



JRTR

JOURNAL OF RECREATION AND TOURISM RESEARCH
ISSN: 2148-5321

REKREASYON BAĞLAMINDA CSIKSZENTMIHALYI'NİN AKIŞ TEORİSİNE KURAMSAL BİR BAKIŞ

A THEORETICAL OVERVIEW OF CSIKSZENTMIHALYI'S FLOW THEORY IN THE CONTEXT OF RECREATION

Damla ERDEM ^a Ali YAYLI ^b

Özet

Rekreasyon ve sosyal medya bağlamında Csikszentmihalyi'nin Akış Teorisi ele alınarak gerçekleştirilen bu çalışmada, araştırma verileri öncelikle ulusal ve uluslararası yazında "Akış", "Akış Teorisi", "Flow Theory", "Rekreasyon", "Recreation" kelimeleri ile doğrudan konu ile ilgili kaynakların taranması amacıyla elde edilmiştir. Bu araştırma, teorinin gelişim sürecini irdelemek ve kuramsal temellerinin neler olduğunu incelemek amacıyla nitel bir araştırma tasarımı içermektedir. Aynı zamanda rekreasyon ve sosyal medya kavramlarını, akış teorisi alanında yapılan çalışmalar çerçevesinde değerlendirmek ve ilişkili yönlerini açığa çıkarmak amaçlanmaktadır. Teorinin çıkış noktası olarak gösterilen sanatçıların resim yaparken, yaptıkları aktiviteye odaklanması durumunda kapıldıkları akış hali, aynı zamanda bir bireyin katılmak için zaman ve enerji harcadığı rekreatif aktivitelerdeki ve sosyal medyada geçirdiği zamandaki hislerle benzerlik kurabildiği sonucu göze çarpmaktadır. En basit ifadeyle çalışmada, akış teorisi konusundaki mevcut literatürün, rekreasyon ve sosyal medya alanı ile ilgili çalışmalara ışık tutabilecek yönlerine değinilmiştir. Çalışmanın gelecekte yapılacak araştırmalar içinse akış teorisi bağlamında rekreasyon literatürüne önemli ölçüde kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akış, Akış Teorisi, Csikszentmihalyi, Rekreasyon, Sosyal Medya.

Abstract

In this study, which was carried out by considering Csikszentmihalyi's Flow Theory in the context of recreation, the research data was first obtained in order to search the sources directly related to the subject with the words "Flow", "Flow Theory", "Recreation" in national and international literature. This research includes a qualitative research design in order to examine the development process of the theory and to examine what its theoretical foundations are. The aim of the study is to examine the developmental stages of the theory, to examine what its theoretical foundations are and to analyze the recreation phenomenon within the framework of studies in the field of flow theory. In this study, in which a theoretical framework of flow theory, which is considered in the context of recreation, is tried to be put forward, it has been concluded that the flow situation is related to other fields as well as to areas such as recreation and social media. In this context, it is important to investigate and explain the concept of recreation from the perspective of flow theory. It is thought that the study can be a significant source of recreation literature in the context of flow theory for future research.

Keywords: Flow, Flow Theory, Csikszentmihalyi, Recreation, Social Media.

Makele Geliş Tarihi: 03.10.2022 Makale Kabul Tarihi: 16.12.2022

Sorumlu Yazar (Corresponding Author): Damla ERDEM (damlaerdem05@gmail.com)

^a Kırklareli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Kırklareli/Türkiye (damlaerdem05@gmail.com), ORCID: 0000-0003-1617-8084

^b Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Ankara/Türkiye (ali.yayli@hbv.edu.tr), ORCID: 0000-0002-2890-0209

DOI: 10.5281/zenodo.7494875

1. Giriş

Rekreasyon, “hareketten daha çok duyguları konu edinen bireysel bir karşılık, psikolojik bir reaksiyondur; bir tutum ve bir yaklaşımdır” bireyin etkinliği gerçekleştirme nedeninden daha çok hisleri ile ilgilenir (Tekin, Tekin & Çalışır, 2017: 6). Bu sebeple bazı etkinlikler bireyin iç dünyasında birtakım değişmelere neden olmakta, bireylere yoğun haz, mutluluk, optimal uyarılma ve keyif gibi hisler verebilmektedir. Bireyin kendisi için seçtiği aktivitenin doğruluğu, o aktivite ile meşgul olduğu anlarda duyduğu zevkte saklıdır. Bireyin kendisini ifade edebileceği aktiviteleri keşfetmesi halinde de aktivite esnasında zamanın nasıl geçtiğini anlamayacak, yaşanılan deneyim optimal seviyeye ulaşacaktır (Özdemir, Ayyıldız-Durhan ve Akgül, 2020: 108). Rekreasyon olgusunun çeşitli teorilerle açıklanmaya çalışıldığı bilinmekte bunlardan birinin de akış teorisi olduğu görülmektedir. Akış, bir kişinin tüm dikkatini yaptığı işe ya da göreve odaklandığı ve dünyanın geri kalanının- tüm iyi ve kötü yanlarıyla- artık dikkat çekmediği ölçüde yaptığı şeyle meşgul olduğu durumdur. Geçmiş ya da geleceği düşünmek önemsizdir, tüm psişik kaynaklar şimdiki zamanı deneyimlemek için kullanılır. Genellikle insanlar bu akış durumunu yaşadıkları hayati dolu dolu yaşadıklarını ve bu deneyimi tekrar tekrar yaşama arzusunu hissetmektedirler (Csikszentmihalyi ve Asakawa, 2016: 5). Başka bir deyişle, günlük yaşantılarında daha sık akış yaşayan insanların artan zorluklara rağmen daha yüksek zevk ve mutluluk bildirdikleri belirtilmektedir (Tse, Helene, Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2018: 285). Rekreasyonda akış durumu, bireylerin içsel motivasyon ile katılım gösterdikleri aktivite boyunca, ulaştıkları hazzın bir çıktısı olarak sonuçlanmaktadır. Kuramlar, sosyal olguları açıklamada kullanılan genellemelerdir. Kuramlar, olguların neyi yansıttığını, var olma nedenlerini ve diğer olgularla ilişkili olan taraflarını açıklamaya yöneliktir. Bu çalışmada da kuram, akış teorisinin yapısını, çıkış noktasını, gelişme sürecini, kuramsal temellerini ve rekreasyon alanıyla ilişkisini ortaya koymada yapılan çözümlenme ve değerlendirme sürecine yardımcı olmaktadır. Araştırmacının, teoriyi bütün yönleriyle ortaya koymasına ve rekreasyonla olan bağlantısını anlaşılır kılmak adına yapılan çalışmaların özetlemelerine ve değerlendirme sürecine fayda sağlamaktadır (Uluçakar ve Demir, 2021:361). Araştırma verileri öncelikle ulusal ve uluslararası yazında “Akış”, “Akış Teorisi”, “Flow Theory”, “Rekreasyon”, “Recreation” kelimeleri ile doğrudan konu ile ilgili kaynakların taranması amacıyla elde edilmiştir. Bu bağlamda araştırma, teorisinin

