

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Üniversite Öğrencilerinin Akış Deneyimlerini Etkileyen
Faktörlerin İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Ece Naz ERMIŞ**

**Danışmanı
Yard.Doç.Dr.Seda BAYRAKTAR**

İstanbul – 2013

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE


Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ece Naz ERMİŞ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Akış Deneyimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi” adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 25.06.2013

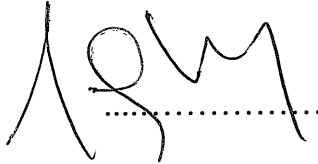
(Jüri Üyesinin Ünvanı , Adı , Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

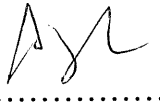
Jüri Üyesi :Yrd.Doç.Dr.Seda Bayraktar
Danışman- HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi

.....


Jüri Üyesi :Yrd.Doç.Dr.Pervin Seveda Bıkmaz
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi

.....


Jüri Üyesi:Yrd.Doç.Dr.Aslı Burçak Taşören
HAL.Üniv. İngilizce Mütercim Tercümanlık Öğr.Üyesi

.....


Jüri Üyesi :Yrd.Doç.Dr.Banu Sayıner
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi (Yedek)

.....

Jüri Üyesi: Prof.Dr.Özkan Pektaş
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi (Yedek)

.....

ÖNSÖZ

“Üniversite Öğrencilerinin Akış Deneyimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi” isimli araştırma Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı’nda tez olarak hazırlanmıştır.

Öğrencilerin üniversitede aldıkları mesleki eğitimlerini “akış” yaşayıp yaşamama hallerinin etkisi olabileceği düşünülmüştür. Böylece eğitimlerinin uzantısı olan çalışma alanlarındaki performanslarının da “akışın” değişkenleri olan isteklilik, yapılan işe tam konsantre olma hali ve sonunda yüksek verime ulaşma durumundan etkilenebileceği öngörülmüştür. Bu araştırmada nitelikli an, iş ya da herhangi bir eylem yaşama haline oldukça katkısı olabileceği düşünülen akışı nelerin oluşturduğu ve bu hale nasıl ulaşılacağı konusunda çıkarımlar ve teoriler yer almaktadır.

Araştırmanın her aşamasında desteğini esirgemeyen danışmanım Haliç Üniversitesi öğretim üyesi Yard.Doç.Dr.Seda BAYRAKTAR’a, sorularıma cevap veren ve yabancı kaynak arşivini benimle paylaşan benzer bir çalışmayı daha öncesinde yapmış olan Uzm.Psikolog Nida ÖZŞAHİN TERKURAN’a, istatistiksel analizlerimde yardımını ve desteğini benden esirgemeyen akademisyen ve iş arkadaşım Psk.Seda KANTARCI’ya ve eğitim öğretim hayatım boyunca öğrendiklerimin çoğunu borçlu olduğum Prof.Dr.Tülay BOZKURT’a şükranlarımı sunarım.

İstanbul, 2013

Ece Naz ERMİŞ

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TABLO LİSTESİ.....	I
ŞEKİL LİSTESİ.....	II
GENEL BİLGİLER-ÖZET.....	III
İNGİLİZCE ÖZET.....	IV
GİRİŞ	1
1.KURAMSAL ÇERÇEVEYLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	4
1.1. Motivasyon.....	4
1.2.Güdülenmeyi Etkileyen Kişisel Etkenler.....	4
1.3.Akış.....	7
1.4.Mutluluk ve Akış Arasındaki İlişki.....	11
1.5. Akış Nasıl Tanımlandı	16
1.6.Beden Eğitimi Dersi Üzerine Bir İnceleme.....	20
1.7.Akış Deneyimleri.....	22
1.8.Akış Deneyimine Bir Örnek.....	23
1.9.Ferrari'sini Satan Bilge.....	23
2.YÖNTEM	26
2.1.Araştırmanın Modeli.....	26
2.2.Araştırma Grubu	27
2.3.Verİ Toplama Araçları	32
2.4.Deneyim Örneklemeye Metodu.....	32
2.5.Verilerin İşlenmesi.....	34
3.BULGULAR.....	35
4.Tartışma ve Sonuç.....	45
5.Kaynaklar	49
6.Ek	51
7.Özgeçmiş.....	55

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1.Öğrencilerin yaşa göre dağılımları	27
Tablo 2.Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları	27
Tablo 3.Öğrencilerin Fen-Edebiyat Fakültesi içerisinde okudukları bölümlere göre dağılımlar	28
Tablo 4.Öğrencilerin aranılan zamanlarda düşündükleri şeylere göre dağılımları.....	28
Tablo 5.Öğrencilerin aranılan zamanlarda yaptıkları temel işlere göre dağılımları	30
Tablo 6.Öğrencilerin işi yapma nedenlerine göre dağılımları	31
Tablo7.Öğrencilerin anketi yaparken fiziksel rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımları	32
Tablo 8.Öğrencilerin anketi yaparken kimle birlikte olduklarına göre dağılımları	32
Tablo 9. Konsantrasyon,Kontrol,Dikkat ve Kendine Yönelik Dikkat Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	35
Tablo 10.Okunan Bölüme Göre Levene Homojenlik Testi Sonuçları.....	35
Tablo 11.Okunan Bölüm Değişkenine Göre Kendine Yönelik Dikkat Puanlarının Anova Sonuçları	36
Tablo 12.Okunan Bölüm Değişkenine Göre Kontrol Puanlarının Anova Sonuçları.....	36
Tablo 13.Okunan Bölüm Değişkenine Göre Konsantrasyon Puanlarının Anova Sonuçları.....	36
Tablo 14.Bölüm Değişkenine Göre Dikkat Puanlarının Anova Sonuçları	36
Tablo 15.Tüm Bölümlere Göre Anova Sonuçlarının Ortak Tabloda Gösterimi	36
Tablo 16.Yaş Göre Levene Homojenlik Testi Sonuçları	38
Tablo 17.Yaş Değişkenine Göre Kendine Yönelik Dikkat Puanlarının Anova Sonuçları.....	38
Tablo 18.Değişkenine Göre Konsantrasyon Puanlarının Anova Sonuçları	38
Tablo 19. Yaş Değişkenine Göre Kontrol Puanlarının Anova Sonuçları	38
Tablo 20.Yaş Değişkenine Göre Dikkat Puanlarının Anova Sonuçları	39
Tablo 21.Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçlarının Ortak Tabloda Gösterimi	39
Tablo 22.Yaş ve İsteklilik ile Dikkat Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	40

Tablo 23.Yaş ve İsteklilik ile Kendine Yönelik Dikkat Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 24.Yaş ve İsteklilik ile Konsantrasyon Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 25.Yaş ve İsteklilik ile Kontrol Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 26.Yaş ve Yeterlilik ile Dikkat Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 27.Yaş ve Yeterlilik ile Kontrol Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 28.Yaş ve Zorluk ile Dikkat Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 29.Yaş ve Zorluk ile Kontrol Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	44

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1.: Dört Kanallı Akış Modeli	13
Şekil 2.: Sekiz Kanatlı Akış Modeli	14
Şekil 3.: Araştırma Modeli.....	26

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Ece NAZ ERMİŞ
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı : Yard.Doç.Dr.Seda BAYRKTAR
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – 2013

“Üniversite Öğrencilerinin Akış Deneyimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Akış deneyimi yapılan işin verimini, hızını, o işten alınan tatmini ve faydayı, şimdi ve burada olmayı, güdülenmeyi etkiler. İlk olarak araştırmada motivasyonun oluşumunu açıklamaya çalışır Akış Kuramı. Akış kuramı kişinin yaptığı işin zorluk derecesine ve bireyin işteki beceri algısına ilişkin farklı psikolojik durumlar öngörmektedir. Kurama göre, işin zorluk derecesi ve kişinin beceri düzeyi yüksekse kişi akış yaşamaktadır. Araştırma üniversite öğrencilerinin günlük yaşam deneyimlerinin incelenmesini ve karşılaştırılmasını içeren betimsel bir araştırmadır. Araştırma grubu İstanbul Kültür Üniversitesi'nde okuyan toplam 35 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Deneyim Örneklem Metodu kullanılmıştır. Deneyim Örneklem Metodunun uygulaması gereği her öğrenci 7 gün içinde 5 adet form doldurmuştur. Toplam 175 adet form değerlendirmeye alınmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Akış deneyimini oluşturan özelliklere ilişkin betimsel istatistikler bulundu. Tek yönlü Anova testi ile yaş ve okunan bölüme göre, akış deneyiminin değişip değişmeyeceğine bakıldı. T-testi ile cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına bakıldı. Hiyerarşik regresyon ile isteklilik, yeterlilik ve işin zorluğunun yaş ve akış deneyimi arasındaki ilişki ile okunan bölüm ve akış deneyimi arasındaki ilişki üzerine etkisine bakıldı.

Araştırma sonuçlarına göre yaşa ve okunan bölüme göre konsantrasyonları, dikkatlerini toplamada zorluk düzeyleri ve kontrolü kendilerinde hissetme ve kendilerine dönük oluş düzeyleri birbirinden farklıdır.

Eğitim sistemi öğrenciler akış deneyimi yaşayacak şekilde düzenlenebilir. Bu konuda eğitimciler bilgilendirilebilir. Ek olarak, kişilerin yaptıkları işlerin kalitesini ve bununla paralel o işten alacakları hazzı arttırmaları konusunda yol gösterici bulgulara rastlanılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Akış Kuramı, Motivasyon, Mutluluk, Dikkat

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Ece NAZ ERMİŞ
Field : Psychology
Program : Applied Psychology
Supervisor : Assist.Prof.Dr.Seda BAYRAKTAR
Degree Awarded and Date : Master – 2013

“Analysis of the Factors Affecting College Students' Experiences of the Flow”

SUMMURY

In this study it is aimed to investigate the flow experiences of university students in daily life. Experience of the flow affects in daily life experiences of the work flow efficiency, speed, satisfaction and benefit from the work, and to be here now, the formation of motivation, motivation affects. In the study, first of all the Flow Theory which tries to explain the motivational concepts.

Flow Theory envisages different psychological states regarding the difficulty level of the task the individual is doing and skill perception of the individual in the task. According to the concept, the individual experiences succession if both the difficulty level of the task and the individual's skill is high.

The study is a descriptive study which involves the investigation and comparison of daily experiences of university students.

The research group consists of 35 students attending the İstanbul Kültür University. Experience Sampling Method was used in the study. Each student completed 5 forms in 7 days in accordance with the application of the Experience Sampling Method. A total of 175 forms were included in the evaluation. The data obtained were analyzed using SPSS software. First of all descriptive statistics of items and attributes which were considered to be indicators of flow experience, were found.

With One-way ANOVA test, according to age and department of university the flow changed and will not change viewed. With T-test, according to gender, the flow changed and will not change viewed. With Hierarchical regression we saw that willingness, ability and difficulty of the work affects the relationship between age and flow experience, and it affects the relationship between department of university and it affects flow experience too.

According to the results of the study, the concentration of students regarding the task their age and their department in university the difficulty levels in paying attention and the levels of feeling of control in themselves is different from each other.

The education system, can be edited like students live streaming experience. Educators informed about it. In addition, the quality of their work and the people that work in parallel with it to enhance their pleasure guiding receivables findings were found.

Key Words:Motivation,Happiness,Attention, Theory of Flow

GİRİŞ

Problem: İnsanları herhangi bir eylemi yapmaya yönelten belli değişkenler vardır. Bu değişkenlerin bir kısmı içsel bir kısmı dışsal olabilir. Ya da her ikisi de eş zamanlı. Yani motivasyon, eylemin sonucundaki içsel ödüle ve dışsal ödüle göre değişebilmektedir.

Organizmayı belli davranışlara götüren güdüler türlü ihtiyaçlardan doğar. Örneğin maaşının artmasını isteyen bir çalışan bunu sağlamak için çalıştığı kuruma katma değer sağlayan projeler üretebilir. Örnekteki benzer motivasyonel durumlarda işin sonucundaki değişken ödül iken, bazı durumlarda işin kendisi bizzat ödül haline gelebilir. Örneğin bir müzik parçası çalmak ya da bir şarkı bestelemek. Bu örnekte alınan keyif herhangi bir dış baskı ya da ödül olmaksızın o işi yapmak istemekle mümkündür. İşteki çalışma performansımız, okuldaki ders başarılarımız ve günlük yaşamda yapılan herhangi bir aktivitedeki konsantrasyon düzeyi, ilgi düzeyi ve alınan keyif miktarının neye göre değiştiği, hangi zaman dilimlerinde oluştuğu bu araştırmanın temelini oluşturan ve içsel güdülenmeyi açıklamaya çalışan akış kuramıyla detaylandırılmıştır.

Araştırmada, akış kavramının mesleki eğitimde önemli ve gerekli olduğundan yola çıkarak, üniversite öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyimleri incelenmiştir. İstanbuldaki üniversite öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyimleri, neden o işi yaptıkları o iş esnasında veya sonrasındaki hisleri açısından incelenmiştir.

AMAÇ

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarındaki akış deneyimlerini incelemektir. Bir akış deneyiminin gerçekleşebilmesi için belli koşulların bir araya gelmesi gerekliliği, üniversite öğrencilerinin günlük yaşam olayları üzerinden ölçülmeye çalışılmıştır. Tüm bu boyutlar çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Kızlar ve erkekler arasında akışın alt boyutlarına dair aldıkları puan farklılaşmakta mıdır?
2. Okunan bölüm ile akışın alt boyutlarına dair alınan puanlar farklılaşmakta mıdır?
3. Yaş ile akışın alt boyutlarına dair alınan puanlar farklılaşmakta mıdır?
4. Yaş ile akışın alt boyutları arasındaki ilişkiyi isteklilik şartlı olarak etkilemekte midir?
5. Yaş ile akışın alt boyutları arasındaki ilişkiyi işin zorluğu şartlı olarak etkilemekte midir?

6.Yaş ile akışın alt boyutları arasındaki ilişkiyi beceri/yeterlilik şartlı olarak etkilemekte midir?

7.Okunan bölüm ile akışın alt boyutları arasındaki ilişkiyi isteklilik şartlı olarak etkilemekte midir?

8. Okunan bölüm ile akışın alt boyutları arasındaki ilişkiyi işin zorluğu şartlı olarak etkilemekte midir?

9. Okunan bölüm ile akışın alt boyutları arasındaki ilişkiyi beceri/yeterlilik şartlı olarak etkilemekte midir?

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Toplumların eğitim sistemlerini güncellemelerine ve eğitim modellerini değiştirmelerine yol gösterebilecek bir çalışma olduğu düşünüldüğü için önemlidir.

Günümüzde öğrencilerin ders çalışma ve başarılı olma metodları, onları başarmanın ve çalışmanın keyfinden uzaklaştırıp, sadece görev bilinciyle hareket edilmesine, ya sorumluluk olarak nitelendirilmesine ya da zorunluluk olarak nitelendirilmesine yol açmaktadır.

Mesleklerinin alt yapılarını oluşturan üniversite derslerine karşı olan bu tutumları, ileride iş yaşamlarındaki uzun vadeli performanslarına bile yansıyabilmektedir. İleride çalışma yaşamının büyük çoğunluğu üniversite öğrencilerinden oluşacağı için böylesi bir kitle ele alınmıştır.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin bilgiyi elde etmek ve onu kullanmada not gibi bir dışsal ödül olmaksızın, sadece ona ulaşmanın kendisinin bizzat ödül olarak hissedilmesi ve böylece öğrenmekten keyif alarak bunun kalıcı hale gelmesi açısından önemlidir.

Öğrencilerin yaratıcılıklarını arttıracak, çalışırken zaman kavramında izafilik oluşturabilecek dikkatini yoğun bir biçimde okuduğu ya da öğrendiği konuda toparlayabilecek, fikir ya da proje üretebilecek enerji ve güdüde olabilecek şekilde bölümlere ait ders planlarının ve öğretim metod ve materyallerinin yeniden düzenlenmesine yararlı olabilecek bir araştırmadır.

SAYILTILAR

- 1.Verilerin geçerliliği ve güvenilirliği üniversite öğrencilerinin verdiği cevaplarla sınırlıdır.
- 2.Araştırmada kullanılan yöntem araştırmanın konusuna uygundur.

SINIRLILIKLAR

- 1.Deneyim Örneklem Metodu doğası gereği üniversite öğrencilerinin yer alacağı küçük bir örneklemle yapılacaktır.
- 2.Araştırmada 6 gün içerisinde ayrı zamanlarda ölçeğin doldurulması için sinyal sinyal gönderme aracı olarak telefon kullanılmıştır. Talimatlara güvenilir bir biçimde uyulduğu, yani sinyal alındığında formu doldurup doldurmadıklarını test edemeyişimiz de bir kısıtlılıktır.

TANIMLAR

Akış Deneyimi: Kişinin o an da yaşadığı sürece tamamen kendini kaptırması ve düşünce ile eylemin ve kişi ile çevrenin birliği ve yoğun etkileşimi gibi unsurlarla karakterize; keyfin, kendiliğindenliğin ve odağın bir arada var olduğu bir deneyimdir (Csikszentmihalyi, 2005).

1.KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1.Motivasyon

Motivasyon kavramı, her zaman kulağa biraz gizemli gelir. Motivasyon denince, sanki insanların üstüne septiğinizde herkesin birdenbire enerjiyle, tılsımlı bir güçle yüklü hale geldiği ve verimli bir çalışma isteği ile dolduğu sihirli bir toz gibi bir şey düşünülür. Motivasyon kavramı hiç de öyle gizemli bir şey değildir (Aydemir, 2010).

