

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**STRES KONTROLÜ, GENEL ÖZ-YETERLİK, DURUMLUK KAYGI
VE YAŞAM DOYUMUYLA İLİŞKİLİ BİR AKIŞ MODELİ**

DOKTORA TEZİ

**Hazırlayan
Ümit SAHRANÇ**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Abide GÜNGÖR AY TAR**

ANKARA-2007

ÜMİT SAHRANÇ'ın “Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli” başlıklı tezi, 09.05.2007 tarihinde, jürimiz tarafından, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında, Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı Soyadı

İmzası

Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. F. Abide GÜNGÖR AYTAR

Üye: Prof. Dr. Hasan BACANLI

Üye: Prof. Dr. Serdar ERKAN.....

Üye: Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY

Üye: Doç. Dr. İbrahim YILDIRIM

ÖNSÖZ

Tez çalışmamda, derslerimde, sorduğum soruları büyük bir ilgi ile yanıtlayıp, hem akademik hem de özel yaşamımda beni destekleyen bir çok insan var. Hepsine teşekkür ediyorum. Aşağıda isimlerini sıraladım.

Hasan Bacanlı, Yaşar Özbay, Bayram Çetin, Serdar Erkan, İbrahim Yıldırım, Mehmet Ali Hamedoğlu, Taşkın Yıldırım, Devrim Özdemir.

Kişisel ve akademik yaşamımda çoğu kez küçük, esprili sözleriyle; bazen dürterek beni destekleyen Mehmet Şeren, Servet Özdemir, Temel Çalık, Feride Bacanlı, Leyla Küçükahmet, Ata Tezbaşaran'a.

Tez süreci boyunca bana katlanan ve pozitifliğini hep gösteren Abide Güngör'e; uzun aralıklı olmasına karşın, görüşme talebimi ikiletmemeye nezaketini gösterip, Akış kuramıyla ilgili yönlendirmelerde bulunan ve ismimi hep hatırlayan Selahattin Öğülmüş'e. Araştırmada verilerin toplanmasındaki ızdıraplı süreci benimle birlikte bizzat sırtlarında taşıyarak katkı sağlayan arkadaşlarım ve öğrencilerime.

Desteklerini hep yanımda hissettiğim arkadaşlarım M. Cem Şahin, Gülcan Bugay, M. Altay Özgür, Okan Demirel, Tahsin İlhan, Mustafa Sürücü, Ferudun Sezgin, Hüseyin Şirin, Şerife Terzi, Zeynep Cihangir'e. Öz-yeterliliğimi iknasıyla destekleyen Canan Serbest'e.

Bana yaşama gücü ve çalışma azmi veren kızım İmge Beliz'e ve her an ve her şekilde yanımda olan annem, babam ve kardeşlerim Ufuk, Ummahan ve Ülkü'ye.

Benim ben olmamda önemli etkileri olanlara, Seval Çırtlık, A. Gül Aydın, Süleyman Doğan, Hasan Bacanlı, Yaşar Özbay, Tahir Özakkaş, Taşkın Yıldırım'a... Hepinize teşekkür ederim.

Aklımızda ve kalbimizde bizimle var olacak Gül Hocama...

ÖZET

STRES KONTROLÜ, GENEL ÖZ-YETERLİK, DURUMLUK KAYGI VE YAŞAM DOYUMUYLA İLİŞKİLİ BİR AKIŞ MODELİ

SAHRANÇ, Ümit

Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. F. Abide GÜNGÖR AY TAR

Mayıs – 2007

Bu çalışmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesinin ekzogen değişkenler ve yaşam doyumu aracı (mediator) değişken olarak ele alınıp akış deneyimiyle ilişkisini betimleyen bir model tanımlamaktır.

Araştırmanın çalışma grubu 2005-2006 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Döneminde Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Okul Öncesi Öğretmenliği, Edebiyat Öğretmenliği, Felsefe Grubu Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Kimya Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Sınıf Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği anabilim dallarında öğrenim görmekte olan 715 öğrenciden oluşmakla birlikte, 198 erkek ve 473 kız öğrenci olmak üzere 671 öğrenciden tam veri elde edilmiştir. Bu nedenle çalışma grubu, 671 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmada kullanılmak üzere öncelikle açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sonuçlarına göre tatminkar faktör yüklerine sahip tek boyutlu bir akış ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısının tatmin edici düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte araştırmada kullanılması planlanan diğer ölçeklerin de açımlayıcı faktör analizleriyle güvenirlik katsayıları hesaplanmış; tüm ölçeklerin psikometrik değerlerinin tatmin edici düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada akış ölçeği, kontrol değerlendirme ölçeği, durumluk kaygı ölçeği ve genel öz-yeterlik algısı ölçekleri 2005-2006 Bahar Dönemi ara-sınavlar zamanında, sınav sonrasında uygulanmış, veriler SPSS 13.0 ve LISREL 8.30 programlarıyla analiz edilmiştir.

Araştırmada genel öz-yeterlik, stres kontrolü ve durumluk kaygının ekzojen değişken, yaşam doyumu aracı değişken ve akış deneyimi endojen değişken olarak tanımlandığı hipotez bir model oluşturulmuş ve söz konusu hipotez modelin gözlenen verilere (doymuş modele) uygunluğu test edilmiştir. Oluşturulan hipotez model, herhangi bir alternatif model gerektirmeksizin, gözlenen verilerle yüksek düzeyde uyum göstermiştir. Bununla birlikte hipotez model doymuş modelle uyumlu olmasına karşın, nihai model path katsayıları düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Genel öz-yeterlik değişkeni, yaşam doyumu ve akış deneyimini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Genel öz-yeterlik değişkeni, akış deneyimini yaşam doyumu üzerinden dolaylı ve olumlu yönde etkilemektedir. Genel öz-yeterlik ve stres kontrol değerlendirmesi değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Stres kontrol değerlendirmesi değişkeni, yaşam doyumu ve akış deneyimi değişkenlerini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Stres kontrol değerlendirme değişkeni, akış deneyimi değişkenini, yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı olarak ve olumlu yönde etkilemektedir.

Durumluk kaygı değişkeni, yaşam doyumu ve akış deneyimi değişkenlerini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Durumluk kaygı değişkeni, akış deneyimi değişkenini yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı olarak ve olumlu yönde etkilemektedir.

Durumluk kaygı değişkeni, Akış Kuramında öngörüldüğü üzere, akış deneyiminin zıttı bir duygu durumu olarak değil, düşük düzeyde olmakla birlikte, akış deneyimine doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir.

Yaşam doyumu değişkeni akış deneyimini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir.

ABSTRACT

A FLOW MODEL RELATED TO STRESS CONTROL APPRAISAL, GENERAL SELF-EFFICACY, STATE ANXIETY AND LIFE SATISFACTION

SAHRANÇ, Ümit

In Candidacy for the Degree of Doctor of Philosophy,

In Guidance and Counseling Science

Thesis Supervisor: Asc. Prof. Dr. F. Abide GÜNGÖR AYTAZ

May – 2007

The overall goal of the study was to establish a flow model in which general self efficacy, state anxiety, and stress control as exogenous variables, life satisfaction as mediator variable and flow experience as endogenous variable.

The subjects of the research, consist of 715 students, were selected among the Gazi University Students who attended to some programs including Child Development and Preschool Education, Literature Teaching, Philosophy Group Teaching, English Teaching, Chemistry Teaching, Mathematics Teaching, School Counseling, Primary School Teaching, and Humanities Teaching. However, some of the data eliminated for analysis purposes and 671 students left, 198 males, and 473 females. As a result the subjects of the study were composed of 671 students.