gelişim sürecini irdelemek, kuramsal temellerinin neler olduğunu incelemek, rekreasyon ve sosyal medya kavramlarını, akış teorisi alanında yapılan çalışmalar çerçevesinde değerlendirmek ve ilişkili yönlerini açığa çıkarmak amacıyla nitel bir araştırma tasarımı içermektedir. Böylelikle rekreasyon ve sosyal medya kavramlarının akış teorisi bakış açısıyla araştırılması ve açıklanması önemli görülmektedir.

2. Akış Teorisi (Flow Theory) Nedir?

Akış Teorisi, pozitif psikoloji alanında öncü bir isim olan Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975'te ortaya konulan bir kuramdır (Munusturlar, Kurnaz, Yavuz, Özcan & Karaş, 2017: 2). Csikszentmihalyi'nin 1963 yılında psikoloji alanında yazdığı doktora tezi, aynı zamanda teorinin çıkış noktasını oluşturan bir grup genç sanatçının boş bir tuvalden bitmiş bir resme nasıl geçtiklerini anlamaya çalıştığı araştırmayı içermektedir. Araştırma boyunca bu genç sanatçıların, uzun süre yemek yemeden ya da uyumadan resim yapma sürecine derinden dâhil oldukları gerçeğinden etkilenmiştir. Csikszentmihalyi'e göre bu durumu bu kadar ilginç kılan şeyin psikoloji paradigmasıyla çeliştiği izlenimidir. Davranışçı teorilerde, diğer organizmalar gibi insanlarda yemek yemek veya elektrik çarpmasının durdurulması gibi arzu edilen bir dış durumun (dışsal motivasyon) beklentisiyle davranmaya motive oldukları belirtilmektedir. Ancak Csikszentmihalyi, sanatçıların eserlerinin fark edilmesi ya da satın alınması ihtimalinin düşük olduğunu bildikleri halde bir tabloyu bitirir bitirmez yeni bir resme başlamak için can attıklarını vurgulamaktadır. Dolayısıyla sanatçıların tabloyu para karşılığı satmakla motive olmadıklarını, bunun yerine onları motive eden şeyin resmi yapmak olduğunu savunmaktadır. Böylece 1960'ların geri kalanında insan davranışlarındaki bu değişik durumun tespiti için ilk adım olarak: **“Sanatçılar, onları aktiviteye katılmaya bu kadar hevesli kılan resim sürecinden ne elde ettiler?”** sorusundan yola çıkarak araştırmalarını sürdürmüştür. Birçok farklı alanlarda ki bireylerin aktivite süreçleri ile sanatçıların yaşadıkları aktivite süreçleri arasında temel bir benzerlik olup olmadığını görmek amacıyla incelemeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda spor, sanat, müzik, oyun gibi eğlenceli etkinliklere zaman ayıran insanların, bu tür etkinliklere katıldıklarında hislerini diğerleriyle çok benzer terimlerle açıkladıkları anlaşılmıştır (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016).

Bu doğrultuda devam eden çalışmalar sonucunda ikinci soru şuydu: **“Akış hali hangi koşullarda ortaya çıkmaktadır”**. Bireylerin akışa kolayca kapılmasının gerekliliği olarak