Motivasyon kelimesi Latince “movere” , yani “hareket ettirme, hareketlendirme” kelimesinden gelmektedir. Psikolojik bir olgu olan motivasyonun değişik açılardan ele alınmış olması bir çok tanımının yapılmasına neden olmuştur. Aşağıda bu tanımlardan bazıları verilmiştir.

“Kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzu ve istekleri ile davranmaları”

“Örgütün ve bireylerin ihtiyaçlarının tatminle sonuçlanacak bir iş ortamı oluşturarak bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve isteklendirilmesi süreci”

“Bireyleri , onların özel bir tavırla hareket etmelerine , davranmalarına teşvik eden ; kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdüler topluluğu”

“Bir hareketin yönü , şiddeti ve devamlılığı üzerine çabuk ve derhal yapılan etki”

“Davranışın nasıl başladığı , sürdürüldüğü , yönlendirildiği , durdurulduğu ve tüm bunlar sürerken organizmada mevcut olan öznel reaksiyonlar”

“Bir şey yapma isteğidir ve yapılan fiilin bireyin ihtiyaçlarını tatmin etme yeteneği sürdükçe bireyde bulunur. ”

“Güdülerin etkisiyle eyleme geçme ve gerçekleştirme sürecidir” (Aydemir, 2010).

1.2 Güdülenmeyi Etkileyen Kişisel Etkenler

Güdülenme biliş, davranışlar, çevre ve diğer kişisel etkenlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Burada sözü edilen kişisel etkenleri dört grupta toplamak mümkündür:

1.Uyarılma 2.İhtiyaçlar 3.İnançlar 4.Amaçlar

* Uyarılma ve Kaygı

Genelde uyarılmışlık hali, organizmanın verimli bir öğrenme sağlayabilmesi için hazır ve tetikte bulunmasıdır. “Canım ders çalışmak istemiyor” diyen öğrenciler aslında yeterli uyarılmışlık seviyesine ulaşamamıştır. Kantinde ya da yatakta ders çalışmak, bireyin genel uyarılmışlık haline girmesini, dolayısıyla öğrenmesini güçleştirmektedir. Uyarılma belirli bir noktaya geldiğinde optimal ulaşmaktadır. Optimal seviye öğrenme için ideal olanıdır. Kaygı içinde aynı şeyleri söylemek mümkündür (Aydemir, 2010).

*İhtiyaçlar

İhtiyaç arzulanan veya gerekli olan bazı şeylerin eksikliğidir. Eksiklik algılanan ya da gerçek olabilir. İhtiyaçlar basit ve somut olabileceği gibi karmaşık ve soyut da olabilir.

*İnançlar

Kişilerin güdülenmesini etkileyen üçüncü kişisel faktör, onların inançlarıdır. Yükleme kuramı ve bazı araştırma bulguları, yeteneklerin kararlı ve denetlenemez olduğunu ifade ederken, bazı görüşler de yeteneklerin çabayla geliştirilebileceğini ifade etmektedir. Diğer yandan yetenekle ilgili inançlarda gelişimsel farklılıklar vardır.

*Amaçlar

Amaçlar, güdülenme düzeylerini etkilemektedir. Özellikle başarısızlık yaşantısı geçiren kişilerin amaçları üzerinde değerlendirme yapmak sebepleri hakkında ip uçları sağlayabilir (Aydemir, 2010).

Deci ve Ryan (2001), insanlarda içsel güdülenme, güdülenmenin tek biçimini oluşturmaz, hatta istekli olarak yapılan bir faaliyetin de tek biçimi değildir, aynı zamanda bu yaygın ve önemli bir güdülenmedir. Doğumdan sonra tüm insanlar, sağlıklı dönemlerinde aktif, meraklı, oyundan hoşlanan yaratıklardır ve öğrenmek ve keşfetmek için hazır durumdadırlar; bunları yapmak için, dıştan gelen bir amaca da ihtiyaçları yoktur. Bu doğal güdüsel eğilim, bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişim açısından çok önemlidir; çünkü bir kişi ancak içsel ilgilerini izleyerek hareket ederse bilgi ve becerisini geliştirebilir. Yeniliklere ilgi duyma, aktif olarak asimilasyon ve yaratıcı bir biçimde becerilerimizi kullanma eğilimi, sadece çocukluğa özgü değildir; bu insan doğasının yaşam süresince performansını, etkileyen belirgin bir özelliğidir.

İçsel güdülenme olgusu, ilk olarak hayvan davranışları üzerinde yapılan deneysel araştırmalarla ortaya çıkmıştır; bu sırada birçok organizmanın, sonunda herhangi bir

pekiştireç veya ödül olmasa bile, keşfedici, eğlendirici ve merak giderici eylemlere yönelik davranışlar sergilediği öğrenilmiştir (Özşahin, 2003).

Maslow (1965, 1968), klinik gözlemlerine dayanarak insanların gereksinimlerini temel alan bir güdülenme kuramı geliştirmiştir. Kuramında dışsal ödüller elde etmeksizin, işin kendisinin ödül olduğunu belirten kişileri tanımlamıştır. Güdülenmeyi kendini gerçekleştirme arzusuna; kişinin etkinlikler ve deneyimler içindeki potansiyellerini ve sınırlarını keşfetme ihtiyacına atfetmiştir (Özşahin, 2003).

Kendini gerçekleştirmiş kişiler, ortalama insana kıyasla daha fazla yoğun/zirvede deneyimlere sahiptirler. Yoğun bir deneyim; kendinizi aştığınız, kendinizi çok küçük veya çok büyük hissettiğiniz; bir anlamda insanın hayatla, doğayla ya da Tanrı ile yaşadığı deneyimdir. Bu deneyim size, sonsuz ve ölümsüz olanın bir parçası olduğunuzu hissettirir. Bu deneyimler bireyde izlerini bırakır, onları daha iyi olma yönünde değiştirir, ve birçok insan fiilen onların arayışındadır. Bu deneyimler, “mistik deneyimler” olarak da adlandırılır, ve birçok dini ve felsefi geleneğin önemli bir parçasıdır.

Araçları ve sonuçları algılamaları farklıydı. Sonuçların (amaçların) araçları doğrulamasının gerekmediğinin, araçların aslında birer amaç olabileceğinin ve araçların (yolculuğun) çoğunlukla amaçlardan (sonuçtan) daha önemli olduğunun bilincindeydiler (Boeree, 2006).

Yapılan işlerin ya da herhangi bir aktivitenin görev bilinci ya da sorumluluk duygusu dışında bir isteklilikle yapılması, alınan zevki ve yapılan işin kalitesini doğru orantılı olarak arttıracaktır. Herhangi bir kazanç beklemeksizin sadece o işi yapıyor olmanın hazzıyla ilgilenmek, içsel ödül kavramının da dışında, o işin, yalnızca o an yapıyor olmasını önemli kılar.

Howe (2001) bir ödül sunulduğunda bu spontanlığın dahi değişebileceğinden bahsetmektedir. Büyük bir keyif ve heyecanla oynayan çocuklara aynı şekilde oynamaya devam ederlerse kendilerine “iyi oyuncu” sertifikası verileceği söylendiğinde, bu şekilde ödüllendirilmeyecek olan çocuklardan daha az hareketli ve yaratıcı oldukları gözlenmiştir. Bir başka araştırmada ise resimleri öğretmeni tarafından sık sık takdir edilen bir çocuğun, bir süre sonra yaratıcılığı, orijinalliği daha az, daha alışıldık resimler yaptığı gözlenmiştir (Özşahin, 2003).

Yapılan şey ne olursa olsun, yani bir kitap yazmaya çalışmaktan, bulaşık yıkamaya kadar basit ve ufak işler bile olsa kişide kuvvetli bir odak hali ve içsel güdülenme gibi değişkenlerin bir araya gelmesiyle farklı bir algılama biçimi geliştiği ve paralelinde hissedilen duyguların yoğunluğunun da arttığı söylenebilir.

Akış Kuramı, hangi değişkenlerin bir araya gelip, böylesi derin bir algılama, kavrayış, doyum ve mutluluk yaşantısı sağladığıyla ilgilenmiş bunu açıklamaya çalışmıştır.

1.3.Akış

Akış halini deneyimlemek genellikle aktivitenin algılanan zorluk derecesi ve bireyin algıladığı beceri düzeyi arasındaki denge ile nitelenir ve bireyin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Özşahin, 2003). Zorluk derecesi ve beceri arasındaki bu denge birçok araştırmancının odağı olmuştur (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Düşük ve yüksek düzeyde zorluk ve becerilerin ikili kombinasyonları sonucunda dört koşul vardır.

- Yüksek zorluk derecesi ve yüksek beceri – AKIŞ
- Düşük zorluk derecesi ve yüksek beceri – CAN SIKINTISI
- Düşük zorluk derecesi ve düşük beceri – İLGİSİZLİK
- Yüksek zorluk derecesi ve düşük beceri – KAYGI

Kurama göre, başarılı akış arayışı, sadece yaşantı kalitesini değil, ruh sağlığını, objektif performansı, zekayı ve yaratıcılığı da artırır. Sistemik akış arayışının olma olasılığı yüksektir ve bu, sanat, spor ve belirli meslekler gibi yapılandırılmış faaliyetlerde daha yoğun ve komplekstir. Bunun sebebi, kişinin sadece yapılandırılmış faaliyetlerde yeni beceriler öğrenme ve görevin güçlük ve türünü seçme yoluyla, beceri ve güçlükleri konusunda daha çok kontrol sahibi olmasıdır (Özşahin, 2003)

Deci ve Ryan (1985), birçok bireysel söyleme göre, algılanan yüksek zorluklar tarafından karakterize olan karmaşık ve pozitif bir deneyimi, yeterli kişisel beceri, içsel motivasyon, zevk, konsantrasyon ve katılım ile eşleştirilmiştir, şeklinde tanımlar (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).

Bunlar gibi optimal deneyimler aslında birçok günlük aktiviteyle ilişkilendirilebilir. Ancak, bu tür etkinlikler eylem ve beceri gelişiminde bireysel yüksek olanaklar sunması için yeterli kadar karmaşık olmak zorundadırlar.

Yukarıda belirtildiği gibi algılanan yüksek zorluk ve yeterli beceri optimum deneyim özelliklerinden biridir (Moneta, 2004).

Kültürlerarası bulgular bu hipotezi doğrular; yaratıcı ve karmaşık aktiviteler-iş, spor, sanat, hobi veya sosyal etkileşimler gibi- sıklıkla, optimum deneyim kaynakları olarak bildirilmiştir (Moneta, 2004).

Aksine pasif eğlence (televizyon izlemek gibi) , tekrarlayıcı aktiviteler ve görevler de öğrenme ve beceri gelişimine nadiren birkaç fırsat sunuyor (Moneta, 2004).

Optimum deneyimle bağlantılı olan durumlar ve aktiviteler her gün ve ömür boyunca tercihli dikkat aracılığıyla seçilir. Onlar psikolojik seçimin çekirdeği haline gelir. Bu yaşam boyu süren süreç sonucunda bireysel yaşam teması; tercihen ve benzersiz yetiştirilen ve her birey tarafından takip edilen aktiviteler, sosyal ilişkiler ve yaşam amaçları kümesi olarak kabul edilir (Moneta, 2004).

Akış, kişinin o anda yaşadığı sürece tamamen kendini kaptırması ve düşünce ile eylemin ve kişi ile çevrenin birliği ve yoğun etkileşimi gibi unsurlarla karakterize; keyfin, kendiliğindenliğin ve odağın bir arada var olduğu bir deneyimdir. Csikszentmihalyi'ye göre, ırk, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve hatta yapılan iş fark etmeksizin, "akış" deneyimi, mutluluğun başlıca özelliğidir (Csikszentmihalyi, 2003).

Csikszentmihalyi'nin, ayrıca, Maslow'un "ihtiyaçlar hiyerarşisi" kuramına referansla, kişinin kendini gerçekleştirme ihtiyacına değindiğini görüyoruz (Csikszentmihalyi, 2003).

Rogers da kendini gerçekleştiren kimseye "kapasitesini tam olarak kullanan" (Fully Functioning) kimse demektedir. Kendini gerçekleştiren kişilerin başlıca özelliklerini Rogers dört başlık altında toplamaktadır:

- Yaşantılara Daha Açık Olma: Uyarıcıları çarpıtmadan, rahatça algılama, duyguların farkında olma, onları bastırma gereğini duymama.
- Daha Varoluşsal Bir Hayat Sürme: İlke ve kurallara sıkı sıkıya bağlanmaksızın, hayatın her anını tam olarak yaşayabilme.
- Organizmaya Daha Fazla Güvenme: Örgensel (organismic) tepkileri davranışlara rehber olarak alma.
- Daha Tam Olarak Fonksiyonda Bulunma: Mümkün olduğu kadar bol ve doğru uyaran almak için organizmayı tam olarak işe koşma (Rogers, 1961).

Bu ihtiyacın karşılanması için farklılaşma/ ayrışma ve bütünleşme/ birleşme olmak üzere iki kişilerarası mekanizmaya gereksinim duyulduğunu ve bu mekanizmalar anlaşıldığı takdirde, iş yaşantısı da dahil olmak üzere, mutluluğun daha ulaşılabilir olduğu belirtilmiştir. Csikszentmihalyi kişinin hem bireyselliğinin (farklılaşma/ayrışma) hem de toplumun bir üyesi olduğunun bilinciyle hareket etmesinin (bütünleşme/birleşme) , akış deneyimini; akış deneyiminin ise başarıyı getirdiğini vurgulamıştır (Csikszentmihalyi, 2003).

Özellikle düşük seviye pozisyonlarda çalışan kişilerin mevcut koşullarda nasıl akış deneyimleyebilecekleri, çok gerçekçi bir soru olur. Kimi pozisyonlarda yapılan iş, kişinin potansiyelinin yalnızca çok küçük bir kısmını kullanacağı kadar kolay; yani sıradan ve sıkıcı. Kimi pozisyonlarda yapılan iş ise son derece stres yaratıcı ve enerji tüketicidir (Csikszentmihalyi, 2003). Bu işlerin çoğu, kişilerin farklılaşma/ ayrışma ve hele ki bütünleşme/birleşme süreçlerine olanak tanımıyor. Bununla birlikte, Csikszentmihalyi, bu olumsuzluğu değiştirmenin mümkün olduğuna; çalışanlar, yönetici ve işveren arasında kazan-kazan durumu yaratmak gerektiğine dikkat çekiyor. Gelelim çalışanların (ya da işveren ve yöneticilerin) "akış" deneyimi yaşamaları için neler yapılabileceğine (Csikszentmihalyi, 2003).

Csikszentmihalyi, "akış" deneyiminin çeşitli özelliklerini şöyle sıralıyor: Net hedefler yaptığımız işe/faaliyete kendimizi verebilmemiz için, içinde bulunulan herhangi bir anda ne yapmamız gerektiğini bilmemiz çok fayda ediyor. Tabi ki nihai hedef de önemli; ancak esas fark yaratan, o an için mevcut olan hedefi bilmek. Örnek olarak, bir dansçının, bir sonraki hareketini tasarlamaksızın, içinde bulunulan herhangi bir zamanda, koreografinin gerektirdiği hareketi en iyi biçimde yapma çabasını, veya bir satranç oyuncusunun, oyunu kazanmaktan önce, bir sonraki adımına odaklanmasını düşünebiliriz. Süreç, en az sonuç kadar önemlidir ve süreci iyi yaşayabilmek için gereken, öncelikle o anki hedefe odaklanmaktır. Tamamen ya da birincil olarak sonuca odaklanmak, pek çok kez, performansımızın düşmesine sebebiyet verir ve dahası süreçten keyif almamıza mani olur, mutsuz eder. Zamanında geribildirim yaptığımız işle ilgili zamanında geribildirim alıp alamıyor olduğumuz, motivasyonumuzu çok etkiler; "akış" deneyimi, önemli ölçüde, yaptığımız işin fark ettiğini, gerekli olduğunu, bir yerlere ulaştığını bilmemizden kaynaklanır. Meslektaşlardan ya da gözetmen veya üstlerden gelen geribildirim de fayda eder; ancak öncelikli olan, yaptığımız işin/faaliyetin kendisinin bu dönüşü sağlamasıdır. Gelişmiş içsel standartlara sahip olmak ve başkalarının fikrine ihtiyaç duymaksızın kendimize objektif geribildirim verebilmek de akış deneyimine katkıda bulunur. Kapasitenin ve zorlukların dengede olması yaptığımız iş/faaliyet, kapasitemizin üstünde

olursa kaygı; altında olursa sıkıntı duyarız. "Akış" deneyimi, kapasitemiz ile yaptığımız işin/faaliyetin zorluğunun birbirine yakın olmasına bağlıdır. İdeal durumda, her ikisi de yüksek seviyelerdedir; böylesi, potansiyelimizi kullanmamıza ve kendimizi geliştirmemize olanak sağlar. Tabii ki neyin zorlayıcı olduğu kişiden kişiye değişir; önemli olan her birimizin kişisel deneyimidir. "Akış"ı mümkün kılan, genellikle, kolaylıkla tüketemeyeceğimiz, her zaman kendimizi daha çok geliştirmemizin mümkün olduğu, kompleks deneyimlerdir. Dansçı örneğinden gidecek olursak, bir dönüşü daha iyi yapma imkanının her zaman var olmayı sürdürmesini düşünebiliriz. Bilginin sınırsızlığı da iyi bir örnektir. Mesela, bir akademisyen (veya herhangi birimiz) ne kadar kendini geliştirirse geliştirsin, her zaman okunacak, araştırılacak, öğrenilecek yeni bilgiler var olacaktır. Önemli bir diğer husus, kapasitemiz geliştikçe daha çok bilgi/beceri gerektiren işler üstlenmemizdir. Aksi takdirde, bir zamanlar bize keyif veren iş/faaliyet, bir noktada, daha fazla keyif vermemeye başlayacaktır (Csikszentmihalyi, 2003).