In order to gather the data about flow experience, a flow scale was constructed at first. Exploratory and confirmatory factor analyses were conducted to find out validity of the scale and Cronbach Alpha Reliability Coefficient was calculated. All coefficients were determined as satisfactory. Also others instruments' exploratory factor analysis and reliability coefficients were recalculated and related psychometric results were found to be satisfactory.

The instruments used in the study were flow scale, stress control appraisal scale, state anxiety scale, general self-efficacy scale, and life satisfaction scale. The data were gathered in 2005-2006 Spring semester, during midterm week, and each scale were applied as a post-exam situation. The data were analyzed via SPSS 13.0 and LISREL 8.30 software.

The variables specified for the hypotheses model, that were general self-efficacy, stress control appraisal, and state anxiety were as exogenous variables, life satisfaction was as mediator variable, and flow experience was endogenous variable. The hypotheses model perfectly fitted to saturated model without any modification. However, even though the specified model fitted to expected model, the path coefficients were found to have low levels.

General self-efficacy directly affected life satisfaction and flow experience. General self-efficacy also indirectly affected flow experience via life satisfaction. Meanwhile, it was found that general self-efficacy and stress control appraisals had a positive relationship.

State anxiety directly affected life satisfaction and flow experience. Meanwhile state anxiety it was found that state anxiety indirectly affected flow experience via life satisfaction.

State anxiety is not the opposite of the flow experience as claimed by the theory. Even though state anxiety had a low level of effect on flow, it affected flow experience directly.

The last cause and affect relationship found between life satisfaction and flow experience, which was life satisfaction had a direct and positive affect on flow experience.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Amaç	12
1.2 Hipotezler	12
1.3 Sınırlılıklar.....	12
1.4 Önem.....	13
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ YAYINLAR.....	17
2.1 Akış Kuramı	17
2.1.1 Akış Kuramının Tarihsel Gelişimi	18
2.1.2 Akış Kuramına Göre İnsan Doğası	21
2.1.2.1 Genetik GÜDÜLENME Sistemi	21
2.1.2.2 Kültürel GÜDÜLENME Sistemi.....	22
2.1.2.3 Benlik GÜDÜLENME Sistemi	22
2.1.3 Bilinçte Düzensizlik Durumu: Ruhsal Karışıklık.....	29
2.1.4 Bilinçte Düzenlilik Durumu: Akış ya da Ruhsal Düzenlilik	31
2.1.4.1 Akış Deneyiminin Nitelikleri.....	37
2.1.4.2 Akış Deneyiminin Öncülleri, Özellikleri ve Sonuçları	40
2.1.4.3 Ototelik Kişilik	42

2.1.5 Akış Modelleri	47
2.1.6 AKIŞ KURAMI VE BENZER KURAM VE KAVRAMLAR. 52	
2.1.6.1 İhtiyaç Hiyerarşisi Kuramı ve Doruk Yaşantı	52
2.1.6.2 Macera Deneyimi Paradigması	52
2.1.6.3 Bireysel Optimal İşlevsellik Alanı	54
2.2 Akış ve Stres Kontrolü.....	55
2.2.1 Stres, Stres Kaynakları ve Stresle İlişkili Kavramlar	55
2.2.2 Stresle Başa Çıkma.....	62
2.2.2.1 Stresle Başa Çıkma Modelleri	63
2.2.2.2 Başa Çıkma Stresi Kontrol Etmeyi Değerlendirme.....	70
2.2.3 Akış Kuramı ve Stres Kontrolü İlişkisi	71
2.3 Akış ve Kaygı	77
2.3.1 Kaygı: Tanımı, Türleri ve İlişkili Terimler.....	77
2.3.2 Akış ve Kaygı İlişkisi	83
2.4 Akış ve Öz-Yeterlik Algısı	86
2.4.1 Öz-Yeterlik Algısı	86
2.4.2 Öz-Yeterlik Algısını Oluşturan Etkenler	88
2.4.3 Akış ve Öz-Yeterlik Algısı İlişkisi	91
2.5 Akış ve Yaşam Doyumu	96
2.5.1 Yaşam Doyumu ve İlişkili Kavramlar	96
2.5.1.1 İyi-Oluş.....	96
2.5.1.2 Öznel İyi-Oluş.....	97
2.5.1.3 Psikolojik İyi-Oluş.....	98
2.5.1.4 Mutluluk.....	99
2.5.2 Yaşam Doyumu	100
2.5.3 Akış ve Yaşam Doyumu İlişkisi	104
3. YÖNTEM.....	107
3.1 Araştırma Modeli	107
3.2 Çalışma Grubu.....	108
3.3 Veri Toplama Araçları.....	109
3.3.1 Durumsal Akış Ölçeği.....	109

3.3.1.1 Ölçeğin Türkçe'ye Çevrilmesi.....	110
3.3.1.2 Ölçeğin Geçerlik Çalışmaları.....	111
3.3.1.3 Ölçeğin Güvenirlik Çalışması.....	116
3.3.2 Kontrol Değerlendirme Ölçeği	116
3.3.2.1 Kontrol Değerlendirme Ölçeğinin Geçerliği	116
3.3.2.2 Kontrol Değerlendirme Ölçeğinin Güvenirliği.....	117
3.3.3 Durumluk Kaygı Ölçeği.....	118
3.3.3.1 Durumluk Kaygı Ölçeğinin Geçerliği.....	118
3.3.3.2 Durumluk Kaygı Ölçeğinin Güvenirliği	120
3.3.4 Genel Öz-Yeterlik Ölçeği	120
3.3.4.1 Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin Geçerliği.....	121
3.3.4.2 Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin Güvenirliği.....	121
3.3.5 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	122
3.3.5.1 Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geçerliği	122
3.3.5.2 Yaşam Doyumu Ölçeğinin Güvenirliği.....	123
3.4 Verilerin Toplanması	124
3.5 Verilerin Çözümlemesi	124
4. BULGULAR.....	125
4.1 Hipotez Model	125
4.2 Nihai Model.....	126
4.2.1 Doğrudan Etkiler	127
4.2.2 Dolaylı Etkiler	129
4.2.3 Toplam Etkiler.....	131
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	133
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	140
6.1 sonuçlar.....	140
6.2 Öneriler	141
6.2.1 PDR Alanı Araştırmacılarına Yönelik Öneriler	141
6.2.2 Alan Uygulayıcılarına Yönelik Öneriler.....	142

KAYNAKÇA	145
EKLER	168
Ek 1 Durumsal Akış Ölçeği	169
Ek 2 Genel Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği	172
Ek 3 Stres Kontrol Değerlendirme Ölçeği	173
Ek 4 Yaşam Doyumu Ölçeği	174
Ek 5 Durumluk Kaygı Ölçeği	175

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Akış Deneyiminin Koşulları, Özellikleri ve Sonuçlarına İlişkin.....	41
Tablo 2. Araştırma Grubu Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bölümlerine.....	108
Tablo 3. Akış Ölçeğinin 8 Madde İçin Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri.....	112
Tablo 4. Akış Ölçeği 7 Madde İçin Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri	113
Tablo 5. Akış Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İstatistikleri.....	115
Tablo 6. Kontrol Değerlendirme Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri ...	117
Tablo 7. Durumluk Kaygı Ölçeği Betimleyici Faktör Analizi İstatistikleri	119
Tablo 8. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri.....	121
Tablo 9. Yaşam Doyumu Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri	123
Tablo 10. Ekzojen Değişkenlerin Birbirleri Üzerinde ve Endojen Değişken Üzerindeki Doğrudan Etkileri	128
Tablo 11. Ekzojen Değişkenlerin Birbirleri Üzerinde ve Endojen Değişken Üzerindeki Dolaylı Etkileri	130
Tablo 12. Ekzojen Değişkenlerin Endojen Değişken Üzerindeki Toplam Etkileri .	131