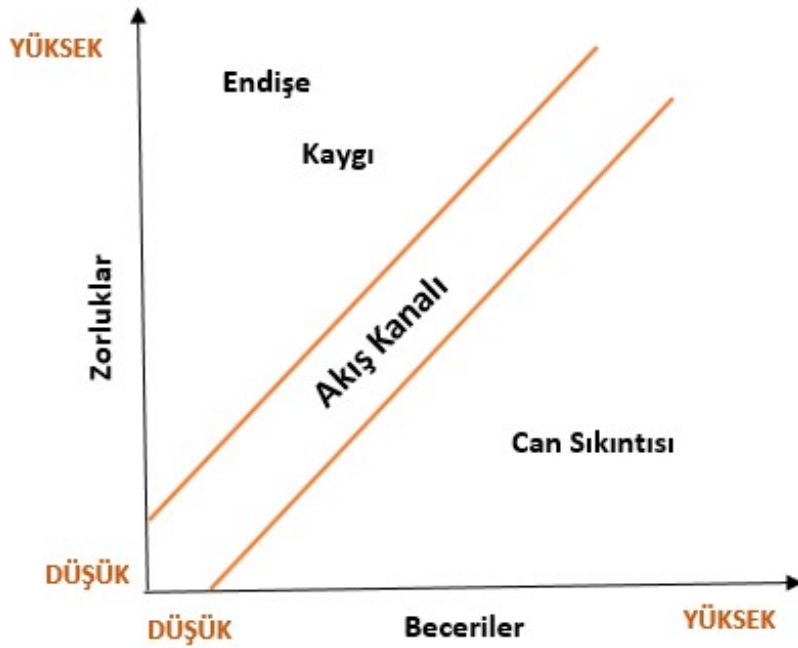
şu durumlar sıralanmaktadır: gönüllülük, konsantrasyon, içsel motivasyon, hedefe yönelik davranış ve en önemlisi becerilerin mevcut zorluklarla baş etmede yeterli olduğu algısı olarak belirtilmektedir. Dolayısıyla aktivitenin zorluğu ile katılımcı becerileri arasındaki dengenin eşit olması bireylere akışta optimal deneyim halini sunmaktadır. Diğer yandan, ototelik kişilik özelliklerini taşıyan bireylerin daha kolay akış insanı olabileceği belirtilmektedir. Yunanca “auto” ve “telos” kelimelerinden oluşan “öz hedef” anlamını taşıyan ototelik kişilik, fiziksel veya zihinsel olarak enerjiye sahip, içsel olarak motive edilmiş, hedef odaklı kişiler olarak tanımlanmaktadır (Abuhamdeh & Csikszentmihalyi, 2012).

Csikszentmihalyi'nin bir başka araştırmasında akış durumunu sorgulayan şu soru göze çarpmaktadır: **“İnsanlar pahalı eğlence aktivitelerine katıldığında daha mı mutludur? Yoksa kendilerini aktiviteye verdiklerinde mi daha mutlu oluyorlar?”** bireylerin deneyim kalitesini incelemek amacıyla “Deneyim Örneklem Yöntemi”ni geliştirerek sorulara yanıt bulan Csikszentmihalyi, bireylerin pahalı eğlence aktivitelerini gerçekleştirdikleri anlardan ziyade, daha ucuz aktiviteleri gerçekleştirdikleri anlarda daha mutlu oldukları sonucuna ulaşmıştır. En mutlu oldukları anları birbirleriyle sohbet etmek, bahçe işleriyle uğraşmak, el işi yapmak veya bir hobiyle uğraşmak olarak sıraladıkları belirtilmektedir. Bu aktivitelerin tümü çok az maddi kaynak gerektirmekle birlikte bir o kadar da psişik (ruhsal) enerjiyi gerekli kılmaktadır. Diğer taraftan maddi kaynakları tüketen boş zaman aktiviteleri ise genellikle daha az dikkat ve enerji gerektirerek daha az etkileyici deneyim ve haz sunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2017: 151).

Csikszentmihalyi, araştırmalarında bireyler tarafından rekreatif aktivite boyunca içsel motivasyon olarak nelerin kastedildiğini açığa çıkarmak için çaba sarf etmiştir (Munusturlar, Kurnaz, Yavuz, Özcan ve Karaş, 2017: 2). Akış teorisi genel olarak, içsel motivasyon sağlayan karmaşık bir deneyim durumu olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamın, farklı derecelerde akış deneyimine olanak tanıdığı belirtilmekte ve özellikle boş zaman aktivitelerinde akışın yaşanıldığı vurgulanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1989). “Akış” insanların ruh hallerini tanımlama biçimidir (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi akış teorisini, insanların yaptıkları bir işe odaklandıkları ve o işi yaparken diğer hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi hissetmeleri şeklinde tanımlamaktadır. Csikszentmihalyi'nin “Akış: Mutluluk Bilimi” adlı kitabında da değindiği üzere tatminkâr

bir aktivite, bireylere zaman hissini kaybettirmektedir (Csikszentmihalyi, 2017). Böylelikle akış, insanların sevdikleri bir aktiviteye tamamen daldığı/odaklandığı ve yoğun keyif aldığı bir bilinç hali biçiminde ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1998: 2). Özellikle yaratıcılık gerektiren sanatsal aktiviteler esnasında, örneğin bir ressamın resim yaparken su içmeyi, yemek yemeyi ve uyumayı dâhi unutması akış teorisinin çıkış noktasını oluşturmaktadır (blogteb, 2022). Dolayısıyla, akış halinde olma veya akışa kapılma durumu, insanlarda zamanın su gibi akıp gittiği hissini uyandırmaktadır.

Akış, tam bir katılımı hareket ettiğimizde var olan bütünsel hissi ifade eder. Bazı aktiviteler esnasında akışın ortaya çıkmasının nasıl mümkün hale geldiği “Akış Durum Modeli” ile açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014: 147; Csikszentmihalyi, 2017: 117).