Gündelik hayatta etrafımız sayısız uyararla çevrilidir ve duyularımız sürekli uyarılmaktadır; dikkatimizi belli bir alanda tutmak güçleşmektedir ve yoğun konsantrasyon gerektirmektedir. Csikszentmihalyi'ye göre, bu, benliğimizin bütünlüğünü deneyimlememize engel olur ve bu kronik karmaşada, bütünlüğü deneyimlemeye özlem duyarız. Yaptığımız iş/faaliyet, dış uyarıları en aza indirgememize olanak verdiğinde kendimizle buluşmak için bir fırsat yakalanabilmektedir. Başka bir deyişle, yoğun odaklanabildiğimiz, düşünce ve eylemin bir olduğu, tüm zorluklarına rağmen bir noktadan sonra spontan olabildiğimiz iş/faaliyetler "akış" deneyimine olanak sağlayabilmektedir. Bu, kendimizi zorlayarak ulaştığımız değil; aksine, kendimizi içerisinde bulduğumuz, neredeyse çabasız gelişen bir süreçtir. "Şimdi ve burada" olmak. Çoğumuz, zamanımızın önemli bir kısmını, geçmişi ya da geleceği düşünerek geçiriyoruz. İnsan zihni, özellikle başka bir şeyle meşgul olmadığı zamanlarda, karşılaşılan tehditler, bitmemiş meseleler, tatmin edilmemiş arzular ve benzeri arasında mekik dokumaya çok müsaittir. Yani gündelik hayatta zihnimiz pek çok olumsuzlukla meşgul oluyor ve bir iş/faaliyete odaklanmadığımız takdirde giderek daha depresif hale gelebiliyoruz. "Akış", tamamen içinde bulunulan anda olunabildiğinde, yani kişi "şimdi ve burada" ya odaklanabildiğinde gerçekleşiyor. Yapılan iş/faaliyet tüm dikkati gerektirdiğinden, kaygılar, sorunlar ve zihnimizi işgal eden diğer meseleler dışarıda kalıyor, bilincimizde yer bulamıyor. Bu, başka bir dünyada olmak gibi geliyor. Yaşama dair sıkıntılar yok olmuyor; ancak kişi geçici de olsa sıkıntılardan uzak bir alanda, üretken olabilme fırsatını buluyor. Csikszentmihalyi'nin dikkat çektiği gibi, "akış", bazı olumsuz "kaçış mekanizmaları"nın

aksine, kişiyi ileriye götüren, gelişmesine katkıda bulunan bir deneyimdir. Kişinin yapabileceğinin en iyisi Csikszentmihalyi'ye göre, mevcut veya karşılaşılması muhtemel zorlukların farkında olup ciddiye aldığımızda ve uygun becerileri geliştirmek üzere çabaladığımızda, herhangi bir durumla baş edebilme ihtimalimiz çok yüksektir. "Akış"ta mesele tam bir kontrol sahibi olmak değil, hazırlıklı olmak ve yapabileceğimizin en iyisini yapmaktır. Başka bir deyişle, "akış" deneyimi, kişinin her zaman, arzu ettiğini yapma gücüne sahip olmasıyla değil, arzu ettiklerini gerçekleştirebilme olasılığına sahip olmasıyla ilgilidir. Zaman algısında değişim zaman hepimizin kişisel olarak deneyimlediği bir olgu; içinde bulunulan ana göre, bazen hızlanmış, bazen yavaşlamış, bazen ise daha durağan deneyimlenebiliyor. "Akış"ta da zaman algısı, yapılan iş/faaliyete göre değişkenlik gösterebiliyor. Csikszentmihalyi'ye göre, zaman algısındaki değişimler, "akış" deneyiminin çok tipik bir özelliğidir. Bazı durumlarda, zaman adeta uçup gidiyor gibi algılanıyor, bazı durumlarda ise iyice yayılabiliyor. Daha çok odaklandığımızda, zaman yavaşlıyor. Zor bir şeyi kolaylıkla yaptığımız anlarda ise, zaman çabuk geçiyor. Bir bakıma, o anki ihtiyacımıza göre öznel zaman algımız adapte oluyor. Hepsinden önemlisi, "akış"ı sağlayan uğraşların içsel olarak ödüllendirici olması; kişinin edindiği başlıca kazanç, uğraşın kendisini deneyimlemesidir. Csikszentmihalyi'nin vurguladığı gibi, öncelikle para için, statü için, başkalarının onayını almak için yapılan bir işte, "akış" deneyimlemeyi beklememek gerekiyor. Tabii ki adil olan, yaptığımız işin karşılığı olarak hak ettiğimiz dışsal ödülleri almamız, ama mutlu olmak için bunlar tek başına kafi gelmemektedir. İmkan olduğu sürece, "aktığımız" işi seçmek, çalışırken mutlu olabilmemize sağlar (Csikszentmihalyi, 2003).

1.4.Mutluluk ve Akış Arasındaki İlişki

Umut, iyimserlik, ve akış yaşama becerisi öğrenilebilir ve bu sayede bireyin mutluluk seviyesi biçimlendirilebilir (Csikszentmihalyi, 1990).

İnsanlar,yaygın bir inanca göre haftanın belirli günlerinde diğer günlere göre daha mutsuzdurlar. Özellikle mavi Pazartesilerde depresif olunduğu ve Cumartesi en üst seviyeye çıktığı rapor edilmiştir. Zamanın sosyal yapısının mutluluk üzerinde bir etkisi vardır. Hafta sonunun başında, işten ve okuldan özgürleşmek kurtarıcı gibi deneyimlenir. Bu kısıtlayıcı etki çalışan durumda oldukları için yetişkinlerde gençlere nazaran daha fazladır (Csikszentmihalyi, 2003).

İnsanların haftanın çalışma günlerinden etkilenme durumlarını, akış deneyimi yaşayıp yaşayamamaları belirliyelebilmektedir. Kişilerin akış deneyimlerinde belirttikleri ortak

söylemlere göre içinde bulunulan günün ve tarihin farkında olunmadığı şeklindedir. İşyerinde yapılan iş veya okulda öğrenilen derslerde maksimum düzeyde dikkat ve motivasyon sağlanır, aynı zamanda o konu hakkında otonomi sahibi olduğunu fark eden kişi bunu bir zorunluluk ya da haftanın rutin döngüsü olarak görmekten vazgeçecektir.

Yetenekle ilgili gençlerle yapılan boylamsal bir çalışmada görülmüştür ki, sadece yeteneklerini uygulamaktan zevk almak için çalışan öğrencilerde öğrenme gerçekleşebilmektedir (örneğin; matematik, fizik, sanat, atletizm, müzik). İşlerinde akış deneyimi yaşayanlar yeteneklerini mükemmelleştirmeye devam ederken, aynı işi yaparken sıkılan ya da stres olanlar eninde sonunda vazgeçmişlerdir (Csikszentmihalyi, 1990).

Gençler mutluluğu kendi ruh hallerine atfeder. Göreceli özgürlük durumlarında, bir grupta aynı yaşta olanlarla akış faaliyetleri yapabilmek, becerilerini genişletir, canlı ve gururlu hissetmelerini sağlar. Kalıcı ve sürekli-benzeri bir mutlulukta, aynı koşullar sorumlu tutulmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Mutluluğun gerçek kaynağının çalışma olduğu kabul edilmesi neredeyse imkansız bir görüşü savunan Csikszentmihalyi mutluluğun kendini unutma anlamına geldiğini belirterek bireyin akış deneyimi yaşayarak çalışırken aslında, boş zamanlarına göre daha mutlu olduğunu ifade etmektedir (Reeves, 2003). Akışın, bireye meşgul etme deneyimi sunarak mutluluğun anahtarı rolünde olduğu söylenebilir (Solmuş, 2008). Csikszentmihalyi, bireyin uğraşmakta olduğu faaliyete fazlaca yoğunlaştığını başka hiç bir şeyi gözü görmediğini, deneyimin çok zevkli olduğunu ve maaliyeti fazla bile olsa insanların sırf onunla uğraşıyor olmak için o faaliyette bulunduğunu söyler. Böylesi bir durum yaşamakta olan bireyler eylemleri üzerinde kontrolleri olduğunu neşe, canlılık ve haz duyduklarını ifade etmektedirler. Akış içinde olma bir anlamda çocuğun oyun oynanırken kendinden geçme durumu gibidir. Nitekim işi oyuna dönüştürmek, çalışırken akışa geçmeye neden olup çalışmayı zevkli hale dönüştürmeye yarayan önemli bir unsurdur (Solmuş, 2008).

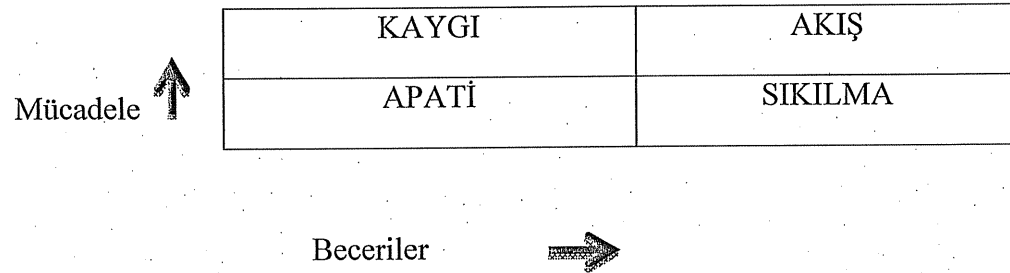
Zihinsel bir coşkunluk durumu olan “akış”, bireyin işine odaklanması ve benlik bilincini kaybedecek kadar çalışmaya dalmasıdır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu, bir doruğa ulaşma deneyimidir. Örneğin sanatçıların, bilim insanlarının yaratıcı faaliyetlerinde hissettikleri deneyimdir. Örneğin olgunlaşma tanımı itibariyle işe tamamen odaklanma ve mutlu bir şekilde çalışmaya dalma durumudur; çalışmaya odaklanma ve dalma hususunda akışa benzemekle beraber, yoğunlaşmanın tam manasıyla bir doruğa ulaşma durumu olup olmadığı soru işaretidir. Fakat yoğunlaşma ister tutkunluğun bir parçası olsun, ister tutkunluktan kopup

akış olsun, ister ona biraz benzesin iş yükünün ağırlaşmasıyla yoğunlaşmada gözlenen artışın gerekçeleri belirsiz kalmaktadır. Belki de iş yükü yoğunlaşmanın sadece bir parçasını canlandırmaktadır. Mesela odaklanmayı kolaylaştırmakta ama dalıp gitme kısmını etkilememektedir; bu yüzden de katkının derecesi düşük görünmektedir (Turgut, 2011).

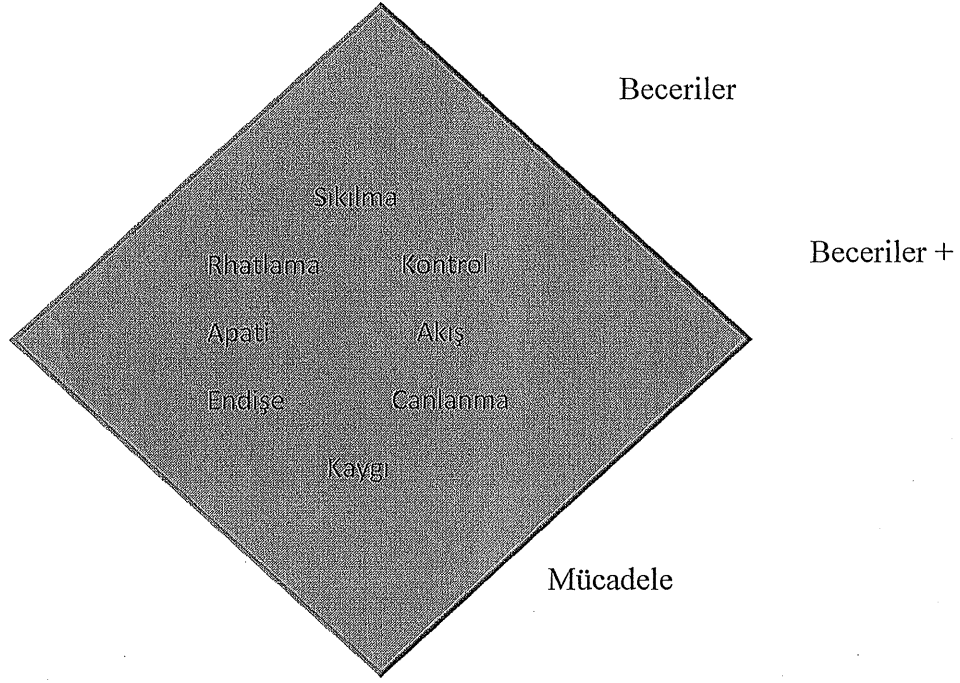
Akış araştırma ve teorisi içsel motivasyonu olan faaliyeti anlamaya çalışmaktadır. Akışta faaliyetin kendisi ödüllendiricidir, faaliyetin sonunda elde edilen çıktı ya da dışsal anlamda edinilen zevk akışı sağlayan öğeler değildir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005). Csikszentmihalyi, akışın daha çok mesleki olmayan faaliyetlerde bulunurken bireylerin hissettiği bir şey olduğunu görmüştür. Çok az bireyin çalışırken akış içinde olduğunu, akışın daha çok bireylerin boş zaman faaliyetleri içinde iken hissettikleri bir şey olduğunu ifade etmiştir. Csikszentmihalyi, sanatçı, bilim adamı cerrah ve daha birkaç meslekte çalışırken akış yaşandığını gözlemlemiş, akışın yaşanması için belli koşulların var olması gerekliliğini öne sürmüştür (Solmuş, 2008).

-Var olan becerileri esnetebilen, harekete geçmek için algılanan mücadele ya da fırsatlar bulunmalıdır. Mücadelede seviye, bireyin becerilerinin ne çok üstünde ne de altında olmalıdır.

-Açık ve ulaşılabilir amaçlar ve yapılan faaliyete ilişkin ilerleme konusunda anında geri bildirim olmalıdır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005).



Şekil 1:Dört Kanallı Akış Modeli (Novak ve Hoffman, 1997)



Şekil 2: Sekiz Kanatlı Akış Modeli (Novak ve Hoffman, 1997)

Şekillerden anlaşılacağı üzere, akış durumu bireyi doruğa taşıyan performansı simgelemektedir. Birey becerilerin altında bir zorlanma ile karşılaşıyorsa burada sıkılma sözü konusudur ki bu noktada zorlanma seviyesinin artırılarak tekrar akış durumuna geri dönmeye çalışılabilir. Tam tersi durumda yani birey becerilerinin üstünde bir zorlanma ile karşı karşıya ise o zaman birey yeni beceriler öğrenme yoluyla kapasitesini artırma yoluna gitmelidir. Akış içinde bulunan bireyler akış halinde iken hissetmiş oldukları duygularını kuşatılmış olmak açık geri bildirim almak faaliyeti yapmayı istemek, sıkılmamak ve faaliyete yoğunlaşmakta sorun yaşamamak şeklinde özetlemişlerdir (Della Fave ve Massimini, 2004).

Çalışan bir bireyin akış deneyimi yaşamakta olduğu işinden en fazla şekilde zevk alıyor olması, işin bireyi kendine doğru çekmesi birey işi ile bütünleşmesi ve işte yaratıcılığın görülmeye başlanması gibi ölçütler ile anlaşılabilir. Daha detaylı bir şekilde açıklamak gerekirse akışın özellikleri şöyle sıralanabilir (Solmuş, 2008).

-Faaliyette bulunulan anda faaliyete yoğun ve odaklı bir şekilde yoğunlaşma,

-Hareket ve farkındalığın birleşmesi,

-Öz bilincin kaybolması ve benliği unutmak (örneğin bir sosyal aktör olarak kendinin farkında olmamak),

-Bireyin kendi hareketlerini kontrol edebileceğine dair bir duygu içinde olması bir sonraki adımda ne olacağını biliyor olması ve buna hazırlıklı olması,

-Zaman algısında bozulma (zamanın normalden daha hızlı geçiyor olduğunu sanmak) ,

-Faaliyetin kendisinin içsel motivasyon sağlaması,

-Mücadeleler ve kapasite arasında bir denge oluşması,

-Önemli olanın yaşanılan an olması

(Csikszentmihalyi, 2003; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005) .

Csikszentmihalyi, bireyin çalışırken de akış yaşayabileceği ve bunun yaşanabilmesi için beyni uyuşturan çalışma şeklini anlamlı hale dönüştürmenin önemli bir adım olabileceğini ifade etmektedir. Örneğin, üretim hattında çalışan birinin kendisine saatlik hedefler koyup, her seferinde hedefi aşmaya çalışıp bunu bir oyun haline dönüştürmesi ona akış deneyimi yaşatacaktır. Böylelikle bir çocuğun oyunla olan deneyiminde olduğu gibi birey koyduğu her hedef için becerisini de arttırmak zorunda kalıp kendisini geliştirmiş olacaktır. Revees (2003) de “Mutlu Pazartesiler” adını verdiği kitabında, çalışmanın olmasını istediğimiz ve ihtiyaç duyduğumuz kadar doyurucu olabilmesi için oyunsu bir şey olması gerektiğini savunurken, aslında akış hali içinde olan bireyin işini oyuna dönüştürmüş olmasından bahsetmektedir .