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Akış Kuramına Göre İnsan Doğası	21
Şekil 2. Benlik Güdülenme Sisteminde Bilinç ve Alt Sistemleri.....	25
Şekil 3. Benlik Güdülenme Sistemi: Öznel Deneyimlerin İşlenmesi Sürecinde Beceri ve Zorluk Değişkenleri	28
Şekil 5. Dört Kanallı Akış Modeli.	49
Şekil 6. Sekiz Kanallı Akış Modeli	50
Şekil 7. Deneyim Dalgalanma Modeli.	51
Şekil 8. Macera Deneyim Paradigması	53
Şekil 9. Akış Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Yol (Path) Grafiği.....	114
Şekil 10. Hipotez Model	125
Şekil 11. Nihai Model	127

BÖLÜM

1. GİRİŞ

Psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) alanı, profesyonel bir süreç olarak bireyin gelişimini ve uyumunu sağlamaya ve böylelikle kendini gerçekleştirmesine yardım etmeye yönelik kuramsal temelleri, teknik ve ilişkili araçları bütünleştiren, çoğu kez koruyucu ve önleyici ve gerektiğinde müdahale edici bir ruh sağlığı alanıdır. PDR alanının temel amacı olan bireyin kendini gerçekleştirmesi, onun doğuştan getirdiği potansiyellerini yeni bilişsel, duyuşsal ve psikomotor öğrenmeleriyle en üst düzeyde geliştirip kullanarak mutlu olması ve çevresine de faydalı olması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda mutluluğu, PDR alanının temel inceleme konusu olarak değerlendirmek mümkündür.

Mutluluk tarih boyunca insanlığın peşinde koştuğu ve çeşitli yollarla elde etmek istediği en önemli olgu olarak mitolojiye, felsefeye, edebiyata ve hemen her türlü sanat dalına doğrudan ya da dolaylı olarak konu olmuştur. Mutluluğu ve bireyin mutluluğa nasıl ulaşacağını tanımlama ve formülleştirme çabaları insan davranışı ve ruh sağlığı ile ilgili alanlarda yer alan çeşitli araştırma ve kuramlarda kendini göstermektedir.

İnsan davranışı ile ilgili alanlarda mutluluk genel olarak ruh sağlığının karşılığı olarak ele alınmaktadır. Bireyin optimal psikolojik işlevselliği ve deneyimleri olarak tanımlanabilen iyi-oluş (Ryan ve Deci, 2001) psikiyatri, psikolojinin çeşitli alt alanları ve psikolojik danışma ve rehberlik alanında ruh sağlığının olmasını mutluluk, bireyin potansiyellerini yüksek düzeyde kullanarak kendisine ve çevresine yararlı olmasıyla belirli yüksek işlevsellik düzeyiyle birlikte, kendisini olumlu duygu durumu içinde hissetmesi olarak ele alınmaktadır. Bir başka deyişle tek başına bireyin yaşadığı olumlu duygulanım yeterli görülmemekte, biyolojik ekonomik ve sosyolojik işlevselliği göz önüne alınmaktadır. Çünkü ruh sağlığının göstergesi, bireyin olumlu duygulanımlarla dolu olarak hissetmesinin ötesinde, olumsuz duygular yaşamaması durumunda bile baş etme gücü ve isteği

araması ve işlevselliğini potansiyellerini optimum düzeyde kullanarak korumasıdır.

İyi-oluş içinde yer alan yaşam doyumu, psikolojik ve öznel-iyi oluş kavramları, mutluluk kavramıyla birlikte pozitif psikoloji içinde, farklı kuramsal yaklaşımlarla incelenen kavramlar, hatta kuramlar olarak göze çarpmaktadır.

Mutlulukla ilişkili kuramlardan birisi de Akış (flow) Kuramıdır. Akış kuramı etkinlik temelli bir model olarak mutluluk ya da öznel iyi oluş kuramlarına öncülük etmiştir (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

Akış kuramında mutluluk, bireyin becerilerine karşılık gelen, yaşam amacına uygun etkinlikler yani zorluklarla mücadele ederken yaşadığı akış deneyimlerinin toplamı ile oluşan bilinçteki düzenlilik hali olarak ele alınmaktadır. Akış deneyimi, herhangi bir yüksek zorluk durumuna karşılık gelen eşit ve yüksek düzeyde beceri, net bir amaç, durumun kontrol altında olması, geribildirim alınması, dikkatin odaklanması, öz-bilinç kaybı ve etkinliğin sonucunda haz alınmasına (Csikszentmihalyi, 1990) karşılık gelen deneyim anlamına gelmektedir. Bireyin akış deneyimlerini mümkün olduğunca sık yaşaması, onun yaşam kalitesinin artmasını, yaşamından doyum sağlamasını beraberinde getirmektedir. Birey çevresinden ve genetik geçmişinden etkilenmekle birlikte, benlik güdülenme sistemiyle hareket etmesi aracılığıyla akış deneyimi yaşayabilmekte ve böylelikle bir yandan kendini geliştirerek kendini gerçekleştirmeye doğru giderken, öte yandan mutlu olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1988; Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996).

Kuramda bireyin becerisi ile karşılaştığı zorlukların düzeyi oldukça önemlidir. Birey becerilerini aşmayacak ancak bir parça zorlayacak görece yüksek düzeyde zorlukları seçip, becerilerine denk düşen bu zorluklarla mücadele ederken yaşantısının en keyifli anlarını yaşamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bireyin psişik enerjisi olan dikkatini kontrollü ve bilinçli bir şekilde yönlendirdiği söz konusu zorlukları yenmeye çalışması, onun akış durumu içinde olmasını sağlamaktadır. Söz konusu zorlukların bireyin yaşam amacına hizmet edecek zorluklar olması durumunda kişisel gelişimi artmakta, becerileri gelişmekte, bir yandan becerilerinin gelişmesiyle farklılaşırken, öte yandan diğer insanlarla daha uyumlu ve daha birlikte

hissetmekte ve kendini geliştirme konusunda sürekli bir olanağa kavuşmaktadır. Bireyin yaşamdan doyum sağlaması, olumlu duygularını artırması ve olumsuz durumlarla baş edecek güç, direnç ve metanete erişmesi ve sonuçta mutlu olması bireyin yaşam amacına uygun etkinliklerde elde ettiği akış deneyimlerinin birikmesiyle mümkündür.

Akış kuramı içinde ele alınan bazı nitelikler akış deneyiminin alt boyutları olarak değerlendirilmektedir (Csikszentmihalyi, 1988, 1990, 1997). Söz konusu nitelik ya da alt boyutlar, amaç netliği, becerilerle eşleşen zorluklar, geribildirim, yoğunlaşma ve odak (dikkatini odaklayabilme), kontrol duygusu, öz-bilinç kaybı, zaman algısının değişmesi ve etkinliğin keyif vermesidir.