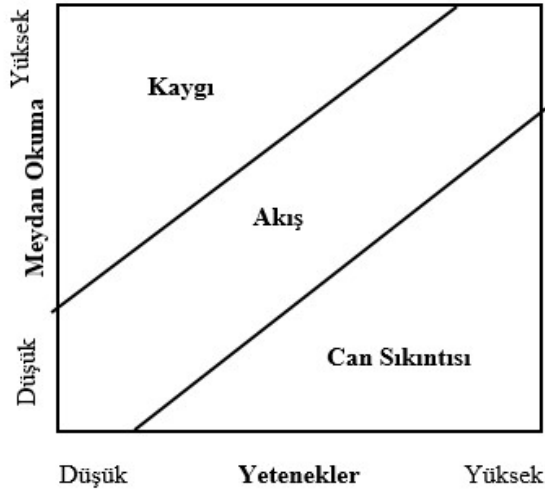


Şekil 1: Akış Durum Modeli

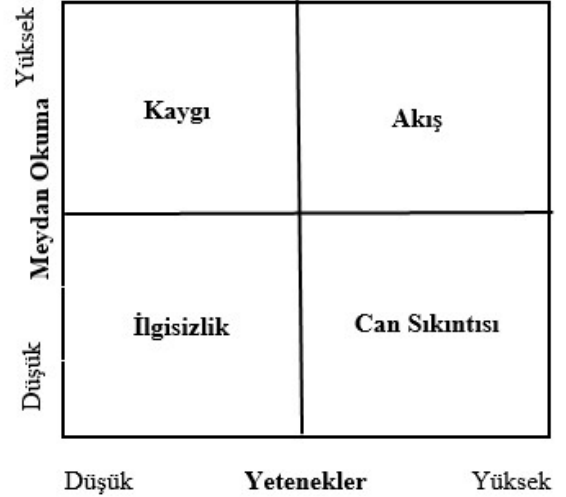
Yukarıdaki modelde Csikszentmihalyi, bir bireyin akışta olup olmadığını tamamen bireyin zorluk derecesi ve becerileri algılama biçimine bağlı olduğunu savunmaktadır. Modelde görüldüğü üzere zorluklar ve beceriler olmak üzere iki unsur bulunmaktadır. Modele göre bireyin akış kanalı içerisinde olabilmesi için uzak durması gereken noktalar endişe ve can sıkıntısı olarak belirtilmektedir. Bireyin sahip olduğu beceriler, zorlukları

aşırıya geçerse önce rahatlar ardından can sıkıntısı, bıkkınlık hissi yaşanır, tam tersi durumda ise aktivite zorluk seviyesi, bireyin beceri düzeyinden çok yüksek ise endişe ve panik hali açığa çıkmaktadır (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014:147; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009: 196). Bu bağlamda, bireylerin içinde buldukları aktiviteden haz ve mutluluk duymaları, yaşadıkları anı eğlenceli hale dönüştürmekte, bu da bireyleri o aktiviteyi sıklıkla tekrar etme davranışına yönlendirmektedir (Şahin ve Karahan, 2021: 1325).

Teorinin gelişim seyri boyunca akış durumu farklı modeller ile gösterilmiştir. Bu modeller; üç kanallı, dört kanallı ve sekiz kanallı olarak farklı biçimlerde oluşturulmuştur (Novak & Hoffman, 1997).

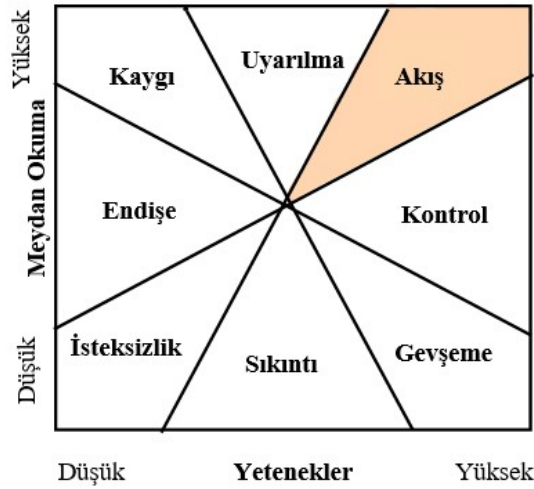


Şekil 2: Üç Kanallı Model



Şekil 3: Dört Kanallı Model

Akış kanalı modelleri Csikszentmihalyi'nin yetenek ve zorluklar açısından akışı tanımlamasına dayanmaktadır. Tüm akış kanalı modellerinin temel noktası, akışın belirleyicileri olarak yetenek ve zorluklardaki merkezi rolleridir. Şekil 2'de gösterilen üç kanallı akış modelinde akış durumu kaygı, yüksek zorluklar ve düşük yetenekler, can sıkıntısı ise yüksek yetenekler ve düşük zorluklar olarak tanımlanmaktadır. Şekil 3'te gösterilen ve yeniden formüle edilen dört kanallı akış modelinde ise akış durumu, yüksek yetenekler ve yüksek zorluklar, ilgisizlik ise düşük yetenekler ve düşük zorluklar olarak tanımlanmıştır (Novak & Hoffman, 1997: 2).



Şekil 4: Sekiz Kanallı Model

Kaynak: (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014:184).

Şekil 4'teki sekiz kanallı model ise zorluklar ve yetenekler arasındaki oranın, bir pastanın sekiz dilimini veya sekiz kanalını ifade etmektedir. Her bir kanalın (akış, kontrol, gevşeme, sıkıntı, isteksizlik, endişe, kaygı) ayrı bir deneyimsel durumu yansıttığı vurgulanmaktadır (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014: 184). Akış teorisinin pek çok farklı konu alanıyla ilişkili olduğundan söz edebilmek mümkündür. Psikoloji, felsefe, mitoloji, din, kültür, sanat, müzik, nörofizyoloji, boş zaman, rekreasyon, turizm gibi başlıklarla sıralanabilir (Csikszentmihalyi, 2017).

Akış teorisinin rekreasyon literatüründe sınırlı sayıda ele alındığı görülmektedir. Bu kapsamda akış teorisi konusundaki mevcut literatürün, rekreasyon ve sosyal medya alanı ile ilgili çalışmalara ışık tutabilecek yönlerine aşağıda yer verilmektedir.