Çalışma hayatında akış deneyimi yaşayabilmek, bireyin kendisinin çabalayarak işi oyuna dönüştürmesi ile sağlanabileceği gibi, örgüt tarafından belirlenecek bazı yollar da çalışmada akış deneyimi yaşanmasına yardımcı olabilir. Bu yollar şu şekilde sıralanabilir :

-Çalışanın yeteneklerine uygun işler vermek,

-İşe odaklanmayı engelleyen faktörleri yok edip iş esnasında algılama alanını darltmak,

-Açık, anlaşılır hedefler ve bu hedeflere yönelik uygun yol ve araçlar göstermek,

-Sürekli olarak anlaşılır geri bildirim sağlamak ,

-Çalışanların yaptıkları işleri organize ederken daha fazla yetki sahibi olmalarını sağlamak,

-Daha fazla özgüven sahibi olmalarını sağlamak,

-Kendi hedeflerini koymalarını desteklemek,

-Becerilerini geliştirebilmeleri için kendilerine yüksek kalitede eğitim/bilgi vermek (Solmuş, 2008).

Bireyin çalışırken akış içine girebilmesi için böylesi yollar olsa da günümüzde çalışma koşullarında her zaman akış yaşamak mümkün olmayabilir. Aslında bu deneyimi kolaylaştırıcı etkisi olması gereken iş yerleri de çoğu zaman akışı engelleyen ortamlar yaratmaktadır. Her ne kadar günümüz çalışma koşulları çalışmanın ilk başladığı günden bu yana iyileşmiş ve insanileşmiş olsa da günümüzde açık amaçları olan çok az sayıda işin olması, işlerin nadir olarak geri bildirim sağlıyor olması, çalışanların sahip olduğu beceriler ile işlerinin onlara sunduğu eylem fırsatlarının uyuşmaması çalışanların işleri üzerinde yeterince kontrol olanağına sahip olamaması (ki en çok bireyin çalışma saati üzerindeki kontrolü etkili olmaktadır) çalışırken akış yaşanmamasının önündeki engeller olarak özetlenebilir (Csikszentmihalyi, 2003).

1.5.Akış Nasıl Tanımlandı?

Psikolog Mihály Csikszentmihályi bu terimi 1975 de ilk kullanan kişi. Bu konuda yazdığı kitabın ismi de “Akış / The Flow” . İncelediği vakalar yaşadıkları durumlarını “bir nehir içinde akmak ” şeklinde tanımlayınca, bu ruh haline “Akış (Flow)” terimini koymuştur (Csikszentmihalyi,2005).

Araştırma büyük oranda “Tecrübe Örneklemeye Metodu” adını verdiği basit bir yöntemle dayanıyor. Araştırmaya katılan kişilerin, günlük hayatlarına devam ederken, rastgele zamanlarda çalan saatler yardımıyla anlık olarak neyle ilgilendiklerini ve nasıl hissettiklerini kaydetmeleri üzerine kurulu bir sistem oluşturuluyor. Sonra bu bilgiler toplanarak istatistiksel yorumu yapılıyor.

Araştırmaya katılanlar arasında ortak noktalar ortaya çıktıkça, ilk dikkat çeken şey insanların genellikle hiçbir şey yapmadıkları zaman mutsuz oldukları, mutlu oldukları zamanlarda ise genellikle aktif olarak bir şeyler yapıyor olduklarıdır. Şaşırtıcı bir gerçek de, onları mutlu edenin ne olduğunu kendilerinin de pek bilmiyor oldukları gerçeğidir (Csikszentmihalyi, 2005).

Binlerce kişiden toplanan veriler değerlendirildikçe, mutluluğun dış etmenlere bağlı olarak ortaya çıkabilen ve aslında ikinci planda kalan bir kavram olduğu, ‘hayattan tatmin alma’nın daha öznel katılımlı farklı bir kavram çevresinde yapılandığı ortaya çıkıyor. Csikszentmihalyi

bu kavrama, katılımcıların yaşadıkları bu tecrübeyi anlatırken sık sık başvurdukları bir metafora gönderme yaparak “Akış” adını vermiştir (Csikszentmihalyi, 2005).

Hayatınızda kendinizden geçerek yaptığınız bir şeyler var mı? Bu türden etkinlikler, işler ya da haller bizi ne sıklıkla bulur? Bir yamaçtan aşağı kaymak, bir koroda şarkı söylemek, dans etmek, satranç oynamak, kitap okumak olabilir. Akışı bir dağa tırmanırken, karmaşık bir cerrahi operasyon gerçekleştirirken veya dini bir ayin yaparken yaşayabilirsiniz. Hatta bir arkadaşınızla sohbet sırasında ya da bir bebekle oynarken bile akış ortaya çıkabilir.

Akışı yaşayan herkes bunu tam olarak aynı kelimelerle ifade etmiyor. Kimi için bu “kendinden geçme duygusu”, kimine göre “coşku” ya da “uçmak” veya “burada olma hali”. Adı ne olursa olsun, tüm dünyada birbiriyle tamamen ilgisiz konulardaki hareketler sırasında insanların yaşadığı bu tecrübelerin ortak bazı noktaları var. En basitinden akış, insanın farkındalığında ikilem ve çatışmaya yer bırakmıyor. Akış yaşayan insanlar, sıkıcı günlük rutinin dışına çıkarak hayatı tatmin edici bulmalarını sağlayan bir uğraşa sahip durumdadır.

Akış kavramını kısaca tanımlayıp buna uygun deneyimler yaşayıp yaşamadıklarını sorulmuştur. Aralarından seçilenler şöyledir:

“Öyle gerçek dışı bir duruş ki, ellerim benliğimi reddediyor sanki ve bağımsız hareket ediyorlar. Ben ise sadece müziğin akışını gözlemleyebiliyorum, hani sakinleştirici bir şeyler içmişim gibi.”

“Kendi içimde bilinçli bir rüyaya geçiş yapmak gibi.”

“O an için önemli olan tek şey konuştuğumuz konu, içinde bulunduğum mekân ve kafamdaki diğer bütün konuları bana unutturan bir zaman aralığı.”

“Hiç bir yerin ortasına açılan bir kapıyı açmak gibi bir şey. Oraya gitmek durumundayım ve devamında içinde kayboluyorum. Bildiğimiz hiç bir dış dünya kuralı orada çalışmıyor, yerçekimi bile yok.”

“Beynimdeki düşüncelerle oturduğum yerden başka herhangi hiç bir şey yapmadan eğlenebildiğim ve kendimi unuttuğum hal.”

“Her şeyin yolunda olduğunu hissediyorum, sadece otomatik pilota devretmiş gibiyim. Hiç düşünmüyorum, müziğe kendimi teslim ediyorum ve oluyorum.”

Profosör Mihaly, akışın temel prensiplerini şu şekilde özetliyor:

-İçinde bulunulan eylemin çok net tanımlanmış hedefleri ve kuralları olmalı. Belirsizlik katılımı isteksizliğe neden oluyor. Yetenek ve deneyimlerin ile elde edebileceğin hedefler olması önemli ama bir tutam da “zorluk / meydan okuma” içermesi gerekiyor.

-Eylem konsantrasyon ve odaklanma içermeli. Dar bir alana yönelmiş yüksek konsantrasyon, kişinin aktiviteye derinlemesine dalmasını ve tüm varlığıyla katılmasını mümkün kılıyor.

-Hareket sırasında öz farkındalık zayıflaması hatta yitilmesi, genellikle yerini hareketle ve çevreyle birlik duygusu alıyor.

-Zaman algısı yitilmesi veya bozulması. Hareket sırasında geçen zaman olduğundan daha uzun ya da daha kısa algılanabiliyor. Kişisel zaman deneyiminin değişme uğraması olgusu ortaya çıkıyor.

-Aktivitenin yapısında doğrudan ve anında geribildirim oluşumu. Olumlu ve olumsuz sonuçların hemen gözlemlenebilmesi ve açık olması, anında tepki verebilmeyi sağlıyor.

-Kişinin becerisi ile hareketin zorluğu arasında denge var. Bu denge kişinin mücadeleye devam etmesini sağlıyor. Yani çiğneyebileceğin lokmayı ısırarak gibi.

-Kişi hareket üzerinde bir kontrol duygusuna sahip, yani sonuçların kendi elinde olduğuna inanıyor. Fakat kumar örneğinde olduğu gibi, bu kontrol duygusu her zaman gerçeği yansıtmayabiliyor.

-Aktivite kendi ödülünü taşıyor. Dolayısıyla katılım çaba gerektirmiyor, kendiliğinden kişiyi içine çekiyor. Bu bu nedenle kişi kendini çaba harcıyormuş gibi hissetmiyor.

-Kişiler kendilerini harekete kaptırıyorlar ve farkındalık tamamen harekete odaklanıyor, öyle ki kişi eylemle bütünleşiyor; bazı meditasyon tekniklerinde “eylemin kendisi haline gelmek” gibi tanımlanıyor.

-Kişi yemek, içmek, yorulmak gibi temel ihtiyaçlarını hareket sürecinde unutuyor.

Tüm dünya genelinde Dominik'deki rahiplerden, Himalaya'lardaki çobanlara kadar eğitim ve kültür farklı gözetmeden yapılan 8.000 i aşkın kişiyi kapsayan çalışmalar sonucunda; “akış” halinde denebilmesi için bir kişinin nasıl hissettiğini tanımlayan yedi unsur şöyle olmuştur Mihaly:

Tamamen yapılan işe odaklanmak ve yüksek konsantrasyon

Günlük gerçekliğin dışında yaratıcı olmanın uyuşturucu etkisini hissetmek

Ne yapılması gerektiğini çok iyi bilmek, kendi içinde net olmak

İşin yapılması için gereken becerilere sahip olmak

Dinginlik içinde olmak, hiçbir endişe, kaygı taşımamak

Zamansızlık, sadece anın içinde olmak geçmiş ve gelecek zamanı düşünmemek

Yaratılan işin kendisini ödül olarak görmek- içsel motivasyon

Bu maddelerden yeterli miktarı bir araya geldiğinde, kişi hareketle, çevredeki ortamla ya da hareketi birlikte gerçekleştirdiği ekip arkadaşlarıyla “bir olma” duygusunu yaşıyor. Eylemle ilgisi olmayan her şey, çevredeki ilgisiz kişiler ve nesnelere, geçmişten taşınan sıkıntılar, gelecek kaygısı, her şey unutuluyor (Csikszentmihalyi, 2005).

Kavramın oluşum süreci: Akışın İçindeki Mutluluk

Profesör Mihaly Csikszentmihalyi'nin kardeşi emeklidir ve hobisi mineraller ile ilgilenmektir. Bir gün eline bir kristal alır ve kahvaltıdan hemen sonra mikroskobunun başına geçerek bunu incelemeye başlar. Bir süre sonra, kristalin içini görmekte zorlandığını fark eder ve “herhalde güneşi bir bulut kapattı” diyerek gökyüzüne bakar ve akşam olduğunu, güneşin batmış olduğunu görür. Profesörün kardeşi için zaman durmuştur (Csikszentmihalyi, 2005).

Peki zaman sizin için ne zaman durur? Ne zaman kendinizi gerçekten yapmak istediğiniz şeyi yaparken bulursunuz? Ne zaman bu anın hiç bir şekilde bitmemesini istersiniz? Böyle bir an sizin için en mutlu olduğunuz an olarak tanımlanabilir mi? Ne yaparken bunu hissedersiniz; çok sevdiğiniz bir konuda çalışırken, futbol oynarken ya da çok sevdiğiniz bir sporu yaparken, çocuğunuzla boğuşup oynarken, dua ederken, mutfakta en iyi yaptığınız yemeği hazırlarken? Her birimiz için bu an farklı bir faaliyet yaptığımız sırada yaşadığımız an olabilir.

Bir insanın yerinden hiç kalmadan koca bir günü, bir mikroskobun başında geçirmesi şaşırtıcı sayılabilir. Sizin de başınıza gelmiş olabilir; uzun süre bir şeyle uğraşmış olmanıza rağmen zamanın nasıl geçtiğini anlamamışsınızdır (Csikszentmihalyi, 2005).

Csikszentmihalyi, dans etmekten kaya tırmanışına müzik yapmaktan satranç oynamaya kadar, çeşitli insanların kendilerini akış içinde mutlu hissettikleri, zamanın nasıl geçtiğini anlamadıkları, heyecan verici faaliyetlerde bulunan binlerce insanı incelemiştir. Buradan

hepimiz için ışık veren bir cevap yükseliyor. Mutluluk sahip olmakla değil, bir şey yapmakla ilgili. Bizim sevdiğimiz, merak ettiğimiz, kalbimizin onun için çarptığı bir şey yapmakla ilgili. Diğer bir deyişle mal, mülk edinmek bize onlara ilk sahip olduğumuz anda bir mutluluk veriyor. Ancak bize heyecan veren, bizi zorlayan ve gerçekten yapmaktan hoşlandığımız eylemlerle uğraşıyorsak onlar bizim için bu özelliklerini korudukları sürece mutluluk kaynağıdır (Csikszentmihalyi, 2005).

Hangi faaliyetleri yapmak bizi mutlu ediyor? Yapmayı sevdiğimiz faaliyetlerde önemli bir kriter daha var: “Bizim beceri düzeyimizi belirli ölçüde zorlayan faaliyetler.” Yani herhangi bir eylemi yapmak bizim için çok kolaysa bu bizi mutlu etmiyor. Eğer söz konusu faaliyet, bizim becerilerimizi çok aşıyorsa çok zor bir faaliyetse, onunla uğraşmak bize başarısızlık hissi veriyor; böyle bir faaliyet bizi üzüyor. Öyleyse mutlu olmak için ihtiyaç duyduğumuz, bizi belirli ölçüde zorlayacak faaliyetler bulmaktır (Csikszentmihalyi, 2005).

1.6.Beden Eğitimi Dersi Üzerine Bir İnceleme

İnsanların, bulunduğu ortamdan mutlu olması, ait olduğu grubu benimsemesi, daha iyi olmak için çalışma arzusu duyması ve bulunduğu koşullarda en iyisini gerçekleştirme güdüsü, her insanın temelde arzuladığı ve bunlar gerçekleşmediğinde ise mutlu ya da huzurlu olma kavramlarından uzaklaşabilir. Csikszentmihalyi, mutlu olmanın kişinin kendi bilinci üzerinde kontrol sağlamasıyla başladığını belirtmiştir. Bu çok keyifli olduğumuz ve kendimizi diri hissettiğimiz, büyük bir haz duyduğumuz, yaşamımızın hep böyle olmasını istediğimiz ve belleğimizde yer eden deneyimlerimize Csikszentmihalyi “optimal deneyim” adını vermiştir (Özşahin, 2003).

Csikszentmihalyi optimal performans duygu durumunu (OPDD) “insanlar aktivite ile öyle ilgililerdir ki başka hiçbir şeyin öneminin olmadığı bir durum” olarak tanımlamaktadır. Optimal performans duygu durumunun (bazı kaynaklarda akış hali olarak da ifade edilmektedir) en büyük belirtisinin, kendiliğinden ortaya çıkan bir neşe, hatta kendinden geçme hissi olduğu belirtilir. Akış kişiye kendini çok iyi hissettirdiğinden içsel bir ödüdür. Bu haldeki insan tamamen yaptığı işe dalar ve bilinci hareketleri ile bütünleşir. Diğer taraftan “bunu harika yapıyorum” düşüncesi akış hissini bozabilir. Çünkü dikkat öyle bir odaklanır ki, zaman ve mekan kavramı kaybolur. Akışta kişi kendini unuttuğundan, sadece yaptığı işe odaklanmış olur (Daşdan Ada ve diğ.,2012).