Akış deneyimlerini gündelik hayatın her aşamasında yaşamak mümkündür. Bununla birlikte gündelik hayatta yer alan biyolojik temelli etkinliklere ilişkin doyum ve keyif yaşantılarının önemli bir kısmı kuramda “zevk” olarak adlandırılıp, bireyin yaşam kalitesini belirleyen akış deneyimleri olarak kabul edilmekle birlikte onu mutluluğa götüren akış deneyimleri olarak görülmemektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu nedenle akış deneyimi hedonistik değil eudomanistik özellikler içermektedir. Etkinliğin bireyi mutluluğa götüren bir akış deneyimine dönüşebilmesi için yukarıda belirtilen niteliklerin önemli bir bölümünü içermesi, özellikle de bireyin becerilerini üst düzeyde kullanmasını gerektirecek düzeyde zorluk içermesi gerekmektedir. Bu bağlamda akış deneyimi beceri ve güçlük dengesini içermekte ve bir anlamda etkinlikle “baş etme” sürecinde ve yoğunlukla sonucunda alınan bir keyif olmaktadır.

Baş edilmesi gereken ya da baş edilmesi istenen her tür zorluk ve zorlukla baş etme sürecinin kendisi, bireyin psikososyal ve/veya biyolojik dengelerinde değişimler yarattığı için aynı zamanda stres kaynaklarıdır. Bu nedenle akış deneyiminin de değişkeni olan zorluğu bir stresör olarak değerlendirmek stresörün tanımı gereği mümkündür. Bir başka deyişle akış deneyiminde yer alan beceri ve zorluk dengesindeki zorluk bir stresör durumundadır. Yanı sıra, söz konusu dengenin olmaması, örneğin becerinin ya da zorluğun, diğerine göre daha yüksek düzeyde olması durumunda yaşanan duygu durumları olarak kuramda yer alan sıkıntı,

isteksizlik ve kaygı duygu durumları aynı zamanda birer stres kaynağı olabilmektedir (Allison ve Duncon, 1988). Bu durumda beceri ve zorluk denge durumunda zorlukla baş etme, dengenin olmaması durumunda yaşanan duygu durumlarının varlığı ve söz konusu duygu durumlarıyla baş etme, stresörler olarak ortaya çıkmaktadır.

Beceri ya da “algılanan beceriler” (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996) ise, çevrenin dayattığı taleplerle baş edebilme gücü ya da zorluklara ya da taleplere karşılık verme kapasitesine ilişkin bireyin algısı olarak tanımlanmakta ve bu tanımlama içinde zorlukları kontrol edebilme algısına karşılık gelmektedir. Bu tanımlama, zorluğun bir stresör olarak değerlendirilebilmesini ve bireyin zorluklarla baş etmesi algısının aynı zamanda stresi kontrol etmeye ilişkin bir algı durumunda olmasını destekleyen bir başka kanıt durumundadır.

Esasen stresi kontrol etme algısı ya da değerlendirmesi (stres control appraisal), bir başa çıkma yöntemi olduğu gibi, stresle başa çıkmada başa çıkmayı belirleyen bir değişken olarak da değerlendirilebilmektedir (Özbay ve Palancı, 2000). Stres kontrolü terimi, bireyin savunmacı başa çıkmanın olumsuz etkilerini gidermesine karşılık gelmekte; bireysel ve çevresel alternatiflerin değerlendirilmesi, bireyin algıladığı durumların anlamını değiştirebilmesi ve duygu ve davranışlarını yönetebilmesine ilişkin becerilerinde destek ve kaynak anlamında kullanılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres kontrolü ve akış deneyimi ilişkisinde ipucu olabilecek bir araştırmayı yürüten Donner ve Csikszentmihalyi (1992) akış deneyimi yaşayan bireylerin, stresli durumlarla daha kolay başa çıkabildiklerini ve daha az sağlık sorunları yaşadıklarını bildirmektedirler. Bir başka deyişle birey akış deneyimini daha sık yaşadığında stresini kontrol etmesi, stresle baş etmesi kolaylaşmaktadır.

Akış deneyiminin doğasında yer alan yoğunlaşma ve odak (dikkatini odaklayabilme), kontrol duygusu ve öz-bilinç kaybı değişkenleri göz önüne alındığında, bireyin akış deneyimini yaşabilmesi için, kontrolün kendinde olduğunu bilmesine karşın, kendisi ve ilişkili stres durumlarını düşünmemesi anlamında öz-bilinç kaybının gerçekleşmesi için dikkatini etkileyen stresörlerden uzak olmasına

bağlıdır. Bu gereklilik, akış yaşayan bireylerin stresle daha kolay baş ettikleri bulgusunun içteş durumu olarak, stresle baş eden bireylerin akış deneyimi içine daha kolay girebilecekleri anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle akış deneyimini yaşamak için de stresi kontrol etme gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Stresi kontrol edememe, stres durumuna ya da stresöre ilişkin bir kaygıyı ortaya çıkarmaktadır. Yüksek düzeydeki bir zorluğun çevresel bir stresör olmasından dolayı akış kuramında sözü edilen kaygı, durumluk kaygıya karşılık gelmektedir; çünkü durumluk kaygı “çevresel stresörlerden kaynaklanması ve yoğunluğunun değişmesi” (Tsovoli, 2004:71) olarak tanımlanabilmektedir. Akış kuramında yer alan kaygıyı beceri ve zorluk denge(sizliği)nde, bir başka açıdan değerlendiren McCormick ve diğerleri (2005), belirli bir durumun gerektirdiği taleplerle baş etme kapasitesinin sınırlılığı ya da becerilerini kullanamaması nedeniyle söz konusu kaygının durumluk kaygıya karşılık geldiğini doğrulamaktadırlar. Akış kuramında söz konusu durumluk kaygı, algılanan becerilere göre algılanan zorlukların ya da stresörlerin daha yüksek düzeyde olması olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi (1988); Csikszentmihalyi (1993); Jackson ve diğerleri (2001); Massimini ve Carli (1988) zorluk düzeyinin yüksek, beceri düzeyinin düşük olması durumunda söz konusu kaygı durumunun ortaya çıktığını bildirmekle birlikte, Konradt, Filip, ve Hoffmann (2003) araştırmalarında akış deneyimini diğerlerine göre daha yüksek düzeyde yaşayan öğrencilerin, akış kuramının öngördüğü isteksizlik, kaygı ve sıkıntıdan oluşan diğer öznel deneyimlerinin düzeyinin, akış deneyimini daha düşük düzeyde yaşayan öğrencilerden farklılık göstermediğini belirlemişlerdir. Bir başka deyişle kuramda becerinin zorluğa göre düşük düzeyde olması durumunda durumluk kaygının ortaya çıktığı belirtilmesine karşın, durumluk kaygı ile akış deneyimi arasında söz konusu zıt ilişkinin olmayabileceği ortaya çıkmaktadır. Bu durum, akış deneyimi yaşayan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin belirlenmesine ilişkin bir ipucu durumundadır.

