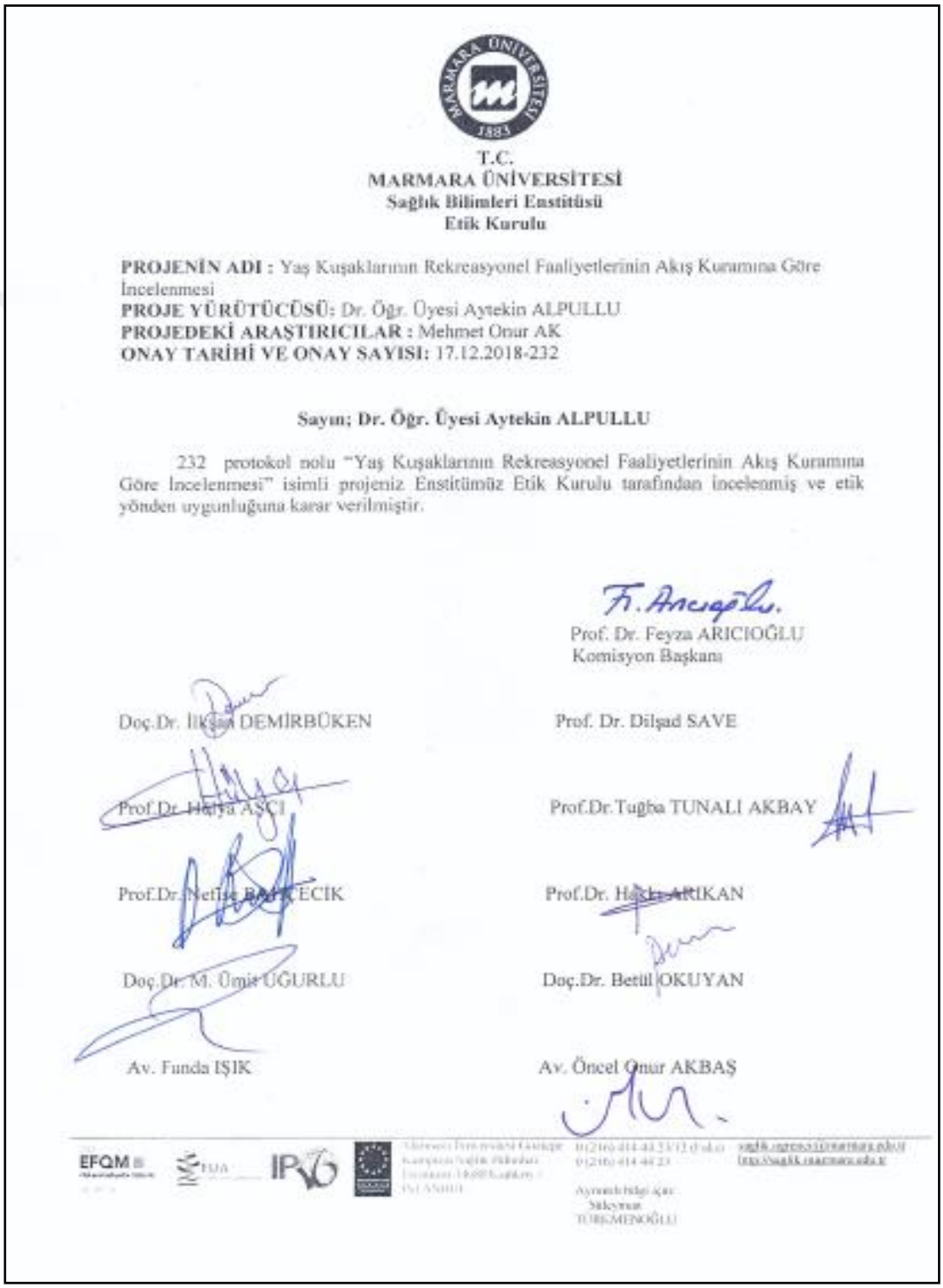
TEZ ÇALIŞMASINDAN ÜRETİLEN YAYINLAR

Ak M.O, Alpullu A. Alpak Akış Ölçeği Geliştirme ve Doğu Batı Üniversitelerinin Karşılaştırılması, Sport Sciences, 2020, 15(1), s: 1-16.

Ak M.O, Alpullu A. X ve Y Kuşağı Akış Kuramı Boyutları: Alpak Akış Kuramı Ölçek Geliştirme ve Güvenirliliği Üzerine Bir Çalışma, 16'ncı Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 31 Ekim-03 Kasım 2018.

8. EKLER

ETİK KURUL RAPORU



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : Yaş Kuşaklarının Rekreasyonel Faaliyetlerinin Akış Kuramına Göre İncelenmesi
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Dr. Öğr. Üyesi Aytekin ALPULLU
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR : Mehmet Onur AK
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 17.12.2018-232

Sayın; Dr. Öğr. Üyesi Aytekin ALPULLU

232 protokol nolu "Yaş Kuşaklarının Rekreasyonel Faaliyetlerinin Akış Kuramına Göre İncelenmesi" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Doç.Dr. İlkşan DEMİRBÜKEN

Prof. Dr. Dilşad SAVE

Prof.Dr. Halya AŞCI

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAY

Prof.Dr. Nefise BAHÇECİK

Prof.Dr. Hakkı ARIKAN

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Funda IŞIK

Av. Öncel Onur AKBAŞ

Aynurdı bilgi için:
Süleyman
TÜRKMENOĞLU

9. ÖZGEÇMİŞ

Adı	Mehmet Onur	**Soyadı**	AK
Doğum Yeri	Gölcük/KOCAELİ	**Doğum Tarihi**	29.06.1982
Uyruğu	T.C.	**Telefon**	0530 645 13 29
E-mail	monurak@gmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	**MezuniyetYılı**
Doktora/Uzmanlık	Marmara Üniversitesi	2020
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi	2008
Lisans	Marmara Üniversitesi	2005

İş Deneyimi

Görevi	**Kurum**	**Süre (Yıl - Yıl)**
Deniz Astsubayı	Türk Silahlı Kuvvetleri	2000-…..

Yabancı Dilleri	**Okuduğunu Anlama**	**Konuşma**	**Yazma**
İngilizce	İyi	Orta	Orta

Yabancı Dil Sınav Notu

YDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE
60							

	Sayısal	**Eşit Ağırlık**	**Sözel**
ALES Puanı	65,37941	68,71485	84,21463

Program	**Kullanma Becerisi**
Microsoft Office	Çok İyi
SPSS	İyi