Optimal performans duygusu durumu ilk olarak, 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından değişik spor aktiviteleri ve boş zaman aktivitelerinde meydana gelen eğlenme ve haz ile ilişkilendirilmiştir. Csikszentmihalyi (1990)'ye göre "Optimal Performans Duygu Durumu" (akış deneyimi), spor ve fiziksel aktivite ortamında, bireylerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumdur. Kişinin akış deneyimini sürdürebilmesi için, katılımcının becerileri ile aktivitenin zorlukları arasında bir dengeyi bulması gerektiği belirtilmektedir. OPDD, kişinin zorlukları aştığında veya verilen bir duruma uyum sağlama hissettiğinde gerçekleşir. Son araştırmalar göstermiştir ki, OPDD yaşanmadan önce, hem zorluklar hem de becerilerin yüksek derecede ilişkili olması gerekliliği vardır. Son yıllarda optimal performans duygusu durumu fiziksel aktivite ve spor dışında beden eğitimi derslerinde de araştırılmaya başlanmıştır. Kişinin aktiviteden aldığı haz, aktivitenin kişinin beceri düzeyiyle uygunluğu ya da uygunsuzluğu karşısında yaşadığı duygular ve bunların sonucunda kişinin en uygun (optimal) performans deneyimini yaşamış olup olmasının, bireyin aktiviteyi sürdürmesini ya da aktiviteye tekrar katılımını etkileyebildiği belirtilmektedir. Beden eğitimi ders ortamlarının da, kişiye verdiği haz ile yaşattığı ve hissettirdiği duygular, beden eğitimi derslerine katılan bireylerin optimal performans deneyimlerine ne kadar ulaştıklarında ve beden eğitimi dersine katılımlarında etkili olabilir. Araştırmalar beden eğitiminde akış deneyiminin okul dışındaki fiziksel aktiviteye katılım içinde öncel olabileceğini belirtmektedir. Yapılan çalışmalar beden eğitimi dersinde optimal performans duygusu durumunu belirlemenin, öğrencinin aktiviteye katılımını arttırdığını, aktiviteye katılımda süreklilik sağlanmasına yardımcı olduğunu, yeterlik algısını arttırdığını ve ders ortamının (atmosferinin) görev içerikli olarak algılanmasına da yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Beden eğitimi derslerindeki optimal performans duygusu durumunun belirlenmesi amacı ile daha önce spor ve fiziksel aktivite ortamı için geliştirilen Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 ölçeği farklı kültürlerde beden eğitimi dersleri için uyarlanmıştır. Örneğin, González-Cutre ve diğ., (2009) Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2'nin İspanya'daki beden eğitimi dersleri için geçerliği ve güvenilirliğini sınamışlardır. Literatür incelendiğinde, beden eğitimi ortamlarındaki öğrencilerin duygusu durum profillerinin farklı açılardan ortaya koyulmasının önemli olduğu görülmektedir. Ancak ülkemizde, beden eğitimi ortamlarının bu yönden incelenmesi açısından geliştirilmiş bir araç olmaması, bu çalışmanın yapılması için ilk çıkış noktasıdır. Öğrencilerin beden eğitimi derslerindeki duygusu durumlarının bilinmesi, derse aktif katılımın sağlanması, derslerin eğlenceli algılanması ve fiziksel aktivitenin yararının kavratılabilmesi açısından oldukça

önemli olabilir. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi derslerindeki öğrencilerin optimal performans duygu durum düzeylerinin belirlenebilmesi için Daşdan Ada ve diğ. (2007) tarafından spor ortamına uyarlanmış “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2”nin geçerlilik ve güvenilirliğini beden eğitimi ders ortamı açısından sınamaktır (Daşdan Ada ve diğ.,2012).

1.7.Akış Deneyimleri

Doğaçlama olarak yapılan her faaliyet ya da basit bir eylem, devamında bizi akışa sürükleyebilir. Örneğin elimize aldığımız enstrümanla o an belli bir ahengi yakalamak ve beğenilen bu ezginin nakarat olarak ikinci kez tekrarlanması aslında bir düzeni ve planı da içinde takip ettiğini gösterir. Yani akış,doğaçlama ve yaratıcılığı içine alırken aslında düzeni ve istikrarı da beraberinde getirmektedir .Birbirlerinin uyumu ile bir bütün olarak gerçekleşmektedir.

Şamanların inisiyasyon törenlerinde acıya ne kadar dayanıklı olduklarını ispatlama ve başka bir statüye kabul edilebilme amaçlı tek bir düşünceye derinlemesine odaklanıp vücutlarının bir bölümünü yaktıkları bilinmektedir ve bu esnada acı duymadıkları (Ozan,2011) ya da belli ideolojik düşüncelerden ötürü ölüm orucu tutanlar günlerce o ideolojik fikre odaklanıp, açlıklarının farkında olmadıklarından bahsetmektedirler.

Son yirmi yıldan bu yana araştırmacılar çeşitli disiplinlerde optimal deneyim kavramını kuramsal olarak kullanmışlardır. Psikoloji alanında akış kuramı dağcılarla (Csiksizentmihalyi, 2005), satranç oyuncularıyla çalışmıştır. Psikologların yanı sıra sosyoloji alanında yabancılaşma ve amaçsızlık kültürler arası farklar (Csiksizentmihalyi ve Csiksizentmihalyi, 1988), iş hayatında kadınlar gibi konularda da akış kuramından faydalanılmıştır.

Akış kuramıyla ilgili yapılan bir araştırmada işçilere bir hafta boyunca, Deneyim Örneklemeye Metodu uygulanmıştır. Araştırmanın asıl sorusu, yaşantının kalitesinin, kişinin herhangi bir iş yapmasından veya boş olmasından ya da kişinin akışta olmasından etkilenip etkilenmediğidir. Araştırmanın sonucuna göre, yaşantı kalitesi kişinin işte ya da boş olmasına bakmaksızın, akışta olmasıyla yakında ilgilidir (Csiksizentmihalyi ve LeFevre, 1989).

Duyuş, güç, konsantrasyon,yaratıcılık, tatmin ve güdülenme, akış halinde daha yüksektir. Bireylerin günlük yaşamda bildirdikleri akış deneyimleri pek çok araştırmanın konusu

olmuştur. Akış deneyimi bireyin kişiliğinden mesleğine kadar pek çok özelliğten etkilenmektedir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989).

1.8.Akış Deneyimine Bir Örnek: Sufist Semazenler ve Beyinleri Üzerine Yapılan Bir Araştırma

Araştırmalar uzun süre meditasyon yapan Semazenlerde de beynin rölanti modunun baskılandığını gösteriyor. Meditasyon beyin için (içeride ya da dışarıda) odaklanma egzersizi olmasının yanı sıra nefes tekniklerini de barındırıyor. Tek bir düşünceye odaklanmak ya da bazen 'o obje olmak' veya o inanca özgü yaratıcı ile bütünleşmek kişiyi kendinden ve benliğinden uzaklaştırıyor. Bu da beynin rölanti modunun baskılanmasına yol açıyor. Meditasyon sırasında yavaşlatılan nefes ise istemsiz sinir sisteminin en önemli bileşeni vagus sinirini uyarıyor ve nefes yavaşlamasıyla birlikte kalp atımında da yavaşlama başlıyor. Yani, tüm sistem senkronize bir şekilde rahatlama moduna geçiyor. Bu sayede stres hormonu salgılanmasına karşı koruyucu bir mekanizma devreye giriyor. Meditasyon kavramında önemli olan bunu sık aralıklarla tekrarlamak. Zira, böylece beyinde önce fonksiyonel sonra da yapısal değişiklikler meydana geliyor. Bu sayede meditasyon yapılmadığında dahi beyin strese dirençli bir nitelik kazanabiliyor. Saatlerce aynı yönde dönülmesine rağmen herhangi bir fizyolojik ritim bozukluğunun gerçekleşmiyor oluşunu derin konsantrasyonun beraberinde gelen akış haliyle bir bağlantısı olduğu düşünülmektedir (Çakmak, 2013)

1.9.Ferrari'sini Satan Bilge

“Yogi Raman düzenli ve disiplinli çalışmayla zihnini kalp atışlarını yavaşlatabilecek şekilde geliştirmişti. Kendisini haftalarca uyumadan ayakta kalabilecek şekilde eğitmişti. Çoğumuz ilk nefes aldığımız andan itibaren aynı hammaddeye sahibiz; daha fazlasını elde eden ve daha mutlu olan kimseleri diğerlerinden ayıran, bu hammaddeleri işlemek için kullandıkları yöntemdir. Kendini, iç dünyayı değiştirmeye adanmış olduğunda, yaşamın bir çırpıda sıradanlıktan uzaklaşarak olağanüstü bir boyut kazanır. Heves ve sevgilerini yaşamda yaptıkları işe veren böyle insanlar anı yaşarlar. Dikkatleri tamamen ellerindeki işe yönelmiştir. Bu nedenle enerji kaybı olmaz. Bu insanlar rastlama şansını bulabileceğin en sağlıklı ve canlı bireylerdir. Enerji kayıpları. Bu kavramın öncüleri Sivana Bilgeleri'dir. Yüzyıllardır mevcutsa da, tıpkı ilk ortaya çıktığı zamanlarda olduğu gibi bugün de geçerlidir. Çoğumuz gereksiz ve sonsuz kaygılarla tükeniriz. Bu durum, doğal canlılığımızı ve enerjimizi alıp götürür. Hiç bisikletin iç lastiğini görmüş müydün? Tam olarak şişirildiğinde seni istediğin yere kolayca götürebilir. Ancak

sızıntılar varsa lastik sonunda söner ve yolculuğun aniden son bulur. Zihnin çalışma şekli de böyledir. Kaygılar değerli zihinsel enerji ve potansiyelinin tıpkı o iç lastikten kaçan hava gibi boşalmasına yol açar. Kısa sürede geriye hiç enerji kalmaz. Yaratıcılık, iyimserlik ve motivasyonun seni tükenmiş bir durumda bırakarak uzaklaşır. 'Gülün Kalbi' adlı yöntem,hiç bir işi ya da aktiviteyi zorunluluktan yapmamamıza yardımcı olabiliyor. Bu egzersizi gerçekleştirmek için tüm gereken taze bir gül ve sessiz bir yer. Doğal ortam en iyisi, ama sessiz bir oda da yeterli olur. Gülün merkezine doğru gözlerini ayırmadan bakmaya başla, bu onun kalbidir; yolunda ilerlerken dikenlerle karşılaşacaksın, ancak güvencin varsa ve düşlerine inanıyorsan sonunda dikenleri aşarak çiçeğin görkemli güzelliğine ulaşırsın. Güle bakmaya devam et. Renklerine, dokusuna ve şekline dikkat et. Güzel kokusunu içine çek ve yalnızca önünde duran bu mükemmel objeyi düşün. İlk zihnine başka düşünceler girecek ve dikkatini gülün kalbinden uzaklaştıracak. Bu eğitimsiz bir zihnin işaretidir. Üzülmen gereksiz,ilerleme çabuk gelecektir. Basitçe dikkatini tekrar odaklandığın objeye yönelt. Kısa sürede zihnin gelişecek ve disiplin kazanacak.Ancak etkili olması için bu ritüelin her gün gerçekleştirilmesi gerek. İlk birkaç gün bu egzersizi beş dakika bile sürdürmek sana zor gelebilir. Çoğumuz o kadar çılgın bir hızla yaşıyoruz ki, gerçek dinginlik ve sessizlik yabancı ve rahatsız edici bir şey gibi geliyor. Sözlerimi duyan çoğu kişi oturup bir çiçeği seyredecek zamanları olmadığını söyleyecektir. Sana çocukların kahkahalarından veya yağmurda yalınayak yürümekten keyif alacak zamanları olmadığını söyleyecek olanlar da aynı kişilerdir. Bu insanlar böyle işler için çok meşgul olduklarını anlatırlar. Saat ve takvimin, gözlerini yaşamın her anının bir mucize ve bir gizem olduğu gerçeğine kör etmesine izin vermemelidir. Kararlı ol ve gülün kalbini özümsemek için uzun ve daha uzun zaman ayır. Bir ya da iki hafta sonra bu egzersizi dikkatin başka objelere kaymaksızın yirmi dakika sürdürebiliyor olacaksın. Bu, zihin kalesinin kontrolünü geri almakta olduğunun ilk işaretidir. Sonra neye odaklanmasını istersen ona odaklanacak. Ardından senin için olağanüstü şeyler yapabilen mükemmel bir hizmetkâr olacak. Unutma ki, ya sen zihnini yönetirsin ya da o seni yönetir. Pratik bir ifadeyle, çok daha dingin olduğunu hissedeceksin. Toplumun büyük kısmının yakasına yapışan kaygı alışkanlığını silmede kayda değer bir ilerleme sağlayacak, daha fazla enerji ve iyimserliğin keyfini çıkaracaksın. En önemlisi, seni çevreleyen birçok armağanı takdir etme yetisiyle birlikte yaşamına giren mutluluk hissini fark edeceksin. Her gün ne kadar meşgul olursan ol ve ne kadar güçlkle karşılaşsan karşılaş Gülün Kalbi'ne dön. Burası senin vahandır. Senin sessiz sığınağıdır. Huzur adandır. Sessizlik ve dinginlikte bir güç olduğunu asla unutma. Dinginlik yaşayan her şeyde nabız gibi atan evrensel zekânın kaynağıyla bağlantı için bir basamaktır “ (Sharma, 2005: 48-56).

“ Yorgunluk büyük ölçüde zihnin bir yaratışıdır. Yönelim ve düşleri olmadan yaşayan insanların yaşamına yorgunluk hükmeder. Sana bir örnek vereyim. Bir öğleden sonra ofisinde sıkıcı dava raporlarını okurken zihninin konudan uzaklaştığı, kendini uykulu hissetmeye başladığın oldu mu? Elbette çoğumuz çalışırken uykumuzun geldiğini hissedebiliriz arasıra. O sırada bir arkadaşın arar ve akşam top oynamaya gelmeni veya golf maçında ona yardım etmeni isterse, eminim yaşama dönüyorsundur. Yorgunluğundan eser kalmıyor. O halde yorgunluğun zihinsel bir yaratımdan başka bir şey olmadığını, zorlu işlerle uğraşırken zihninin bir koltuk değneği gibi kullanmaya alıştığı bir tavır olduğunu biliyorsun. İlgin ve zihinsel konsantrasyonun sana enerji veriyor. Tamamen şu ana, konuşmamıza odaklanmış durumdasın. Zihnini sürekli anı yaşamaya yöneltirsen sınırsız enerjiye sahip olursun, saat kaç gösterirse gösterebilirsin. Spritüel bir yolculuk ve akış hali sarar seni” (Sharma, 2005:48-56).

“Örneğin ,bir eser üzerinde çalışırken öyle tuhaf bir şey olur ki, eser birden bire sizin kurguladığınızdan farklı bir biçim almaya başlar, adeta heykel kendi kendini oyar, müzik kendi kendini yapar, kitap kendi kendini yazar gibi olur. Dolayısıyla burada zaman yoktur, önce ve sonra yoktur. Akış, asla önce ve sonrayı barındırmaz, tek zamanlıdır; ve o zaman geçmiş ve gelecek diye birbirinden ayrılacak bir aralık taşımaz. İnsanların geçmişi gelecekte ayırmak için kullandıkları "şimdi" tanımı, tek zamanı anlatan öncesiz ve sonrasız, dünsüz ve yarısız bir zamana dönüşür akış halinde” (Sharma, 2005:48-56).

Araştırmalar ve kaynakların ışığında bu çalışmada kişilerin var olan potansiyellerini kullanabilmeleri, içsel motivasyon kaynaklı bir mesleki yaşam sürdürebilmeleri, huzurlu, iç dengeye sahip ve enerjik bir yaşam sürdürebilmeleri için akış deneyiminin önemini araştırılması amaçlanmıştır.

2.YÖNTEM

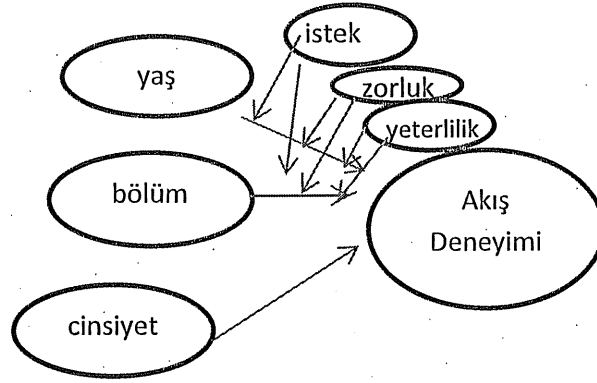
Bu bölümde araştırmanın modeli, bilgi toplama araçları, örnekleme, veri toplama aracının geçerliliği ve güvenilirliği, ölçeğin uygulanması ve elde edilen bulguların işlenmesi üzerinde durulmaktadır.

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin günlük yaşam deneyimlerinin incelenmesini ve karşılaştırılmasını içeren betimsel bir araştırmadır.

Bunun yanında cinsiyet okunulan bölüm yaş ve kaçınıcı sınıfta olunduğunun da bağımsız değişken olarak akış deneyimini etkilediği düşünülmektedir.

Şekil 3:Model



Akış Deneyimi: Bağımlı, (akış deneyimi yaşayıp yaşamadığı betimsel olarak ölçülmeye çalışılmıştır-sürekli değişken)

Yaş: Bağımsız, sürekli değişken

Cinsiyet: Bağımsız, süreksiz değişken

Sınıf: Bağımsız, süreksiz değişken

Okunulan Bölüm: Bağımsız, süreksiz değişken

İstem:Şartlı değişken, sürekli

Zorluk: Şartlı değişken, sürekli

Yeterlilik/Beceri: Şartlı değişken, sürekli

2.2.Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2012-2013 öğretim yılında, İstanbul Kültür Üniversitesi Fen-Edebiyat fakültesi öğrencilerinden 115 kız ve 60 erkek örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük ilkesine dayandığından özellikle kız öğrenciler böyle bir araştırmaya katılmaya daha fazla ilgi göstermişlerdir. Öğrenciler kolayda örneklem yöntemiyle seçilmişlerdir. Yaş aralığı 18 ile 30 arasındadır. Öğrencilerin değişkenlere göre dağılımları aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımları

Yaş	F	%
19	45	25,7
20	20	11,4
21	20	11,4
22	10	5,7
23	15	8,6
24	15	8,6
25	15	8,6
26	10	5,7
27	10	5,7
28	10	5,7
29	5	2,9
Toplam	175	100,0

Öğrencilerin yaşa göre dağılım frekans ve yüzdeleri incelendiğinde en fazla kişi sayısının 19 yaşta toplandığını görebiliyoruz (45 kişi,%25,7) 20 ve 28 yaş aralığının daha dengeli dağılmış olduğunu görüyoruz en az yüzdeleri payı (%2,9) 29 yaş almaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Kadın	115	65,7
Erkek	60	34,3

Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde kadınların (115 kişi,%65,7) erkeklerden (60 kişi,%34,3) daha fazla olduğu görülmektedir

Tablo 3. Öğrencilerin Fen-Edebiyat Fakültesi İçerisinde Okudukları Bölümlere Göre Dağılımları

Fakülte	F	%
Psikoloji	90	51,4
Fizik	10	5,7
Türk Dili ve Edebiyatı	20	11,4
Matematik-Bilgisayar	20	11,4
Moleküler Biyoloji-Genetik	20	11,4
İngiliz Dili ve Edebiyatı	15	8,6

Öğrencilerin Fen-Edebiyat Fakültesi içerisinde okudukları bölümlere göre dağılımları incelendiğinde en fazla frekansa Psikoloji bölümünün sahip olduğunu görüyoruz (90 kişi,%51,4). En az frekans ise Fizik bölümünüdür (10 kişi,%5,7). Türk Dili ve Edebiyatı, Matematik-Bilgisayar, Moleküler Biyoloji-Genetik eşit bir dağılıma sahip olup (20şer kişi, %11,4) onları İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümü izler (15 kişi,%8,6).