Yukarıda belirtildiği gibi, becerinin düşük zorluğun yüksek olması

durumunda ortaya çıkan stresi kontrol edememe durumu, stresöre ilişkin bir kaygıyı ortaya çıkarmakla birlikte, yoğun ve sık olarak yaşanan kaygının yaşam doyumunu etkilediği (Arygle, 1987) ve günlük yaşam stres kaynakları ve duruma özgü yüksek düzeyde stres tepkileri ortaya çıkaran stresörlerin yaşam doyumu düzeyini azalttığı bilinmektedir (Gray ve Calsyin, 1989). Bu bağlamda stresini kontrol edebilen, zorluklarla baş edebilen bireyin yaşam doyumu düzeyinin arttığına ilişkin bir yordama söz konusu olmaktadır. Bu yordamanın doğruluğu, Deniz'in (2006) ve Gustavsson ve Bränholm'un (2003) araştırma sonuçları ile kanıtlanmaktadır. Akış kuramı içinde yer alan zorluğun ve akış deneyimi dışında kalan diğer deneyimlerin birer stresör olarak değerlendirilebileceği hatırlanırsa, söz konusu bulgular ışığında, akış kuramına göre de tanımlanan stresörlere ilişkin, bireyin stresini kontrol edebilmesinin, onun yaşam doyumunu artıracağını; yaşam doyumu artan bireyin kendini “daha mutlu” ya da “daha iyi” hissedeceğini, etkinliklere ve stresörlere dikkatini odaklayabilmesinin kolaylaşacağını yordamak olasıdır. Çünkü yaşam doyumu mutluluğun (Arygle, 1987) ve öznel iyi-oluşun (Ryan ve Deci, 2001; Bostic ve Ptacek, 2001) bir alt boyutu olarak değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, belirtilen olgulardan hareketle stresi kontrol etmenin yaşam doyumunu artıracağı, yaşam doyumunun artmasının ise akış deneyimini kolaylaştıracağı anlamını çıkarmak mümkün olmaktadır.

Stres kontrolü ve akış deneyimi arasında sözü edilen ilişki içinde, yaşam doyumu, yukarıda belirtildiği gibi önemli olabilecek bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumu, genel olarak yaşamın değerlendirilmesi sonucunda ne düzeyde doyum sağlandığına ilişkin bireyin öznel algısı anlamına gelmektedir (Meulemann, 2001; Ehrhardt, Saris ve Veenhoven, 2000).

Bireyin yaşam doyumu ile akış deneyimi arasında sözü edilen ilişkinin varlığı bazı araştırmalarla doğrulanmaktadır. Han (1998) yaşam doyumu düzeyi ile akış deneyimi sıklıklarını incelediği araştırmasında, yaşam doyumu ile akış deneyimi sıklığı arasında olumlu yönde bir ilişki belirlemiştir. Bryce ve Howarth (2002) ise serbest zaman etkinliklerinde yaşanan akış deneyimi ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunduğunu belirtirken, Reid (2004) de

yaşam doyumu ve akış deneyimi arasındaki olumlu yöndeki ilişkinin varlığını doğrulamaktadır. Konrad ve Sulz (2001) ise yaşam doyumunun akış deneyimiyle sonuçlandığını belirtmektedir.

Görüldüğü gibi yukarıda sunulan araştırmalarda bireyin yaşamını genel olarak değerlendirmesi ile akış deneyimi arasında sözü edilen bulgular akış deneyimi ile yaşam doyumu arasındaki olumlu yöndeki ilişkiyi kanıtlanmakla birlikte, yaşam doyumunun akış deneyimiyle sonuçlandığına ilişkin kanıt da yer almaktadır.

Birey yaşamını genel olarak değerlendirirken “doyumlu” olarak değerlendirebilmesi için, keyif aldığı etkinlikler ile yaşadığı stresli durumları ve yarattığı kaygı deneyimini içeren olaylarla baş etmekle birlikte, kendini “baş edebilir”, “dirençli” ya da “dayanıklı” olarak değerlendirmesi gibi kişilik özelliklerine sahip olarak görmesi kaçınılmaz görünmektedir. Sözü edilen kişilik özellikleriyle yaşam doyumu ilişkisi bazı araştırmalarla da desteklenmektedir (Rigby ve Huebner, 2005). Söz konusu kişilik özelliklerinden birisi de öz-yeterlik algısıdır (Fogle, Huebner ve Laughlin, 2002).

Öz-yeterlik algısı (perceived self-efficacy), bireyin gelecekte karşılaşacağı durumları yönetmek için gerekli olan davranışları organize etme ve yürütme kapasitesine yönelik inancı olarak, bireyin duygularını, düşüncelerini, güdülenmeyi ve davranışlarını etkilemektedir (Bandura, 1999). Öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler, karşılaştıkları zorluklar ve ilişkili etkinliklerde daha çok ve uzun süre çaba sarf etmektedir (Tipton ve Worthington, 1984). Genel ve spesifik öz-yeterlik algısının karşılaşılan zorluklara ilişkin durumsal bir öz-değerlendirme sonucunda oluştuğu kabul görmekle birlikte, öz-yeterlik algısı yüksek bireylerin bir çok alanda kendilerini “baş edebilir” olarak değerlendirmeleri nedeniyle söz konusu kavramın durumsal olduğu kadar, Fogle, Huebner ve Laughlin’in (2002) de belirttiği gibi, kişilik özelliğine benzer bir yapıya karşılık geldiği kabul edilmektedir (Haslam, Pakenham ve Smith, 2006). Sözü edilen “baş edebilirlik” zorluğun üstesinden gelme, zorlukla mücadele etme anlamını taşıdığından stresle başa çıkmayla da yakından ilgilidir. Bununla birlikte başa çıkma düzeyleri yüksek bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Takaki ve diğerleri, 2003).

Csikszentmihalyi'ye (1988) göre öz-yeterlik algısı ve akış kuramı birbiriyle ilişkilidir. Çünkü her ikisinde de etkinlikten söz edilmekte ve etkinliğe ilişkin olumlu duygular kadar olumsuz duygular yer almaktadır. Başarıyla sonuçlanan etkinlikler, öz-yeterlik algısının oluşmasında en çok etkisi olan deneyimler olarak, başarı için gerekli olan her türlü kişisel özellik ve becerinin birey tarafından bir araya getirilmesiyle oluşan birer ustalık deneyimidir ve söz konusu ustalık deneyimleri, bireyin öz-yeterlik düzeyini artırmaktadır (Bandura, 1990). Ustalık deneyimleri, birer etkinlik olduklarından, akış kuramı bakış açısıyla bireyin gerçekleştirmeye çalıştığı her etkinliği bir zorluk olarak ele almak, ve söz konusu zorlukla başa çıkmak üzere gerekli olan becerileri akış kuramındaki beceriler olarak ele almak mümkündür.

Ustalık deneyimleri bireyin akış yaşayabileceği deneyimler olarak akış deneyimini kolaylaştırmakta, hatta akış deneyiminin yaşandığı etkinlikler durumunda olabilmektedir. Bununla birlikte ustalık deneyimleriyle öz-yeterlik düzeyi yükselen bireyin daha yüksek düzeyde akış deneyimi araması ve yaşaması mümkündür. Bu bağlamda ustalık deneyimleri becerileri gerektirmesi ve etkinliğin bir zorluk olması durumu söz konusudur. Etkinlik anında oluşabilecek olumlu ve olumsuz deneyimlerin tümünün öz-yeterliği oluşturan ve pekiştiren ustalık deneyimleri olarak akış kuramında yer alması nedeniyle, Csikszentmihalyi'nin (1988) belirttiği gibi öz-yeterlik kavramı ile akış kuramı arasında operasyonel bir kesişim olarak değerlendirmek mümkün olabilmektedir.

Öz-yeterlik düzeyi yüksek olan birey akış deneyimi aramakta ve daha uzun süre ve daha yüksek düzeyde çaba sarf ederek, dikkatini odaklayarak ve öz-yeterliliğinin sağladığı kontrol duygusuyla durumu kontrol ederek daha sık ve yüksek düzeyde akış deneyimi yaşamaktadır. Bu durum Csikszentmihalyi'nin (1988) belirttiği iki kavram arasındaki ilişkinin, neden-etki ilişkisi bağlamında incelenmesi gerekliliğini beraberinde getirmektedir.