3. Akış ve Sosyal Medya

Sosyal medya, pek çok kişi için günlük yaşamının önemli bir parçasını oluşturmakta, sosyal platformlara fotoğraf yükleme, diğer kullanıcıların güncellemelerini takip etme, tartışma gruplarında halka açık sohbetlere katılma gibi çeşitli seçenekler sunmaktadır (Brailovskaia, Schillack & Margraf, 2020: 1). Diğer bir deyişle sosyal medya, bireylerin bilgi ihtiyaçlarını giderebildiği, içeriklere müdahale ederek yorum ve değerlendirme yapabildikleri sosyal ortamlar olarak tanımlanmaktadır (Erdem ve Hassan 2021: 3). Günümüzde birçok insan için sosyal medya kullanımının olmadığı bir hayatın düşünülemez olduğu ifade edilebilir (Singh, Halgamuge & Mouess, 2019: 105). Bu

noktada akış teorisinin, bilgi teknolojilerinin uzun süreli kullanımı anlamak için popüler bir teorik çerçeve oluşturabileceği belirtilmekte ve bireylerin, bazı zamanlarda sırf içsel zevk uğruna belirli aktiviteleri gerçekleştirdikleri ifade edilmektedir (Kaur, Dhir, Chen ve Rajala, 2016: 358). Csikszentmihalyi, (1998:2) böyle bir durumu akış halinde olmak olarak adlandırmış ve akış teorisini insanların yaptıkları bir işe odaklandıkları ve o işi yaparken diğer hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi hissetmeleri şeklinde ifade etmiştir. Bu ifadeye istinaden, teorisinin üzerinde durduğu optimal deneyim (en üst keyif noktası) kavramının, sosyal medya kullanımı esnasında bireylerin zamanın nasıl geçtiğini kavrayamaması sonucunda oluşan his ile ilişkili olabileceğini söylemek mümkündür. Akışın sosyal medya ile ilgili bağlantısını daha net ortaya koymak adına aşağıdaki çalışmalara yer verilmiştir.

- **Lin Lin, Turel, Xua 'ın (2020), “The Buffering Effect Of Flow Experience On The Relationship Between Overload And Social Media Users’ Discontinuance Intentions”** başlıklı, sosyal medya kullanımından vazgeçme fenomeninin nedenlerini teorik boyutta açıklama ihtiyacı amacıyla ortaya koydukları çalışmada, geliştirilen “uyarıcı-organizma-tepki” (S-O-R) modeli, akış teorisi ile birleştirilerek sosyal medya kullanımından vazgeçme niyetini hafifletmede akış deneyiminin dolaylı rollerine açıklık getirmektedir. Modelin, 502 WeChat kullanıcılarına yapılan anket ile test edildiği görülmektedir. Çalışmada, sosyal medyada aşırı bilgi ve iletişim yüklenmesinin yorgunluk hissini artırdığı ifade edilmekte, bu durumun ise kullanıcıların sosyal medya kullanımını bırakma niyetlerini artırmada etkili olduğu belirtilmektedir. Akış teorisi ile birleştirilen bu model sayesinde, akış deneyiminin yalnızca kullanıcıların, sosyal medya kullanımına devam etmeme niyetlerini azaltmaya yardımcı olmadığını, aynı zamanda yorgunluk hissini devamsızlık niyetleri üzerindeki etkilerini de hafiflettiği belirtilmektedir. Daha net bir ifade ile akış deneyimi, sosyal medya yorgunluğunu azaltarak, yorgunluk hissini sosyal medyayı kullanmama kararına dönüşmesini engellemektedir. Böylelikle akış deneyiminin, sosyal medyaya aşırı yüklenme nedeniyle yorgunluk hissi devam etse bile sosyal medyayı bırakma niyeti oluşumunu engellemek için bir araç olarak hizmet ettiği sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla bir akış deneyiminin, kullanıcıların sosyal medyaya karşı olumsuz duygu eşliğini ve toleransını geliştirebileceğini ve akış duygusunun sosyal medyadan kaçınma davranışını engelleyebileceği vurgulanmaktadır.

- **Lee ve Kim'in (2017)**, "*The Impact Of Qualities Of Social Network Service On The Continuance Usage Intention*" başlıklı, akış deneyimi ve ilişki (güven-memnuniyet) kalitesi üzerinde etkisi olan sosyal ağların niteliklerini ve hedonik değerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, sosyal medyayı kullanma deneyimine sahip üniversite öğrencileri ve çalışan bireyleri içeren toplam 460 kullanıcıya anket uygulanmıştır. Sosyal ağlardaki hizmet kalitesi ve hedonik değer akış deneyimi üzerinde bir etkiye sahip olduğu, hedonik değer de sosyal ağlardaki ilişki kalitesini etkilediği sonucu ortaya koyulmaktadır. Keyif odaklı bir bilgi sistemi bağlamında akış, ilişki kalitesi ve sosyal etkileşimin, sosyal ağ servisi kullanım niyetinin devamı için önemli olduğu bir diğer dikkat edilmesi gereken sonuç olarak ifade edilmektedir.
- **Hyun, Thavisay ve Lee (2022)**, "*Enhancing The Role Of Flow Experience In Social Media Usage And Its Impact On Shopping*" başlıklı çalışmada, sosyal ağ servisi (SNS) kullanımı tüketici alışveriş kararlarıyla ne kadar alakalı? Sosyal ağ servisinde paylaşılan bilgilerin, kullanıcıların alışveriş kararlarını etkileme olasılığı var mı? sorularını akış teorisi ve teknoloji kabul modeline (TAM) dayalı temel faktörler aracılığıyla yanıtlamak amaçlanmıştır. Daha net bir ifade ile tüketicilerin sosyal medyada alışveriş davranışını açıklayabilmek amacıyla akış teorisi ve teknoloji kabul modeli kullanılmıştır. Alışveriş için sosyal ağ servisi kullanımında akış deneyiminin yaşanması, sosyal ağ servisinin algılanan kullanım kolaylığı, paylaşılan bilgilerin kullanılabilirliği ve tüketicinin sosyal ağ servisinde alışveriş yapma niyeti üzerinde olumlu ve anlamlı etkiler oluşturduğu sonucu vurgulanmaktadır. Bu ifadeyi destekler biçimde, akış deneyiminin, alışveriş niyetini doğrudan ve olumlu bir şekilde belirlediği sonucu ise dikkat edilmesi gereken diğer bir husus olarak vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda akış, sosyal medya alışverişiyle ilgili olarak teknolojinin olumlu yönlerini ortaya çıkaran ve benimsenmesini sağlayan bir temel olarak ifade edilmektedir. Akış sayesinde oluşan sosyal ağların kullanım kolaylığı algısı, doğrudan sosyal medyada alışveriş niyetini artıran bir diğer önemli özellik olarak belirtilmektedir. Çalışma, gelecekte yapılacak araştırmalar için ise popüler olarak kullanılan bir sosyal medya platformunu ele alarak tüketicilerin gerçek kullanım davranışlarını analiz etmeyi düşünmelerini önermektedir.
- **Mahfouz, Joonas, Opara (2020)**, "*An Overview Of And Factor Analytic Approach To Flow Theory In Online Contexts*" başlıklı, akış deneyiminin kullanıcılar üzerindeki

etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, elde edilen bulgular dahilinde hem mobil uygulamalar hem de web siteleri için ilgi çekici arayüzler tasarlama olanağı sunmak önemli görülmektedir. Çalışmada, kullanıcıların ticari bir web sitesinde çevrimiçi alışveriş davranışının hemen ardından bilgisayar laboratuvarında toplam 310 katılımcıya anket uygulanmıştır. Çalışma sonuçları olarak akışın, sitelere yapılan tekrar ziyaretlerin, mobil uygulama veya platformların kullanım süresini veya sıklığını artırabildiği belirtilmekte ve sitelerin veya mobil uygulamaların arayüz alternatiflerini tasarlamak veya test etmek için bir çerçeve olarak kullanılabileceği vurgulanmaktadır. Çalışma, gelecekteki araştırmacılara akıllı telefonlarla internete daha kolay erişim sağlandığından, mobil medyanın da akış üzerindeki etkisinin araştırmalarda ele alınması gerektiğini önermektedir.

4. Akış ve Rekreasyon

Rekreasyonun temel amaçlarından birinin de içsel motivasyon aracılığı ile haz almayı sağlamak olduğu ifade edilmekte, dolayısıyla akış haline kapılmanın içsel motivasyon oluşmadan mümkün olmayacağı belirtilmektedir. Bu doğrultuda akış, bireyin edindiği olumlu deneyimi besleyerek, aktiviteye tekrar tekrar katılımı teşvik edecektir (Akşit-Aşık, 2020: 19). Dolayısıyla, bireylerin kendi istek ve arzuları dahilinde gönüllü olarak katılım gösterdikleri rekreatif aktivitelere, tam bir konsantrasyon ile dahil olmaları halinde akış kanalında bulunmanın kolaylaşacağını söylemek mümkündür. Rekreatif bir etkinlik olarak değerlendirilebilen dijital oyunların, kullanıcılar tarafından tekrar tekrar oynama isteğinin bir nedeni olarak gösterilen akışın ve ilgili çalışmaya dair açıklama aşağıda belirtilmektedir.

- **Liu, (2017)** “*A model for exploring players flow experience in online games*” başlıklı etkileşimin (insandan insana ve insandan makineye etkileşim) ve kişisel inançların (algılanan çekicilik, algılanan belirsizlik ve kişisel katılım) akış deneyimini nasıl etkilediğini keşfetmek amacıyla yaptıkları çalışmada, akış deneyiminin oyunu yeniden oynatma niyeti ile nasıl ilişkili olduğu ele alınmaktadır. Çevrimiçi oyun oynayan oyunculardan toplanan anket verileri sonucunda, akış deneyiminin oyuncuların tekrar oyun oynama davranışında önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda akışın, çevrimiçi oyunları tekrar oynama isteğini artırdığı sonucu vurgulanmaktadır.

Csikszentmihalyi, (2017: 234) boş zamanların insanlar tarafından kolaylıkla heba

edildiğini vurgulamaktadır. Her ne kadar insanların mesai bitimini hayal ederek, iş çıkışında zor kavuştukları boş zamanlarını arzu etseler dahi çoğunun geriye kalan bu zaman dilimini nasıl değerlendireceğine dair pek fikri bulunmamaktadır. Boş zamanın yapılandırılmamış olduğunu ifade eden Csikszentmihalyi, bu zaman diliminin zevk alınabilecek bir forma dönüştürülebilmesi için de çabanın gerekli olduğunu belirtmektedir. Gelişen teknolojiyle birlikte ortaya çıkan eğlence sektörünün, bireylerin boş zamanlarını keyifli deneyimlerle doldurmaya yardımcı olmak için oluştuğunu, ancak yine de insanların enerji ve zihinsel kaynaklarını kullanarak aktivitelere katılmak yerine izleyici rolüne büründüğünü ifade etmektedir. Genel bir değerlendirme yapmak gerekirse, boş zaman israfını önlemek ve akış kanalına girebilmek için bireyin psikik (ruhsal), fiziksel, zihinsel, psikolojik anlamda aktiviteye tam bir katılım göstermesi önemli görülmektedir.