Tablo 4. Öğrencilerin Aranılan Zamanlarda Düşündükleri Şeylere Göre Dağılımları

Ne düşünüyorsunuz	F	%
Sohbet konusunu	11	6,3
Sınavları	8	4,6
Dersleri	16	9,1
Yemeği	13	7,4
Hiç bir şey	27	15,4
Günün planlamak	10	5,7
Yapılan yolculuğu	5	2,9
Uykuyu	8	4,6
Filmi	1	,6
Çocuklarla yapılan etkinlikler	1	,6
Birini düşünmek	4	2,3
Kendi hakkında düşünmek	4	2,3

Mesleđi	2	1,1
Fareleri	1	,6
Olmak istediği yeri	3	1,7
Fiziksel yorgunluđu	2	1,1
Kadınları	1	,6
Sevgiliyi	2	1,1
Elektriđi	1	,6
Havayı	3	1,7
Hediye almayı	1	,6
Bu anketi	1	,6
Mail atmayı	1	,6
İçilen/yenen şeyin lezzetini	2	1,1
Rüyamı	4	2,3
Yazılan makaleyi	3	1,7
Parayı	1	,6
Gündem haberlerini	2	1,1
Ödevi	9	5,1
Düşünceyi durdurmamayı	1	,6
Oyun oynamayı	1	,6
Ev işlerini	3	1,7
Aile bireylerinden birini düşünmek	1	,6
Evliliđi	2	1,1
Sinema/tiyatroya gitmeyi	2	1,1
Stajı	3	1,7
Geçmişı	3	1,7

Okunan kitap hakkında	3	1,7
Tv'deki programı	3	1,7
Vücudun temizliğini	1	,6
Yüksek lisans başvurusunu	1	,6
Tutulan takım	2	1,1
Ülkenin durumunu	1	,6
Alışverişi	1	,6

Öğrencilerin aranan zamanlarda düşündükleri şeylere göre dağılımları incelendiğinde en fazla frekansın “hiç bir şey” düşünmüyorum cevabında toplandığını görebiliyoruz (27 kişi,%15,4). Diğer cevaplardaki frekanslar seyrek olmakla beraber birbirine yakındırlar.Verilen cevaplarda ilginç gelenler olduğu için tüm cevaplar belirli başlıkların içine dahil edilmeden ayrı ayrı yazıldı. Örneğin “fareleri”düşünen (1kişi), ”kadınları”düşünen (1 kişi) ve “ülkenin durumunu” düşünen (1 kişi) çeşitlilikler gibi. ”Dersleri” (16 kişi), ”edilen sohbeti” (11 kişi) ve ”yapacağı yemeği” (13kişi) düşünenlerin frekansları “hiç bir şeyi” düşünmeyenlerin frekanslarından sonra en fazla yüzdeye sahip olan cevaplardır.

Tablo 5.Öğrencilerin Aranan Zamanlarda Yaptıkları Temel İşlere Göre Dağılımları

Temel İş	F	%
Film izlemek	13	7,4
Ders çalışmak	27	15,4
Kitap okumak	4	2,3
Oturmak	9	5,1
Uyumak	13	7,4
Yolculuk	8	4,6
Yemek yapmak/hazırlamak	12	6,9
Tv seyretmek	13	7,4
Ev işi/temizlik	5	2,9
Yemek yemek/içmek	10	5,7
Puzzle yapmak	1	,6
Çocuklarla etkinlik/staj/iş	2	1,1
Sohbet etmek	19	10,9
Bilgisayarla ilgili/oyun/mail	7	4,0
Kursa gitmek	2	1,1
Doğum günü kutlamak	1	,6
Düşünmek	5	2,9

Fotokopi çekmek	1	,6
Telefonda konuşmak/sevgili)	1	,6
Kitap almak	1	,6
Süpervizyon almak	5	2,9
Yad etmek birilerini	1	,6
Araştırma yapmak	1	,6
Hava almak/dolaşmak	4	2,3
Müzik dinlemek	1	,6
Kıyafet değiştirmek	3	1,7
Banyo yapmak	2	1,1
Oyun oynamak	1	,6
Gazete okumak	1	,6
Beklemek	1	,6
Aışveriş yapmak	1	,6

Öğrencilerin aranılan zamanlarda yaptıkları temel işlere göre dağılımları incelendiğinde en çok ders çalışıyor olmada frekansların toplandığını görüyoruz (27 kişi,%14.4). Sohbet ediyor olduğunu söyleyen 19 kişi, film-tv seyrettiğini ve uyuduğunu söyleyen kişi sayısı ise 13 tür. Diğer cevaplarda frekanslar yine birbirine çok yakın ve seyrek. Oyun oynamak, gazete okumak, beklemek, alışveriş yapmak gibi cevaplar sadece %0,6'lık bir frekans yüzdesi almıştır.

Tablo 6.Öğrencilerin İşi Yapma Nedenlerine Göre Dağılımları

İşi yapma nedeni	F	%
Yapmak zorunda olduğum için	58	33,1
Yapmak istediğim için	100	57,1
O an yapacak başka işim olmadığı için	17	9,7

Öğrencilerin işi yapma nedenlerine göre dağılımları incelendiğinde büyük bir çoğunluğun (100 kişi,%57,1) yapmak istediği için o işi yaptıklarını görebiliyoruz. Bu akış yaşamaya elverişli ortam hazırlayan bir sebep olabileceğinden bu itemin frekansının fazla çıkması araştırmayı destekler niteliktedir. Yapmak zorunda olduğu için yapanların sayısı 58 ve yüzdesi 33,1 iken o an yapacak hiç bir şeyi olmayanların sayısı ve yüzdesi 17, %9,7 şeklindedir.

Tablo 7. Öğrencilerin Anketi Yaparken Fiziksel Rahatsızlıklarının Olup Olmamasına Göre Dağılımları

Fiziksel rahatsızlık	F	%
Evet	32	18,2
Hayır	143	81,8

Öğrencilerin anketi yaparken fiziksel rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımları incelendiğinde 143 kişinin herhangi bir fiziksel rahatsızlığının olmadığı 32 kişinin ise fiziksel bir rahatsızlığı olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Öğrencilerin Anketi Yaparken Kimle Birlikte Olduklarına Göre Dağılımları

Kiminleydiniz	F	%
Yalnız	85	48,6
Anne	36	20,6
Baba	5	2,8
Kardeş	4	2,3
Arkadaş (kız veya erkek)	41	23,4
Tanımadığım insanlar	4	2,3

Öğrencilerin anketi yaparken kimle birlikte olduklarına göre dağılımları incelendiğinde en fazla yalnızken anketi doldurdukları görülmektedir (85 kişi %48,6). Arkadaşlarıyla birlikteyken dolduranların sayısı 41, %23,4 tür. Kardeşleriyle ve tanımadığı insanların olduğu ortamda anketi dolduranların sayısı ise 4,%2,3 tür.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin günlük yaşamdaki deneyimlerini belirleyebilmek amacıyla Deneyim Örnekleme Metodundan yararlanılmıştır.

2.4. Deneyim Örnekleme Metodu

Son yıllarda gittikçe artan sayıda araştırmacı, insanların hayatını şekillendiren deneyimler ve günlük olaylar hakkında veri toplamıştır. Deneklerin tesadüfi zamanlarda, kendi kendine rapor bilgisi vermesini sağlayan, sinyal gönderen aletlerin kullanıldığı bir araştırma metodu olan “Deneyim Örnekleme Metodu”nun (Experience-Sampling Method-ESM) gelişimi 1975 yılında Şikago Üniversitesinde başlamıştır. Bu tür bir yaklaşıma ihtiyaç duyulmasının nedeni; çok sayıda araştırma sonucunun da gösterdiği gibi, insanların günlük davranışları ve deneyimleriyle ilgili ileriye dönük verilerin sağlanmasında ortaya çıkan yetersizlik ve memnuniyetsizliktir (Akt. Larson ve Csikszentmihalyi, 1988).

Kapsam olarak ESM, bilinçli olma halindeki düzenliliği ortaya koymaktadır. ESM uygulaması gereği, tesadüfi zaman aralıklarında sinyal yayan elektronik aletlere ihtiyaç duyulmaktadır. Farklı aygıtlar, farklı avantaj ve dezavantaj sunmaktadır. Örneğin bir öğrenci için titreşimli bir aygıt uygun olabilirken, yaşlı bir birey için sesli bir kol saati daha uygun olmaktadır. Sinyali aldığı sırada denek, Deneyim Örneklem Formuna (ESF) o anki psikolojik durumu ve anlık haliyle ilgili temel bilgileri yazmaktadır. Bu kayıt Deneyim Örneklem Metodunun temelini oluşturur. Deneyim Örneklem Formunun içeriği temelde, bireyin içinde bulunduğu ortam ve kişiler, yaptığı birincil ve ikincil aktivite, düşüncelerinin içeriği, duyu durumu, aktiviteyi ve kendisini algılayışı gibi boyutlardan oluşmaktadır. Her araştırmacı araştırmasının amacına uygun olarak formu şekillendirmektedir (Özşahin, 2003).

Tek zaman ölçümlerinin aksine ESM, kişilerin cevaplamalarında tamamen tutarlı olmalarını beklememektedir. Yaşanılan durumlara bağlı olarak duygudurumu değişkenlik gösterebileceğinde haftanın farklı günlerinde aynı forma verilen cevapların aynı olması beklenmez.

Teknik, psikolojik durumlar üzerinde yaşam koşullarının etkilerini ölçmeye programlandığından, mükemmel güvenilirlik amacını bozmaktadır.

Geçerlik – güvenilirlik çalışmalarında kişisel cevaplama tutarlılığını belirlemek için her konunun haftanın ilk yarısındaki ortalama ve standart sapmaları, ikinci yarısındaki ortalama ve standart sapmalarla ilişkilendirilmiştir. Ölçekteki 8 değişken üzerindeki korelasyon katsayısı gençler için .60 iken ; yetişkinler için .74'tür (Özşahin, 2003). Pawlik ve Buse (1982) 135 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, bulunulan yer ile ilgili korelasyon katsayısını .57, ruh hali (mood) ile ilgili katsayısı .76, ve güdüler ile ilgili olanı ise .80 bulmuşlardır (Özşahin, 2003).

Araştırmada sinyal veren araç öğrencilerin telefonlarıdır. Belirli gün ve saatlerde cep telefonlarına mesaj gönderilmiştir. Her deneğe toplam 5 adet formdan oluşan bir dosya verilmiş ve telefona mesaj geldiği anda öğrencilerden ellerindeki formu doldurmaları istenmiştir. O an doldurulamama ihtimalinden dolayı mesajı aldığınız ve formu doldurduğunuz zaman şeklinde iki ayrı soruyla bunun kaydı tutulmuştur. (EK)

2.5.Verilerin İşlenmesi

Deneyim Örneklem Metodu ile ulaşılan sonuçlarda araştırmaya katılan öğrenci sayısı değil, öğrencilerin akış göstergesi olduğu düşünülen sorulara tüm hafta boyunca verdikleri cevaplar esas alınmıştır. Bu araştırmada önemli olan uygulanan form sayısıdır. Her denek 5 er form doldurduğu için örneklem sayıca az görünmekte ve her form farklı bir zamandaki yaşantıyı bildirmektedir. Her öğrencinin bir hafta boyunca doldurduğu formlara göre, nerede olduğu, yaptığı temel şey, o işi yapma nedeni, yaptığı işe konsantrasyonunu içeren cevaplar, duygular durum ifadeleri, işin zorluk derecesi ile öğrencinin beceri düzeyine ilişkin verdiği yanıtlar programa işlenmiştir.

Verilerin işlenmesinin ilk aşamasında akış yaşamının göstergeleri olduğu düşünülen madde ve sıfatlara ilişkin betimsel istatistikler bulunmuştur. Akışın alt boyutlarını oluşturan konsantrasyon, kontrol, dikkat ve kendine yönelik dikkat değişkenleri ile yaş (üç kategoriye ayrılan) ve okunan bölüm değişkenleri ile tek yönlü Anova analizleri yapıldı. Cinsiyet bağımsız değişkeni ile bağımlı değişkenimiz olan akışın dört alt boyutu arasında T-testi uygulanmıştır. Modelde bulunan isteklilik, beceri/yeterlilik ve zorluk şartlı değişkenlerinin yaş ve akışın alt boyutları arasındaki ilişkiyi etkileyip etkilemediğini görebilmek için Regresyon analizi uygulanmıştır. Aynı şekilde bu üç şartlı değişkenin, okunan bölüm ve akışın alt boyutları arasındaki ilişki üzerinde güçlendirici bir etkisinin olup olmadığını görebilmek adına da Regresyon analizi uygulanmıştır.

Verilerin çözümlenmesi SPSS paket programı ile yapılmış ve .05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

3.BULGULAR

Bu bölümde, amaçlarda yer alan soruların test edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 9: Konsantrasyon, Kontrol, Dikkat ve Kendine Yönelik Dikkat Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	S.Sapma	t	sd	p
Kontrol	Kadın	115	3,7	1,21	0,73	111	0,46
	Erkek	60	3,5	1,31			
Dikkat	Kadın	115	1,86	1,15	1,101	127	0,27
	Erkek	60	2,06	1,07			
Kendine Yönelik Dikkat	Kadın	115	2,93	1,29	2,177	126	0,031
	Erkek	60	2,50	1,21			
Konsantrasyon	Kadın	115	3,66	1,08	0,32	116	0,75
	Erkek	60	3,71	1,12			

Kendine yönelik dikkat alt boyutu bakımından kadınlar ile erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ($p=,031$). Sonuçlara göre kadınların kendine yönelik dikkat ortalamalarının ($ort=2,93$) erkeklerin kendine yönelik dikkat ortalamalarından ($ort=2,50$) yüksek olduğu görülmüştür. Kontrol, dikkat ve konsantrasyon alt boyutlarına bakıldığında kadın ve erkekler arasında istatistiksel açıdan bir fark görülmemiştir (sırasıyla p değerleri; 0,46,0,27 ve 0,75).

Tablo 10: Okunan Bölüme Göre Levenes Homojenlik Testi Sonuçları

Değişkenler	Levene Testi	P değeri
Kendine Yönelik Dikkat	3,11	0,01
Kontrol	0,9	0,4
Konsantrasyon	2,6	0,02
Dikkat	1,0	0,4

Akışın alt boyutlarının varyanslarının homojen olup olmadığını test etmek üzere Levene testi uygulanmıştır. Levene testi iki grubun varyanslarının homojen olduğunu göstermiştir. Diğer iki grubun varyansları homojen olmadığı için (Anova analizi yapılamayacağından) Welch analizi uygulanmıştır.

Tablo 11: Okunan Bölüm Değişkenine Göre Kendine Yönelik Dikkat Puanlarının Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	29,788	5	5,958	3,942	,002
Gruplarıçi	255,389	169	1,511		
Toplam	285,177	174			

Tablo 12: Okunan Bölüm Değişkenine Göre Kontrol Puanlarının Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	12,530	5	2,506	1,632	,154
Gruplarıçi	259,550	169	1,536		
Toplam	272,080	174			

Tablo 13: Okunan Bölüm Değişkenine Göre Konsantrasyon Puanlarının Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	7,197	5	1,439	1,211	,306
Gruplarıçi	200,883	169	1,189		
Toplam	208,080	174			

Tablo 14: Okunan Bölüm Değişkenine Göre Dikkat Puanlarının Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	11,136	5	2,227	1,800	,115
Gruplarıçi	209,172	169	1,238		
Toplam	220,309	174			

Tablo 15: Tüm Bölümlere Göre Anova Sonuçlarının Ortak Tabloda Gösterimi

Değişken	Psikoloji N=90		Fizik N=10		Türk Dili N=20		Matematik- Bilgisayar N=20		Moleküler Biyoloji N=20		İngiliz Dili N=15		F	Welch	Kruskal Wallis
	ort	ss	ort	ss	ort	ss	ort	ss	ort	ss	ort	ss			
Kontrol	3,7	1,22	3,9	1,66	4,1	1,2	3,1	1,16	3,85	1,38	3,4	0,91	1,63		0,03*

Dikkat	1,91	1,11	2	1,41	1,75	0,85	2	1,07	1,6	1,09	2,66	1,23	1,80		0,63
Kendine yönelik dikkat	2,72	1,29	3,7	0,94	2,65	1,22	2	0,85	3,05	1,43	3,46	1,06	3,94	0,000**	
konsantrasyon	3,63	1,13	4,3	0,94	3,8	0,76	3,8	0,83	3,65	1,089	3,26	1,48	1,21	0,34	

* $p<0,05$; ** $p<0,001$

Kontrol ve Dikkat alt boyutlarının varyansları homojen olduğu için grupların ortalamalarını karşılaştırmak üzere yapılan tek yönlü Anova sonucunda bu iki değişken bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. (Bkz Tablo 12 ve 14) Bu iki değişken için Tek Yönlü Anova sonuçlarının anlamsız çıkması nedeniyle Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Buna göre kontrol ile okunan bölümler arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında durumun kontrolleri altında olduğunu hissetme alt boyutu açısından Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde okuyanların lehinedir. Bunu sırasıyla Fizik, Moleküler Biyoloji, Psikoloji ve Matematik-Bilgisayar bölümünde okuyanlar takip etmektedir.