Öz-yeterlik düzeyi ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılardan Frase (1998), öz-yeterlik düzeyleri yüksek bireylerin daha sık akış akış deneyimi yaşadıklarını belirlemiştir. Basom ve Frase (2004) de öz-yeterlik düzeyinin yüksek olmasının akış deneyimi düzeyini olumlu yönde etkilediğini

bildirmektedir. Reid (2004) ise akış deneyimi niteliklerinden birisi olan kontrol duygusunun yüksek olmasının öz-yeterlik düzeyini artırdığını bildirmektedir.

Görüldüğü gibi, yukarıda sunulan araştırmaların üçünde de öz-yeterlik düzeyi ile akış deneyimi arasındaki olumlu yöndeki ilişkinin varlığı doğrulanmakta, bununla birlikte Basom ve Frase'nin (2004) araştırması ise öz-yeterlik düzeyinin akış deneyimini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Şu ana kadar aktarılan tüm bilgi ve ipuçları, akış kuramıyla ilişkili bir dizi değişkenin varlığını kanıtlar durumdadır. Ancak söz konusu kantılar; durumluk kaygı, stresi kontrol etme, öz-yeterlik algısı ve yaşam doyumu ile akış deneyiminin tümünün aynı anda var olabileceği bir neden-etki ve ilişki dizgesinin bulunabileceğine ilişkin bir soru durumundadır. Çünkü adı geçen değişkenlerle akış deneyimi arasında ikili ilişkiler korelasyonel ya da neden-etki ilişkisi bağlamında ele alınmış olmakla birlikte, söz konusu değişkenler bir arada incelenmemiştir. Bununla birlikte üniversite eğitimi sürecinde söz konusu değişkenlere ilişkin bir inceleme de söz konusu değildir.

Eğitimin her aşamasında olduğu gibi üniversite düzeyinde de günlük yaşamda baş edilmesi gereken birçok zorluk bulunmaktadır. Üniversite düzeyinde söz konusu zorlukların bir kısmı akademik etkinliklerle ilişkilidir. Ders ve ödevler, sınavlar, projeler gibi akademik etkinliklerin tümü akademik zorluklardır. Üniversite eğitiminin gerektirdiği ve akış deneyiminin de bir değişkeni olan becerileri, ilgili alanda karşılaşılan etkinlik ve zorlukların üstesinden gelmek için gerekli olan yeterlikler olarak tanımlamak mümkündür. Bir başka deyişle, mezuniyet sonrası çalışma yaşamının gerekliliklerini yerine getirilebilmesi için öğrencinin üniversite öğrenimi süresince karşılaştığı okul/bölüm/alan zorluklarıyla baş etmede sahip olması gereken akademik özellikleri akademik beceriler olarak tanımlamak mümkündür. Bu bağlamda üniversite öğreniminde yer alan sınav, ders, ödev, proje gibi her tür akademik etkinlik bir zorluk olarak öğrencinin akademik becerilerini kullanmasını gerektirmektedir.

Sözü edilen akademik zorluklar öğrenci için birer stres kaynağı

durumundadır. Bu nedenle üniversite öğrencisinin stresle başa çıkmak üzere, ister bir başa çıkma aracı olarak, ister başa çıkmada bir kaynak olarak kullansın, stresini kontrol ederek, stresöre ilişkin, örneğin sınavlara ilişkin kaygıyla da baş etmesi söz konusudur. Kaygısını söz konusu zorluklarla baş etmek için, becerilerini kullanması ve geliştirmesi için bir ipucu ve hatta kaynak olarak orta düzey uyarılmışlık haline dönüştürmesi yine stresini kontrol etmesiyle ilişkilidir. Stresini kontrol edebilen öğrencinin, her tür etkinliği bir tehdit olarak değil bir zorluk olarak değerlendirmesi, dikkatini sınavda, ders çalışırken, ödevlerini yaparken, projelerini tamamlarken toplaması ve ilgili etkinliğe yöneltmesi kolaylaşacaktır. Bir başka deyişle stresini kontrol edebilen, kaygısını orta düzeyde tutabilen ve böylelikle, araştırmalarda da desteklendiği gibi yaşam doyumu artan öğrenci, akademik becerilerini akademik zorluklarda kullanmak üzere, dikkatini verebilecek, etkinlik üzerinde kontrol sağlayabilecek ve etkinlik esnasında ve sonrasında keyif alabilecektir. Öğrencinin yerine getirdiği akademik etkinlikler, birer ustalık deneyimi olarak, onun öz-yeterlik düzeyini artırırken, öz-yeterlik düzeyi artan öğrencinin akış deneyimini yaşaması kolaylaşacaktır.

Yukarıda öğrenci gözüyle ele alınan üniversite öğrenimi sırasında karşılaşılan zorlukların dışında, rehberlik hizmetleri açısından yüksek öğretimde yer alan bir takım zorlukları tanımlamak mümkündür. Bu zorluklar aynı zamanda PDR'nin hizmet alanlarında yerine getirmesi beklenen görevler durumundadır. Örneğin öğrencinin sosyal açıdan uyumlu ve dengeli olabilmesine yardım etmek, kişi-içi uyumu için onu desteklemek kişisel-sosyal alana ilişkin görevlerdendir. Kişi-içi uyum ve sosyal uyum ve denge, akış kuramına göre bireyin akış deneyimini yaşadığı yaşam amacına uygun etkinlikleri biriktirmesiyle mümkündür (Csikszentmihalyi, 1990). Üniversite öğreniminin, çoğu kez bireyi öğrenim gördüğü meslek alanına hazırladığı, ilgili mesleğin ise yaşamın önemli bir parçası olarak yaşam doyumunu ve dolayısıyla mutluluk düzeyini etkilediği göz önüne alınırsa, üniversite öğrenimindeki her tür akademik etkinliğin onun onun yaşam amacıyla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili olduğu çıkarımı mümkün olacaktır. Söz konusu etkinlikler içinde öğrencinin akış deneyimini yaşaması, akış kuramına göre onun kişi-içi ve sosyal açıdan uyumunu destekleyecektir. Nitekim PDR'nin en temel amacı

olan bireyin kendini gerçekleştirmesine yardım etmek için bireyin gelişimini ve uyumuna katkı sağlamak önemlidir.

Öte yandan üniversite öğrencisinin öğrenimini tamamladığında elde edebileceği iş olanakları ve çalışma alanları, bu doğrultuda alabileceği zorunlu dersler dışındaki seçebileceği dersler kariyer planlaması ve gelişimi için temel olmakla birlikte PDR açısından eğitsel-mesleki hizmetler durumundadır. Söz konusu alanlarda da öğrencinin karşılaşacağı zorluklarla baş ederken, yukarıda belirtildiği gibi, kendini yeterli hissetmesi, stresini kontrol etmesi ve kaygısını işlevsel hale dönüştürmesi, bir yandan onun yaşam doyumunu artırırken, öte yandan akış deneyimi içine girmesini kolaylaştırabilecektir.

Bu bağlamda bireyin genel olarak kendini yeterli hissetmesi, çeşitli stresörlerin tetiklediği stresini kontrol edebilmesi, uğraştığı etkinlikleri kaygıya neden olan birer stresör olarak değil, kendi kişisel/sosyal ve eğitsel/mesleki gelişimini sağlayabilecek zorluk durumları olarak değerlendirmesi, kaygı düzeyini bir tehdit olarak değil bir tetikleyici ve hazırlayıcı olarak görmesi, içinde olduğu ya da yaptığı etkinliklerde becerilerini kullanmanın verdiği keyif düzeyini olumlu yönde etkileyebilecek; akademik becerilere karşılık gelen zorlukları deneyimlerken yaşadığı akış yaşantıları ya da optimal deneyimlerin artması, onun mutluluğuyla yakından ilgili olacaktır.