5. Sonuç

Akış teorisinin kuramsal bir çerçevesinin ortaya koyulmaya çalışıldığı bu çalışmada, akış durumunun, rekreasyon ve sosyal medya kavramlarıyla olan ilişkili yönleri hakkında çıkarımlarda bulunmak amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, teorisinin çıkış noktası olarak gösterilen sanatçıların resim yaparken, yaptıkları aktiviteye odaklanması durumunda kapıldıkları akış hali, aynı zamanda bir bireyin katılmak için zaman ve enerji harcadığı rekreatif aktivitelerdeki ve sosyal medyada geçirdiği zamanda ki hislerle benzerlik kurabildiği görülmektedir. Bu bağlamda teorisinin odaklandığı optimal deneyim kavramından yola çıkarak, rekreatif aktivitelerin sonucunda elde edilen keyif, haz ve doyum hisleriyle de benzerlik gösterdiği dolayısıyla rekreasyon katılımcılarının en üst noktada keyif yaşamak için aktiviteye tekrar tekrar katılım arzusunun artabileceğini ifade etmek doğru olacaktır. Dolayısıyla bireyler arasında, rekreasyona katılımda sayılan nedenlere yeni bir madde olarak “akış deneyimini elde etme arzusu” ifadesinin de ön plana çıkabileceği ön görülebilir. Öte yandan akış hali, bireylerin sosyal medyada çokça zaman geçirme isteğinin nedenlerinden biri olarak kabul edilebilir. Bu da teorisinin üzerinde durduğu optimal deneyim (en üst keyif noktası) kavramının, sosyal medya kullanımı esnasında bireylerin zamanın nasıl geçtiğini kavrayamaması sonucunda oluşan his ile ilişkisini belirginleştirmektedir.

Bireylerin rekreasyona katılım tercihlerinde akışın rol oynamasının, bu sayede rekreatif aktivitelere katılımda yaşanan engellerin az da olsa aşılabileceği gerçeğini de açığa

çıkarmaktadır. Akış, rekreatif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin becerilerini, performanslarını, yaratıcılığını, öğrenme arzusunu, aktiviteye olan bağlılığını geliştirmeye yardımcı olmada önemli bir rol oynayabilir. Örneğin, katılımcıların, rekreatif bir aktivite esnasında akış kanalına girebilmelerinde aktivitenin belirli bir zorluk derecesine sahip olması önemli etkindir. Böylelikle birey, aktivite esnasında diğer katılımcılardan farklı bilgi ve becerileri öğrenme fırsatına sahip olabilecektir. Akış halinin, rekreasyon alanında önemli bir araştırma problemi haline gelerek çeşitli araştırmalara konu olduğu görülmüştür (Wöran ve Arnberger, 2012; Boudreau, Mackenzie ve Hodge, 2020; Kang, Kwun ve Hahm, 2022; Cece, Guillet-Descas, Juhel ve Martinent, 2022). Ancak yine de akış teorisinin rekreasyon kavramının farklı boyutları ile daha çok araştırılmaya ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Akış teorisinin sosyal medya ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ise daha çok eğlence, oyun, alışveriş, tüketim, satın alma alışkanlıkları gibi konular perspektifinde ele alındığı görülmektedir (Cuevas, Lyu ve Lim, 2021; Lina ve Ahluwalia, 2021; Hyun, Thavisay ve Lee, 2022; Zarei, Farjoo, Bagheri ve Garabollagh, 2022; Abrar, Mian ve Zaman, 2022). Bu çalışmanın odağına daha yaklaşıp biçimde, sosyal medya kullanımının akış deneyimi oluşturup oluşturmadığı, akışın sosyal medya kullanımından kaçınmayı engelleyen nedenler arasında sayılabileceği gibi durumlara değinen Lin Lin, Turel, Xua 'ın (2020) çalışması örnek gösterilebilir.

Rekreatif bir etkinlik olarak da değerlendirilebilen sosyal medya kullanımının, bireylerin boş zamanlarında vakit geçirebildikleri aktivitelere dönüştüğünü söyleyebiliriz. Tam da bu noktada, yaşanan akış hissinin bireyleri rekreatif amaçlı sosyal medyada gezinmek, bilgi edinmek ya da diğer kullanıcılarla etkileşimde bulunma durumlarına daha da bağlı kılabilirdiğini söyleyebilmek mümkündür. Diğer yandan, bireylerin asıl amacının bir aktiviteyi gerçekleştirmek veya sosyal medyada vakit geçirmekten ziyade o aktivite esnasında gireceği akış kanalında yaşayacağı zevk, mutluluk veya haz hali de olabilir. Dolayısıyla teorik bir alt yapı sunan bu çalışmada, rekreasyon ve sosyal medya kavramları ele alınarak ilişkili yanları açığa çıkarılmaya ve değerlendirmelerde bulunmaya çalışılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalar içinse, akış teorisinin sosyal medya platformlarının her biri ile ilişkisinin ayrı ayrı ele alınarak irdelenmesi, rekreasyon olgusunun akış teorisi perspektifinden daha detaylı ele alınarak değerlendirilmesi ve bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımında akış deneyiminin rolü gibi konular

araştırılabilir. Dolayısıyla akış teorisinin farklı perspektiflerden ele alınarak incelenmesinin rekreasyon literatürüne önemli ölçüde kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Abrar, K., Mian, A. K., & Zaman, S. (2022). How Social Gratification affects Social Network Gaming Habitual Behavior. Sequential Mediation of Flow Experience and Consumer Satisfaction. *GMJACS*, 12(1), 141-157.
- Abuhamdeh, S., & Csikszentmihalyi, M. (2012). The Importance of Challenge for the Enjoyment of Intrinsically Motivated, Goal-Directed Activities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(3), 317-330.
- Akşit Aşık, N. (2020). *Rekreasyon Tarihsel Gelişim, Teoriler, Farklı Alanlarla İlişkiler ve Güncel Gelişmeler*. Yağmur, Y., Gaberli, Ü., (Ed.). Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
- Blogteb, (2022). *Mikro Uсталık Nedir? Akış Kavramı Nedir? Hayatımıza Nasıl Adapte Edebiliriz?*<https://www.blogteb.com/mikro-ustalik-nedir-akis-kavrami-nedir-hayatimiza-nasil-adapte-edebiliriz/> Erişim Tarihi: 25.04.2022
- Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow States in Adventure Recreation: A Systematic Review and Thematic Synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101611.
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell Me Why Are You Using Social Media (SM)! Relationship Between Reasons for Use Of SM, SM Flow, Daily Stress, Depression, Anxiety, and Addictive SM Use – An Exploratory Investigation Of Young Adults In Germany. *Computers in Human Behavior*, 113(106511), 1-9.
- Cece, V., Guillet-Descas, E., Juhel, K., & Martinent, G. (2022). Emotional Determinants and Consequences of Flow Experience of Young Elite Athletes Involved in Intensive Training Centers Across the Competitive Season. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20 (3), 896-914.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality And Social Psychology*, 56(5), 815.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. Leadership and Flow”: A Research Program. <https://www.researchgate.net/publications/200026151>.

- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). *Flow And The Foundations of Positive Psychology* Publisher: Springer.
- Csikszentmihalyi, M., & Asakawa, K. (2016). Universal And Cultural Dimensions of Optimal Experiences. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 4-13.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış: Mutluluk Bilimi* (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Cuevas, L., Lyu, J., & Lim, H. (2021). Flow Matters: Antecedents and Outcomes of Flow Experience in Social Search on Instagram. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 15(1), 49-67.
- Erdem, D., Hassan, A. (2021). Turizm Tüketicilerinin Sosyal Paylaşım Siteleri ile Otel Seçimleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Ampirik Bir Çalışma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 1-18.
- Hyun, H., Thavisay, T., & Lee, S. H. (2022). Enhancing The Role Of Flow Experience In Social Media Usage And Its Impact On Shopping. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 65, 102492.
- Kang, J., Kwun, D. J., & Hahm, J. J. (2022). Investigating The Effect of Alternative Golf Experience on Traditional Golf: An Integrated Framework of Perceived Value, Satisfaction, and Involvement. *International Journal of Contemporary Hospitality Management* 34(11), 4266-4287.
- Kaur, P., Dhir, A., Chen, S., & Rajala, R. (2016). Flow in Context: Development and Validation of the Flow Experience Instrument for Social Networking. *Computers in Human Behavior*, 59, 358-367.
- Lee, S., & Kim, B. G. (2017). The Impact Of Qualities Of Social Network Service On The Continuance Usage Intention. *Management Decision*. 55(4), 701-729.
- Lin, J., Lin, S., Turel, O., & Xu, F. (2020). The Buffering Effect Of Flow Experience On The Relationship Between Overload And Social Media Users' Discontinuance Intentions. *Telematics and Informatics*, 49, 101374.
- Lina, L. F., & Ahluwalia, L. (2021). Customers' Impulse Buying in Social Commerce: the Role of Flow Experience in Personalized Advertising. *Jurnal Manajemen Maranatha*, 21(1), 1-8.
- Liu, C. C. (2017). A Model For Exploring Players Flow Experience In Online Games. *Information Technology & People*. 30-1, 139-162.

- Mahfouz, A. Y., Joonas, K., & Opara, E. U. (2020). An Overview Of And Factor Analytic Approach To Flow Theory In Online Contexts. *Technology in Society, 61*, 101228.
- Munusturlar, S., Kurnaz, B. Yavuz, G., Özcan, Ö., & Karaş, B. (2017). Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(1)*, 1-19.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow Theory and Research*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Novak, T. P., Hoffman, D. L. & Yung, Y-F. (1997) “Modeling the Structure of the Flow Experience Among Web Users”, *Marketing Science and the Internet Mini-Conference MIT*, 1-35.
- Özdemir, A., Durhan, T. A., & Akgül, B. (2020). Flow Yaşantı Ölçeğinin Rekreatif Etkinliklere Uyarlanmasına Dair Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 25(2)*, 107-116.
- Singh, A., Halgamuge, M. N., & Moses, B., (2019). An Analysis of Demographic and Behavior Trends Using Social Media: Facebook, Twitter, and Instagram. *Social Network Analytics, 87-108*.
- Şahin, F. & Karahan, M. O. (2021). Akış Deneyiminin Mobil Oyun Bağımlılığı ve Keşifsel Davranış Üzerindeki Etkisi: Ağızdan Ağıza Pazarlama Kapsamında Bir İncelenme. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(2)*, 1314-1331.
- Tekin, A., Tekin, G., & Çalışır, M. (2017). *Rekreasyon Bilimi 2*. Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, B. M., (Ed.). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Tse, D.C., Fung, H. H., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2018). Teamwork and Flow Proneness Mitigate the Negative Effect of Excess Challenge On Flow State. *The Journal of Positive Psychology, 13(3)*, 284-289.
- Uluçakar, M., & Demir, B.M. (2021). Bir Kuramsal Analiz: Çatışma ve Terör. *Barış Araştırmaları ve Çatışma Çözümleri Dergisi, 9(2)*, 354-377.
- Zarei, A., Farjoo, H., & Bagheri Garabollagh, H. (2022). How Social Media Marketing Activities (SMMAs) and Brand Equity Affect the Customer's Response: Does Overall Flow Moderate It?. *Journal of Internet Commerce, 21(2)*, 160-182.
- Wöran, B., & Arnberger, A. (2012). Exploring Relationships Between Recreation Specialization, Restorative Environments and Mountain Hikers' Flow

Experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95-114.

Etik Kurul İzni

Makalede etik kurulu izni ve/veya yasal/özel izin alınmasını gerektiren bir durum yoktur.

Çalışmayla ilgili veriler ikincil veri olarak elde edilmiştir.

Katkı Oranı Beyanı

1.Yazar: %50

2.Yazar: %50

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.