Kendine yönelik dikkat ve Konsantrasyon alt boyutları için grupların varyansları homojen olmadığından grupların ortalamalarını karşılaştırmak üzere Welch testi uygulanmış, elde edilen sonuçlara göre konsantrasyon alt boyutu için gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır; kendine yönelik dikkat alt boyutu için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (Welch=6,250; $p<0,001$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu görmek üzere uygulanan Tamhane's2 testi, Matematik-Bilgisayar bölümünde okuyanların Fizik ve İngiliz Dili Edebiyatı bölümünde okuyarlardan istatistiksel olarak farklı olduğunu göstermiştir. Buna göre Matematik-Bilgisayar bölümünde okuyanların kendilerine yönelik dikkatleri (ort.=2,00) hem İngiliz Dili ve Edebiyatı (ort.=3,46) hem de Fizik (ort.=3.70) bölümünde okuyanlara kıyasla daha düşüktür. Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı, Moleküler Biyoloji ve Genetik bölümlerinde okuyanlar arasında ise kendilerine yönelik dikkat bakımından anlamlı fark bulunmamaktadır.

Tablo 16 :Yaşa Göre Levenes Homojenlik Testi Sonuçları

Değişkenler	Levene Testi	P değeri
Kendine Yönelik Dikkat	2,63	0,07
Kontrol	0,16	0,84
Konsantrasyon	1,56	0,2
Dikkat	3,5	0,03

Tablo 17:Yaş Değişkenine Göre Kendine Yönelik Dikkat Puanlarının Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	1,966	2	,983	,597	,552
Gruplariçi	283,211	172	1,647		
Toplam	285,177	174			

Tablo 18: Yaş Değişkenine Göre Konsantrasyon Puanlarının Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	2,898	2	1,449	1,215	,299
Gruplariçi	205,182	172	1,193		
Toplam	208,080	174			

Tablo 19: Yaş Değişkenine Göre Kontrol Puanlarının Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	,503	2	,251	,159	,853
Gruplariçi	271,577	172	1,579		
Toplam	272,080	174			

Tablo 20: Yaş Değişkenine Göre Dikkat Puanlarının Anova Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	7,691	2	3,846	3,111	,047
Gruplarıçi	212,617	172	1,236		
Toplam	220,309	174			

Tablo 21: Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçlarının Ortak Tabloda Gösterimi

Değişken	Yaş 19-22 N=95		Yaş23-26 N=55		Yaş27-30 N=25		F	Welch	Kruskal Wallis
	ort	ss	Ort	ss	ort	ss			
Kontrol	3,64	1,22	3,69	1,28	3,8	1,29	0,159		0,74
Dikkat	2,06	1,18	1,94	1,09	1,44	0,82	3,111	0,01*	
Kendine yönelik dikkat	2,76	1,3	2,7	1,16	3,04	1,42	0,597		0,58
konsantrasyon	3,56	1,14	3,85	1,02	3,7	1,02	1,215		0,34

*p<0,05

Akışın alt boyutlarının varyanslarının homojen olup olmadığını test etmek üzere Levene testi uygulanmıştır. Levene testi iki grubun varyanslarının homojen olduğunu göstermiştir. Diğer iki grubun varyansları homojen olmadığı için (Anova analizi yapılamayacağından) Welch analizi uygulanmıştır.

Kontrol, konsantrasyon ve kendine yönelik dikkat alt boyutlarının varyansları homojen olduğu için grupların ortalamalarını karşılaştırmak üzere yapılan tek yönlü Anova sonucunda bu üç değişken bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Bkz Tablo 17,18 ve 19) Bu iki değişken için Tek Yönlü Anova sonuçlarının anlamsız çıkması nedeniyle Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Buna göre yaş grupları ile Kontrol, Konsantrasyon ve Kendine yönelik dikkat alt boyutları arasında grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Dikkat alt boyutu için grupların varyansları homojen olmadığından grupların ortalamalarını karşılaştırmak üzere Welch testi uygulanmış, elde edilen sonuçlara göre dikkat alt boyutu için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (Welch=3,501;p<0,05). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu görmek üzere uygulanan Tamhane's2 testi,

yaşı 19 ile 22 arasında olanların yaşı 27-30 arasında olanlardan istatistiksel olarak farklı olduğunu göstermiştir. Buna göre yaşı 19 ile 22 arasında olanların dikkatlerini toplamada zorlanma puanları (ort.=2,06) yaşı 27-30 arasında olanlara kıyasla (ort.=1,44) daha yüksektir. Yaşı 23 ile 26 arasında olanlar arasında dikkatlerini toplamada zorlanma bakımından anlamlı fark bulunmamaktadır.

Tablo 22. Yaş ve İsteklilik ile Dikkat Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²					
			ΔR^2	ΔF^2	F	β	t
1	,223 ^a	,050	,050	9,020	9,020*	-0,223	-3,003*
2	,322 ^b	,104	,054	10,369	9,939*	-0,232 0,233	-3,207* 3,220*
3	,329 ^c	,108	,005	,910	6,926*	-0,230 0,233 -0,069	-3,184* 3,220* -0,954

*p<0,05

Tablo 22 de yaş ($\beta=-0,223$, $p<0,05$) ile istekliliğin ($\beta=0,233$, $p<0,05$), dikkat üzerinde tek başlarına manidar katkılarının bulunduğu; ancak bu iki değişkenin etkileşiminin kendilerine yönelik dikkat üzerinde manidar bir katkısının bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre isteklilik, yaş ile dikkat arasındaki ilişkide şartlı değişken rolü üstlenmemektedir; hem yaş hem de isteklilik dikkat üzerinde doğrudan katkılara sahiptir. Bununla beraber yaşın katkısı ($\beta=-0,223$), ile istekliliğin katkısının ($\beta=0,233$), ters yönde ancak nerdeyse aynı etkiye sahip oldukları söylenebilmektedir.

Tablo 23. Yaş ve İsteklilik ile Kendine Yönelik Dikkat Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²					
			ΔR^2	ΔF^2	F	β	t
1	,063 ^a	,004	,004	,694	,694	,063	,833
2	,223 ^b	,050	,046	8,245	4,484*	,072 -,214	,962 -2,871*
3	,261 ^c	,068	,018	3,376	4,156*	,075 -,213 -,136	1,010 -2,890* -1,837

*p<0,05

Tablo 23 de yaş ile istekliliğin kendine yönelik dikkat üzerine katkıları sunulmaktadır. Tablo 23 de 3.model dikkate alındığında yaşın kendine yönelik dikkat üzerinde manidar bir katkısının ($\beta=,063$, $p>0,05$) bulunmadığı anlaşılmaktadır. İstekliliğin kendine yönelik dikkat üzerinde manidar katkısının bulunduğu ($\beta=,214$, $p<0,05$); ancak bu iki değişkenin etkileşiminin kendilerine yönelik dikkat üzerinde manidar bir katkısının bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre isteklilik, yaş ile kendine yönelik dikkat arasındaki ilişkide şartlı değişken rolü üstlenmemektedir; isteklilik kendine yönelik dikkat üzerinde doğrudan katkıya ve ters yönde etkiye sahiptir ($\beta=-,214$).

Tablo 24. Yaş ve İsteklilik ile Konsantrasyon Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²					
			ΔR^2	ΔF^2	F	β	t
1	,097 ^a	,009	,009	1,644	1,644	,097	1,282
2	,235 ^b	,055	,046	8,306	5,010*	,105 -,214	1,421 -2,882*
3	,268 ^c	,072	,017	3,075	4,406*	,102 -,214 ,129	1,389 -2,901* 1,754

*p<0,05

Tablo 24 de yaş ile istekliliğin konsantrasyon üzerine katkıları sunulmaktadır. 3.model dikkate alındığında yaşın konsantrasyon üzerinde manidar bir katkısının ($\beta=,097$, $p>0,05$) bulunmadığı anlaşılmaktadır. İstekliliğin konsantrasyon üzerinde manidar katkısının

bulunduğu ($\beta=-,214, p<0,05$); ancak bu iki değişkenin etkileşiminin konsantrasyon üzerinde manidar bir katkısının bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre isteklilik, yaş ile konsantrasyon arasındaki ilişkide şartlı değişken rolü üstlenmemektedir; isteklilik kendine konsantrasyon üzerinde doğrudan katkıya ve ters yönde etkiye sahiptir ($\beta=-,214$).

Tablo 25. Yaş ve İsteklilik ile Kontrol Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²					
			ΔR^2	ΔF^2	F	β	t
1	,044 ^a	,002	,002	,330	,330	,044	,574,
2	,282 ^b	,079	,077	14,453	7,404*	,055 -,278	,745 -3,802*
3	,290 ^c	,084	,005	,874	5,224*	,053 -,278 ,068	,723 -3,801* ,935

*p<0,05

Tablo 25 de yaş ile istekliliğin kontrol üzerine katkıları sunulmaktadır.3.model dikkate alındığında yaşın kontrol üzerinde manidar bir katkısının ($\beta=,044, p>0,05$) bulunmadığı anlaşılmaktadır. İstekliliğin kontrol üzerinde manidar katkısının bulunduğu ($\beta=-,278, p<0,05$); ancak bu iki değişkenin etkileşiminin kontrol üzerinde manidar bir katkısının bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre isteklilik, yaş ile kontrol arasındaki ilişkide şartlı değişken rolü üstlenmemektedir; isteklilik kontrol üzerinde doğrudan katkıya ve ters yönde etkiye sahiptir ($\beta=-,278$).

Tablo 26. Yaş ve Yeterlilik ile Dikkat Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²					
			ΔR^2	ΔF^2	F	β	t
1	,223 ^a	,050	,050	9,020	9,020*	-,223	-3,003*
2	,294 ^b	,086	,037	6,901	8,115*	-,231 -,192	-3,003* -2,627*
3	,301 ^c	,091	,005	,870	5,696*	-,234 -,190 ,068	-3,199* -2,597* ,933

*p<0,05

Tablo 26 da yaş ($\beta=-0,223, p<0,05$) ile yeterliliğin ($\beta=-,192, p<0,05$) dikkat üzerinde tek başlarına manidar katkılarının bulunduğu; ancak bu iki değişkenin etkileşiminin dikkat üzerinde manidar bir katkısının bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre yeterlilik, yaş

ile dikkat arasındaki ilişkide şartlı değişken rolü üstlenmemektedir; hem yaş hem de yeterlilik dikkat üzerinde doğrudan katkılara sahiptir. Bununla beraber yaşın katkısı ($\beta=-0,223$), ve yeterliliğin katkısının ($\beta=-,192$), ters yönde bir etkiye sahip oldukları söylenebilmektedir.

Tablo 27. Yaş ve Yeterlilik ile Kontrol Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²					
			ΔR^2	ΔF^2	F	β	t
1	,044 ^a	,002	,002	,330	,330	,044	,574
2	,248 ^b	,061	,060	10,906	5,627*	,054 ,244	,729 3,302*
3	,248 ^c	,062	,000	,033	3,741*	,054 ,244 -,013	,734 3,286* -,181

*p<0,05

Tablo 27 de yaş ile yeterliliğin kontrol üzerine katkıları sunulmaktadır. 3.model dikkate alındığında yaşın kontrol üzerinde manidar bir katkısının ($\beta=,044, p>0,05$) bulunmadığı anlaşılmaktadır. Yeterliliğin kontrol üzerinde manidar katkısının bulunduğu; ancak bu iki değişkenin etkileşiminin kontrol üzerinde manidar bir katkısının bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre yeterlilik,yaş ile kontrol arasındaki ilişkide şartlı değişken rolü üstlenmemektedir; yeterlilik kontrol üzerinde doğrudan katkıya sahiptir ($\beta=,244$).

Tablo 28. Yaş ve Zorluk ile Dikkat Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²					
			ΔR^2	ΔF^2	F	β	t
1	,223 ^a	,050	,050	9,020	9,020*	-,223	-3,003*
2	,401 ^b	,161	,111	22,766	16,461 *	-,238 -,334	-3,397* -4,771*
3	,412 ^c	,170	,009	1,858	11,648 *	-,239 -,338 ,095	-3,426* -4,841* 1,363

*p<0,05

Tablo 28 de yaş ($\beta=-0,223, p<0,05$) ile zorluğun dikkat ($\beta=-,334, p<0,05$) üzerinde tek başlarına manidar katkılarının bulunduğu; ancak bu iki değişkenin etkileşiminin dikkat üzerinde manidar bir katkısının bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre zorluk,yaş ile yönelik dikkat arasındaki ilişkide şartlı değişken rolü üstlenmemektedir;hem yaş hem de

zorluk dikkat üzerinde doğrudan katkılara sahiptir. Bununla beraber yaşın katkısı ($\beta=-0,223$), ve zorluğun katkısının ($\beta=-,334$), ters yönde bir etkiye sahip oldukları söylenebilmektedir.

Tablo 29. Yaş ve Zorluk ile Kontrol Arasındaki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²					
			ΔR^2	ΔF^2	F	β	t
1	,044 ^a	,002	,002	,330	,330	,044	,574
2	,241 ^b	,058	,056	10,275	5,311*	,054 ,237	,732 3,206*
3	,254 ^c	,065	,007	1,197	3,944*	,053 ,234 ,081	,716 3,154* 1,094

*p<0,05

Tablo 29 da yaş ile zorluğun kontrol üzerine katkıları sunulmaktadır. 3.model dikkate alındığında yaşın kontrol üzerinde manidar bir katkısının ($\beta=,044$, $p>0,05$) bulunmadığı anlaşılmaktadır. Zorluğun kontrol üzerinde manidar katkısının bulunduğu ($\beta=,237$, $p<0,05$); ancak bu iki değişkenin etkileşiminin kontrol üzerinde manidar bir katkısının bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre zorluk,yaş ile kontrol arasındaki ilişkide şartlı değişken rolü üstlenmemektedir; zorluk kontrol üzerinde doğrudan katkıya ve pozitif yönde etkiye sahiptir ($\beta=,237$).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde öğrencilerin günlük yaşamdaki deneyimlerine ilişkin elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Akış kuramı bireylerin akış yaşadıkları durumlarda diğer durumlardan farklı tepkiler gösterdiklerini, farklı duygular içinde olduklarını öngörmektedir. Gündelik yaşam diliminde akış halinde olduğumuz zamanlar az bir kısmı kaplamaktadır, akış halini tam anlamıyla tanımlayabilmek o tür anları fazlalaştırmak için bize yol gösterici olabilir. Bireylerin yaptıkları temel iş; o işin özellikleri, bireyin işe konsantrasyonu, o iş üzerindeki kontrolleri, dikkatlerinin ne ölçüde olduğu ve dikkatlerinin kendilerine yönelik oluşu, o işi yapma nedeni akış durumunu etkileyen maddeler arasındadır.

Dans etmek, spor yapmak, herhangi bir sanat aktivitesiyle uğraşmak (katılımcı veya üretici olarak) genelde akış deneyimi yaşamaya daha yatkın alanlar gibi gözükmektedir. Fakat günlük rutin yaşam olaylarının belki de hepsinde akış deneyimi yaşamak mümkün olabilir, fakat bu durumu ketleyen bazı faktörler vardır. Toplumsal roller ve kurallar bunlardan biridir. Çalışan rolü, anne-baba rolü, çocuk rolü vb roller arasındaki geçişlerimiz isteklerimizi belirli kalıp ve kurallara sıkıştırıp, zaman açısından da ertelemeye sebebiyet verir. Maslow'un kuramında bahsedilen kendini gerçekleştiren kişi profiline ait özelliklerden biri de toplumsal kalıplara karşı çıkarlar. İnsanlara yardımcı olmaktan, onlarla birlikte olmaktan da zevk alırlar. Ancak kendi davranışlarının toplumsal etkiler tarafından biçimlendirilmesinden hoşnut olmazlar. Başka insanların alanlarına, haklarına ve özgürlüklerine müdahale etmeden içlerinden gelen davranışları, çevrelerindeki gözlemci etkisine aldırılmadan sergilerler.

Gözlemci etkisi, kuantum fiziğinin temel deneyinde de anlatıldığı gibi gözleyen kişi, gözlenen olgunun davranışında bir değişiklik yaratıyordu. Bu, hareketin kendiliğindenliğini değiştiriyordu. Kuantum fiziğinin temelinde gözlemciler olguları, sadece fiziki bir temastan dolayı etkilememekte; fakat 'zihinsel etkileri' ile yaratmaktadırlar. Schrödinger denklemine göre bir parçacığın konumunun olasılıksal bir yapıyla evrildiğini, fakat gözlem yapıldığında bir parçacığı belli bir yerde görebiliriz. Bahsettiğimiz yaklaşımı savunanlar, yapılan gözlemlerde, Schrödinger denklemine zıt bir şekilde parçacığın belli bir yerde gözlemlenmesini, Schrödinger denklemiyle evrilen parçacıkla gözlemcinin 'fiziki' bir temasına değil, 'zihnin' belirleyici özelliğine atfetmektedirler (Infeld, 1999). Örneğin kişi başka insanların izlediğini bildiği zaman davranışının doğallığını manipüle ediyor ve artık izleyeninin de gözünde nasıl gözüktüğüne (beğenilip beğenilmeme gibi) odaklanabiliyor. Yani onay beklentisi ya da

kaygısı basit bir dans aktivitesini bile spontan olmaktan çıkarabiliyor. Başkalarının gözlemleyip gözlemediğini düşünmek, bizi, o işin kendisi olmaktan çıkarır. Ya onay beklentisi, ya bir denetleyicinin olmuş olmasından kaynaklı görev bilinci ya da gülünç duruma düşebilme tedirginliği o anki davranışı kısıtlar. Akış deneyimi yaşayabilmek bu düşünceleri göz ardı edebilme yetkinliğimizle doğrudan ilişkilidir.