Bir başka deyişle akış kuramının öngördüğü şekilde, bireyin becerilerine karşılık gelen ve yaşam amacına uygun olan zorluklarla streslilik durumunu kontrol ederek ve öz-yeterlik gibi kişisel kaynaklarını da kullanarak baş etmesi mutlu olmasında önemlidir. Bu nedenle bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sınav anındaki akış yaşantıları ya da optimal deneyimlerinin incelenmesi ve söz konusu akış deneyimiyle yaşam doyumunu, stresi kontrol etme, o anki kaygı düzeyleri (durumluk kaygı) ve genellenmiş öz-yeterlik algısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri betimleyebilecek bir model oluşturması amaçlanmıştır.

1.1 Amaç

1. Bu çalışmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesinin ekzojen değişkenler olarak, yaşam doyumu aracı (mediator) değişken olarak akış deneyimiyle ilişkisini nedensel karşılaştırma (causal comparison) yoluyla betimleyen bir model tanımlamaktır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar incelenmiştir.
2. Stres kontrol değerlendirmesi, genel öz-yeterlik algısı ve durumluk kaygının akış deneyimi üzerindeki doğrudan etkilerinin incelenmesi.
3. Stres kontrol değerlendirmesi, genel öz-yeterlik algısı ve durumluk kaygı değişkenlerinin yaşam doyumu değişkeni üzerinden akış deneyimine dolaylı etkilerinin belirlenmesi.
4. Akış deneyiminin yaşam doyumu, genellenmiş öz-yeterlik algısı, genellenmiş stres kontrol değerlendirmesi ve durumluk kaygıyla ilişkisinin betimlenmesi.

1.2 Hipotezler

1. Oluşturulan model, üniversite öğrencilerinin genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesi ekzojen değişkenler olarak ve yaşam doyumu aracı (mediator) değişken olarak akış deneyimiyle ilişkilidir.

1.3 Sınırlılıklar

1. Araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırma verileri, araştırmaya grubuna katılan öğrencilerden sınav sonrası elde edilmiştir. Bu nedenle araştırma sonuçları sınav gibi görece yoğun stres durumları yaşayan bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırma grubu üniversite öğrencileri arasından belirlendiği için, araştırma sonuçları üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.
3. Bu çalışmada akış deneyimi durumsal akış deneyimi olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle, araştırma sonuçları etkinlik durumlarına ilişkin akış deneyimlerine genellenebilir.

1.4 Önem

Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı, genel bir değerlendirmeye okul danışmanlığı, ruh sağlığı danışmanlığı, rehabilitasyon danışmanlığı, kariyer danışmanlığı ve evlilik ve aile danışmanlığı alt alanlarını kapsamaktadır. Söz konusu alt alanların tümündeki temel amaç bireyin gelişimini ve uyumunu sağlamayarak bireyin kendini gerçekleştirmesine yardım etmektir.

Kendini gerçekleştiren bireyin, kendi iç dünyası ve çevresiyle uyumlu olduğu, sorunlarını çözebildiği ve yaşam zorluklarıyla başa çıkabildiği, başkalarıyla birlikte etkinlikler yapma becerisine, yalnız kalma gücüne sahip olduğu, potansiyellerini geliştirerek beceriye dönüştürüp kendine ve insanlara faydalı olduğu ve böylelikle mutlu olduğu bilinmektedir. Bir başka deyişle PDR alt alanlarının tümünde bireyin uyumu ve gelişimini sağlayarak mutlu olması amaçlanmaktadır.

Bireyin kendini yeterli hissetmesine, çeşitli stresörlerle başa çıkmasına, iç dünyası ve çevresiyle uyumlu olmasına, potansiyellerini kullanmasına ve böylelikle maksimum işlevsellik düzeyine ulaşmasına yardım amacı güden psikolojik danışma ve rehberlik alanında, bireyin potansiyelleri doğrultusunda kendine ve çevresine yararlı etkinliklerde yer alması yoluyla kendini gerçekleştirmesi, üst düzey bir amaç olarak tanımlanmıştır.

Akış kuramı etkinlik temelli bir mutluluk kuramı olarak, söz konusu amaca hizmet edecek araçlara sahip görünmektedir. Çünkü kuram, sağlıklı bireyin beceri ve zorluk dengesinde dikkatini kendi dışında yararlı ve bilişsel becerilerini geliştirebileceği etkinliklere giriştiğini belirtmektedir. Kurama göre sağlıklı birey giriştiği etkinlikleri, benlik güdülenme sistemi aracılığıyla davranarak gerçekleştirmektedir. Etkinlik esnasında fark etmemekle birlikte keyif almakta, yaşam amacına uygun etkinlikleri biriktirmesiyle bir yandan kişisel gelişimini sağlarken, öte yandan bilincinde oluşan düzenlilik onu mutluluğa götürmektedir. Bu bağlamda akış kuramı bir bakıma psikolojik danışma ve rehberlik alanının amacını nerdeyse tümüyle içermiş görünmektedir.

Öz-yeterlik algısı, stresi kontrol edebilme ve kaygıyı işlevsel olarak baş

etmede, etkinlikte başarılı olmada bir araç olarak ele alabilme, üniversite öğrencilerinin akademik etkinliklerini yerine getirmede önemli değişkenler olarak görünmektedir. Akış deneyimleri, bireyi mutluluğa götüren önemli araçlar durumundadır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin akademik etkinliklerini akış deneyimlerine dönüştürmesi önem kazanmaktadır. Akış deneyimleri aracılığıyla, kişisel becerilerini geliştiren bireyin bilişsel gelişimi artmaktadır. Bu da bireyin, kuramın öngördüğü doğrultuda bir yandan bireyselleşip farklılaşması, öte yandan çevresiyle uyumlu hissetmesi anlamına gelen bütünleşmeyi yaşaması anlamına gelmektedir. Gelişen, zenginleşen, yaptığı etkinliklerden keyif alan bireyin aynı zamanda kendini mutlu algılaması ise, kendini gerçekleştirme doğrultusunda enerjisini daha kolay odaklayabilmesini kolaylaştıracaktır.

Bireyin nasıl hissettiğine ve kendisini nasıl algıladığına ilişkin fenomenolojik bakışa önem veren rehberlik ve psikolojik danışma alanında, beceri-zorluk dengesi, yeterli olma, stres, doyum gibi kavramların hemen tümü, bireyin öznel algısına dayanan durumlardır. Bir başka deyişle tümü algılara dayalı olarak bireyin öznel değerlendirmelerine karşılık gelmektedir. PDR bireyin söz konusu fenomenolojik, öznel deneyimlerinden hareketle gelişimini ve uyumunu destekleyerek, onun kendini gerçekleştirmesine yardım etme amacını gütmektedir.