Maddenin, canlının doğal halini, hareketini, duruşunu değiştirme etkisi olan gözlemci etkisinin akış yaşama üzerinde etkisi kişinin kendine yönelik dikkatinin yüksek olmasıyla da ilişkilendirilebilir. Çevresindeki değişimleri ya da kişinin kendisi hakkında söylenenleri ya da gözlemleri göz ardı edebilmesi ve sadece yapılan şey ile kendine dikkatini verebilmesi akış yaşamının göstergeleri olduğundan bu etki bir değişken olarak olasılıklandırılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre akış kuramının en temel sorularından olan “yaptığınız temel şey neydi?” sorusuna öğrenciler birbirinden farklı yanıtlar vermişlerdir. Bu yanıtların hiç biri herhangi bir grupta toplanmadan çeşitliliğin görülmesi için tek tek tanımlayıcı istatistik tablolarında gösterilmiştir. En fazla frekansı alan cevap “ders çalışmak” onu izleyen ise “sohbet etmek” olmuştur. Ne düşünüyordunuz sorusuna ise verilen cevaplardan frekansı en yüksek olanlar; “hiç bir şey” onu izleyen ise “dersler”dir. Bu işi yapma nedeniniz sorusu, bir şeyi görev bilinciyle mi yoksa kişisel istekten dolayı mı yaptığı hakkında bize akışta olma haline ilişkin bilgi veren sorulardan biridir ve frekansı en yüksek cevap “istediğim için yapıyorum” cevabıdır.

Öğrencilerin yaptıkları işe göre konsantrasyonları, dikkatlerini toplama düzeyleri ya da kontrolü kendi ellerinde bulundurma düzeyleri birbirinden farklı olmaktadır.

Öğrencilerin çağrıyı aldığımızda kiminleydiniz sorusuna verdikleri yanıtlar büyük oranda “yalnız” seçeneğinde toplanmıştır. Akışın daha çok kendimizle baş başayken ve gözlemci etkisi altında değilken gerçekleştiği varsayılabilir.

Lise öğrencilerinin günlük yaşamlarındaki akış deneyimleri üzerine yapılan tez çalışmasının sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte sonuçlara rastlanılmıştır. Bu tez çalışmasında akış hali yaşadığını belirten öğrenciler, özellikle “ders çalışma” durumunda akış yaşamaktadırlar. Okuldayken ya da “diğer” aktivitelerle ilgilenirken akış yaşadığını belirten öğrencilerin sayısı birbirinden çok farklı değildir (Özşahin, 2003). Benzer şekilde bu çalışmada da verilen cevaplardaki frekans yoğunluğu ile o an yapılan iş üzerinde (ders

çalışmak) yapılan analizlerde konsantrasyon,dikkat kendine yönelik dikkat ve kontrol alt boyut puanların fazla olduğu görülmektedir.

Kendine yönelik dikkat alt boyutunun cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kadınlar ile erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sonuçlara göre kadınların kendine yönelik dikkat ortalamalarının erkeklerin kendine yönelik dikkat ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Durumun kontrolleri altında olduğunu hissetme alt boyutu açısından en fazla puanı Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde okuyanlar almıştır. Bu bölümün akışa ait yaşantısal deneyimlerinin, karşılaştırıldığı diğer gruplardan biraz daha fazla olduğu düşünülebilir. Bunu sırasıyla Fizik, Moleküler Biyoloji, Psikoloji ve Matematik-Bilgisayar bölümünde okuyanlar takip etmektedir.

Matematik-Bilgisayar bölümünde okuyanların kendilerine yönelik dikkatleri hem İngiliz Dili ve Edebiyatı hem de Fizik bölümünde okuyanlara kıyasla daha düşüktür. Bu açıdan bakılınca, İngiliz Dili ve Edebiyatı ile Fizik bölümlerinde akışa ait yaşantıların yaşanma olasılığı matematik bölümüne kıyasla fazla olabilir.

Yaş değişkenini incelediğimizde, yaşı 19 ile 22 arasında olanların dikkatlerini toplamada zorlanma puanları yaşı 27-30 arasında olanlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş arttıkça akış yaşama olasılığının artabileceği sonucuna ulaşabiliriz.

Şartlı değişkenlerin etkileşim halinde modele bir katkısının olmadığı fakat isteklilik, işin zorluğu ve yeterlilik/beceri olmak üzere ayrı ayrı akışın alt boyutları üzerinde katkılarının olduğu regresyon analizleri ile bulunmuştur. Yapılan bütün regresyon analizlerinde bu üç şartlı değişkenin yaş ve okunan bölümü ile akışın alt boyutları arasındaki ilişkide şartlı olarak katkısının olmadığı ama bağımsız bir değişken haliyle etkili olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgulara genel olarak bakıldığında akışa ait yaşantısal deneyimler yaşama oranının yüksek olmadığı görülmektedir. Eğitim sistemimiz öğrencilerin okulda olmaktan, araştırmaktan, başarılı olmaktan keyif alma düzeylerini en aza indirgeyecek şekilde düzenlenmiş olabilir. Bunun ötesinde sosyal, ekonomik, kültürel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda gençlerin boş zamanlarını değerlendirecekleri kendilerini mutlu eden hobilerinin, kendilerini tatmin edecek sosyal aktivitelerinin olmadığı göze çarpmaktadır. Tamamıyla bir işin kendisi olmak dediğimiz akış deneyiminin yerine koyabilecekleri özel bir uğraş alanlarının olmadığı görülmektedir. Tüm hafta boyunca süren araştırmada cevaplarda

fark edilen bir rutin döngü gözlenmiştir. Sürekli aynı şeyleri tekrarlayan ve otomatikleşen yaşam kalıpları halinde yaşanmaktadır.

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurularak öğrencilerin, yaşamdan daha fazla keyif almalarını sağlamak amacıyla ilerde mesleki ve özel hayatlarında da ruhsal dengelerini sağlayabilmeleri açısından istekleri, becerileri, beklentileri dikkate alınmalıdır. Hem aileleri hem eğitimcileri bu değişkenler doğrultusunda kişiye yol gösterici ve destek olucu nitelikte olmalıdır. Boş zaman aktivitelerinden, hobilerinden ve ilgilendikleri alanlardan alı koyan, içsel motivasyonlarını azaltan bir eğitim sistemi ya da aile yapısı bu akış yaşamaya elverişli alanlardan kişiyi uzaklaştırabilmektedir.

Dikkatin ve konsantrasyonun gelişimi, kişinin tüm yaşamına katma değer sağlayacağı için aslında akış yaşantılarına uygun bir eğitim sistemi ve sosyal olanak zemini oluşturulursa bu uzun vadede toplumsal gelişmeye bile oldukça fayda sağlayabilir.

Bundan sonra yapılacak çalışmalarda araştırma yarı deneysel bir ortamda denenebilir ve akışa ait yaşantısal deneyimler çok daha sistematik ve güvenilir bir biçimde ölçülebilir. Örneğin örneklem grubu bir hafta boyunca aynı ortamda gözlenebilir, anketi uygulama zamanları bire bir test edilebilir, yani doldurulan zamanla çağrının verildiği zaman arasında bir boşluk oluşması önlenir. Ayrıca bu doldurulan deneyim örnekleme formu öğrencilerin günlük rutinlerinin dışında değişik bir aktiviteyi gözleme olanağı pek bırakmamıştır. Eğer yarı deneysel bir ortamda uygulanabilirse uygulayıcı, deneklere uygulayabilmeleri için çeşitli materyaller ve aktiviteler verebilir formlarını doldurmadan önce, böylelikle akış yaşantısına elveriş yaratan uğraşların da neler olduğu tespit edilebilir. Daha sonraki araştırmalarda bu eksikliklerin göz önünde bulundurulmasında fayda olabilir.

Yine aynı şekilde araştırma süresi belki daha uzun olabilseydi deneklerin akış yaşantılarına denk düşebilecek bazı deneyimler bulgulanabilirdi. Bir haftalık zaman diliminde uygulandığı için gündelik akışın dışında her hangi farklı bir deneyim ortaya çıkmamıştır. Bu değişken de diğer araştırmalar için üzerinde durulması gereken bir fark olabilir.

KAYNAKLAR

- Aydemir, O. (2010). Öğrenmede Motivasyon ve Dikkatin Önemi. Erişim Tarihi: 24 Nisan 2013, <http://www.egitim.aku.edu.tr/motivasyon.doc>.
- Boeree, C. G. (2006). Abraham Maslow. Erişim Tarihi: 24 Nisan 2013, <http://webspaceship.edu/cgboer/maslow.html>.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış, Mutluluk Bilimi*. S.Kunt (Çev). İstanbul:HYB Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M.ve Csikszentmihalyi, I.S. (1988). *Optimal Experience*. (4.Baskı). USA:Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. ve Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses Of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies* 4,185–199.Printed in the Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *İyi İş:Liderlik, Mutluluk ve Anlam Oluşturma*. A.Kardam (Çev). İstanbul:BZD Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 5, 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. USA: Harper and Row Press.
- Çakmak, Ö. (2013). Bir Sufinin Beyin Fotoğrafı. Erişim Tarihi: 24 Nisan 2013, <http://www.beyindoktoru.com/sufi-beyin.htm>.
- Daşdan Ada, N., Aşçı, H., Kazak Çetinkalp, Z., Altıparmak, E. (2012). Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 (SOPDD-2) Ölçeğinin Beden Eğitimi Dersi İçin Değerlendirilmesi.*Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 23 (2), 43–49.
- Delle Fave, A. ve Massimini, F. (2004). Parenthood and The Quality of Experience In Daily Life:A Longitudinal Study. *Social Indicators Research* 67, 75–106. Printed in the Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Konuk,E.(2013).İşte Mutluluk-1,2,3,4. Erişim Tarihi:24 Nisan 2013, http://www.isteinsan.com.tr/yazarlar/emre_konuk/iste_mutluluk.

Infeld, L. (1999). *Albert Einstein - Bilimsel Kişiliği ve Dünyamıza Etkisi*. C.Yıldırım (Çev). Ankara:Bilgi Yayınevi.

Moneta, G.B. (2004). The Flow Experience Across Cultures. *Journal of Happiness Studies* 5, 115–121. Printed in the Netherlands: Kluwer Academic Publishers.

Nakamura, J.ve Csikszentmihalyi, M. (2005). *The Concept of Flow. Handbook of Positive Psychology* 1,89-108.USA: Oxford University Press.

Novak, T. P. ve Hoffman, D. L. (1997). Measuring the Flow Experience Among Web Users. ABD:Vanderbilt University.

Ozan, M. 2011). Geçiş Ritüelleri ve Halk Masalları. *Milli Folklor Dergisi*. 19.Erişim Tarihi:24 Nisan 2013,<http://www.millifolklor.com/tr/sayfalar/91/07-pdf>.

Özşahin, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Günlük Yaşamdaki Akış Deneyimlerinin İncelenmesi*. Ankara: AÜ. Eğitim Bilimleri Enstütüsü.

Reeves,R.(2003).*Mutlu Pazartesiler*.A.Kardam (Çev).İstanbul:Metel Sanayicileri Yayınları.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol* 52,141–66.

Rogers, R. C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Mariner Books.

Sharma,R.(2007).*Ferrari'sini Satan Bilge*.O.Özkan (Çev).İstanbul:Goa Basım Yayınları.

Solmuş, T. (2008). *İş ve Özel Yaşama Psikolojik Bakışlar*. İstanbul: Epsilon Yayınları.

Turgut, T. (2011). Çalışmaya Tutkunluk: İş yükü, esnek çalışma saatleri, yönetici desteği ve iş aile çatışması ile ilişkileri. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*.25 (3-4).

EK:

D.Ö.F

Yaş:

Cinsiyet:

Okuduğunuz Bölüm:

Tarih:

Arandığınız saat:

Formu doldurduğunuz saat:

Arandığınızda

Nerdeydiniz?

Ne düşünüyordunuz?

O anda yaptığınız temel şey (iş, görev) neydi?

Bunun dışında başka bir şey yapıyor muydunuz?

Bu işi yapma nedeniniz aşağıdakilerden hangisidir ?

A) Yapmak zorunda olduğum için

B) Yapmak istediğim için

C) O anda yapacak başka bir şeyin olmadığı için

Açıklama: İnsanlar belli bir anda bütün dikkatlerini o anda uğraştıkları (ya da yapmakta oldukları) şey üzerinde toplayabilirler. Ya da bütün dikkatlerini kendileri üzerinde (örneğin dış görünüşleri, kendi düşünceleri, hayalleri vb.) üzerinde toplamış olabilirler. Aşağıdaki sorulan bu doğrultuda cevaplayınız.

Hiç Çok az Orta Oldukça Tamamen

1-Yaptığınız şeye ne kadar konsantre olmuştunuz? 1 2 3 4 5

2-Dikkatinizi bu şeye toplamakta ne kadar zorlandınız? 1 2 3 4 5

3-O anda dikkatiniz ne kadar kendinize yönelikti? 1 2 3 4 5

4-Kendinizi ne kadar iyi hissediyordunuz? 1 2 3 4 5

5-Durum sizin kontrolünüz altında mıydı? 1 2 3 4 5

6-Yaptığınız iş kendi beklentilerinize uyuyor muydu? 1 2 3 4 5

7- O anda yaptığınız şey başkalarının sizden yapmanızı 1 2 3 4 5
bekledikleri şeye uygun muydu?

Arandığınız zamanki duygu durumunuzu tanımlayınız.

Tamamen Oldukça Biraz Hiçbiri Biraz Oldukça Tamamen

Canlı 1 2 3 0 1 2 3 Uyuşuk

Mutlu 1 2 3 0 1 2 3 Üzgün

Asabi 1 2 3 0 1 2 3 Neşeli

Güçlü 1 2 3 0 1 2 3 Zayıf

Aktif 1 2 3 0 1 2 3 Pasif

Kalabalık 1 2 3 0 1 2 3 Yalnız

Heyecanlı 1 2 3 0 1 2 3 Donuk

Yaratıcı 1 2 3 0 1 2 3 Tekdüze

Özgür 1 2 3 0 1 2 3 Kısıtlanmış

Belirgin 1 2 3 0 1 2 3 Zihni

Gergin 1 2 3 0 1 2 3 Rahat

Yarışmacı 1 2 3 0 1 2 3 İşbirlikçi

Sinyali aldığınız *zaman* herhangi bir fiziksel rahatsızlığınız (baş ağrısı,
mide ağrısı) var mıydı?

• Evet

• Hayır

Eğer cevabınız evetse bu rahatsızlığınız ne kadar ciddiydi?

Az Orta Çok

1 2 3 4 5

Kiminle birlikteydiniz?

- Yalnız
- Anneyle
- Babayla
- Arkadaşlarla (kaç tane)

Kız/ Erkek

- Kız kardeşler ya da erkek kardeşler
- Çevrede tanımadığım insanlarla

Yaptığınız şeyle ilgili duygu ve düşüncelerinizi öğrenmek için aşağıda bazı sorular verilmiştir. Bu soruların her birini kendinize uygunluğu ölçüsünde 1 (bir) ile 7 (yedi) arasında puanlayınız.

Yaptığınız şey sizin için ne kadar zor?

Zor Kolay

- 3 - 2 - 1 0 1 2 3

O işle ilgili becerileriniz ne kadar yeterli?

Yetersiz Yeterli

- 3 - 2 - 1 0 1 2 3

Yaptığınız iş sizin için önemli miydi?

Önemsiz Önemi

-3 -2 -1 0 1 2 3

Yaptığınız iş başka kişiler için önemli miydi?

Önemsiz Önemi

- 3 - 2 - 1 0 1 2 3

Yaptığınız o işte başarılı oldunuz mu?

Başarısız Başarılı

-3 -2 -1 0 1 2 3

O işin yerine başka bir şey yapmak ister miydiniz?

Pek değil

Çok fazla

- 3 - 2 - 1 0 1 2 3

Yaptığınız iş sizi tatmin ediyor muydu? (yaptığınız şeyden memnun muydunuz)

Pek değil

Çok fazla

-3 -2 -1 0 1 2 3

Bu işin sizin genel amaçlarınızla ilişkisi ne kadar önemliydi?

Önemsiz

Önemli

-3 -2 -1 0 1 2 3

Eğer seçme şansınız olsaydı şu anda

- Kiminle olmak isterdiniz.....
- Ne yapıyor olmak isterdiniz.....

ÖZGEÇMİŞ

Adı : Ece Naz
Soyadı : Ermiş
Akademik Unvanı : Psikolog

Öğrenim Bilgileri :

ÜNİVERSİTE	PROGRAM/ANABİLİM DALI	DERECE	YIL
İstanbul Kültür Üniversitesi	Psikoloji	Lisans	2011
Haliç Üniversitesi	Uygulamalı Psikoloji	Yüksek Lisans	2011-2013