Bireyin etkinlik sürecinde kendini yeterli hissetmesi, böylelikle stresini kontrol edip stresörün neden olabileceği durumluk kaygıyı işlevsel hale dönüştürmesinin, ilgili literatür ışığında öğrencinin yaşam doyumunu artırabileceği yordaması söz konusudur. Yaşam doyumunu artan bireyin ise akış deneyimlerini daha kolay yaşaması olasıdır. Bu bağlamda bu araştırmada yaşam doyumunu bir aracı değişken olarak ele alınmaktadır. Çünkü mutlulukla eş anlamlı olarak kullanılan kavramlardan biri olan öznel iyilik hali içinde yaşam doyumunu, takibeden ilgili bölümlerde sunulduğu üzere, hem öznel iyilik halinin hem de mutluluğun bir alt boyutu olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle ilgili literatür ışığında stres kontrolü, durumluk kaygı ve öz-yeterliğin yaşam doyumuna etkisi ve yaşam doyumunun akış deneyimine doğrudan ve aracı etkisinin incelenmesi, yukarıda söz edilen psikolojik danışma ve rehberlik alanında hedeflenen kendini gerçekleştirme ve mutlu olma ile

ilişkisinden dolayı önemli görülmektedir.

Özetle mutlulukla ilişkili bir çok kuram ve bakış açısı, bireyin kendini doyumlu hissetmesi, kendini gerçekleştirmesine katkı sağlayacak etkinliklere girişmesi, stresle baş etmesi ve stresi yönetmesi, kaygıyı kendini geliştirecek bir işaret olarak, bir başka deyişle optimum uyarılmışlık hali olarak kullanabilmesi durumunda elde edilebileceğine ilişkin ipuçları sunmaktadır. Söz konusu durum, üniversite öğrencileri için de doğal olarak geçerlidir. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirmede katkı sağlama olasılığı yüksek olan dersler ve sınavlar anında yaşadıkları duygu durumlarının yalnızca stres, kaygı, yeterlilik ya da yetersizlik duygusu olarak algılamaktan öte, kendini gerçekleştirme aracı olarak ele almalarında birer değişken olarak ele almadıklarına ilişkin inancın incelenmesi bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü bireyin girdiği etkinlikler, etkinliklerin niteliği ve etkinliklere ilişkin duygu durumları, örneğin üniversite öğrencilerinin ders ve sınavları ve ilişkili duygu durumları, onların duygu durumlarını ve sonucunda kendilerini gerçekleştirme doğrultusunda etkisi olabilecek akademik etkinliklerde çaba gösterip göstermeyeceklerini belirleme olasılığı yüksektir. Daha önce de belirtildiği gibi, kendini gerçekleştirme bir bakıma bireyin mutlu olmasına karşılık gelebilmektedir.

Kuramsal anlamda bu araştırmanın konusu olan modelde yer alan değişkenlerle akış kuramının bir arada ele alınıp aralarındaki ilişkinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Akış kuramı içinde akış deneyimi ile stres ve stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumu arasında, her bir değişkenle tek tek ilişki kurulmuş olmakla birlikte, söz konusu değişkenler bir arada ele alınarak incelenmemiştir. Öte yandan kuramda yer alan kaygı durumluk kaygı olarak akış deneyiminin zıttı, bir başka deyişle akış yaşanırken yaşanmayan bir duygu durumu olarak nitelendirilmektedir. Bu nitelendirmenin doğruluğu bir çok araştırmayla desteklenmekle birlikte, söz konusu araştırmaların “kaygılıyım-akış içindeyim” dikotomik tek bir değerlendirme maddesiyle doğrulanması dikkat çekicidir. Bu bağlamda diğer değişkenlerle birlikte durumluk kaygının tek bir maddeyle değil de bir ölçekle ele alınıp akış deneyimiyle ilişkisinin incelenmesi önem kazanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik algıları ve stresi kontrol düzeylerinin onların sınav anındaki akış deneyimine etkisinin, yine yaşam doyumlarının sınav anındaki akış deneyimine etkisinin, duruma ilişkin kaygılarını optimum uyarılma olarak değerlendirme durumunda akış deneyimlerinin kalitesinin, etkinlik temelli bir mutlulu kuramı olarak değerlendirilen akış kuramıyla ilişkisinin incelenmesi yukarıda sunulan bağlamlar göz önüne alındığında bir yandan kuramsal açıdan önem kazanırken, öte yandan üniversite öğrencilerinin önem verdikleri akademik etkinliklerinden birisi olarak sınava ilişkin akış deneyimlerinin ilgili değişkenlerle ilişkisinin betimlenmesi açısından önem kazanmaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümde öncelikle akış kuramını tanıtmak amacıyla, akış deneyiminin tanımı yapıldıktan sonra, kısaca kuramın tarihçesinden söz edilmiştir. Bu doğrultuda, akış kuramının insan doğasına bakışı, bu bakış içinde yer alan genetik, kültürel ve benlik güdülenme sistemleri, ruhsal düzenlilik ve ruhsal karışıklık, akışı sağlama koşulları, akış durumunun nitelikleri, akış durumunu yaşayan bireylerin özellikleri ve ototelik kişilik ilgili kaynaklar çerçevesinde tanımlanmış ve açıklanmıştır. Ardından stres ve stres kontrolü, kaygı ve durumluk kaygı, genel öz-yeterlik algısı ve yaşam doyumu kavramlarının kısa tanımları ile söz konusu kavramlarla akış deneyimi ilişkileri sunulmuştur.

2.1 Akış Kuramı

“Mutluluk ruhun planlanan etkinliklerle kendini ifade etmesidir”

Aristoteles

Akış kuramı (Flow Theory) akış deneyimi üzerine kurulu olan bir kuramdır. Akış deneyimini, herhangi bir yüksek zorluk durumuna karşılık gelen eşit ve yüksek düzeyde beceri, net bir amaç, durumun kontrol altında olması, geribildirim alınması, dikkatin odaklanması, öz-bilinç kaybı ve etkinliğin sonucunda haz alınmasına ilişkin bireyin ifade ettiği bilinç hali (bkz. Csikszentmihalyi, 1990, s.4, 49) olarak tanımlamak mümkündür.

Akış kuramı bireyin kendi içsel yaşantısını kontrol etmesi yoluyla mutluluğa ulaşmasının mümkün olabileceğini iddia ederek, bu süreci açıklamaya çalışmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Kuram bireyin psikik enerjisi olan dikkatini gerçekçi amaçlara yöneltmesi ve becerilerinin, karşısına çıkan zorluklara denk düşmesi

aracılığıyla bireyin içsel yaşantısını kontrol etmesinin mümkün olacağını savunmaktadır. Birey bu sırada yaşantısının en keyifli anlarını yaşamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu keyifli deneyim, akış deneyimi olarak adlandırılmaktadır. Kurama göre içsel yaşantısını kontrol eden bireyin bilincinde düzenlilik oluşmakta ve böylelikle birey mutluluğa ilerlemektedir. Mutluluk, mutlu olmayı amaçlamamış olmasına karşın, bireyin niyetlendiği etkinliği gerçekleştirmesinin sonucunda kendiliğinden elde ettiği doğal bir sonuçtur (Yetim, 2001).

Bu bağlamda kuram, bir kişilik kuramı olarak değerlendirilmesinin ötesinde (Rotto, 1994) bireyin amaç yönelimine ilişkin güdülenme, kişilik ve öznel deneyim (subjective experience) olgularını tek bir çatı altında birleştirme çabası içinde, öznel deneyim ve yetenek, yaratıcılık, başarı, ruh sağlığı gibi çeşitli psikolojik olguları açıklamaya çalıştığı görülmekte ve ifade edilmektedir (bkz Csikszentmihalyi, 1988, s.3-14). Söz konusu olguların açıklanmasına ilişkin girişimin kökenlerini kuramın tarihsel gelişimi sürecinde görmek mümkündür.

2.1.1 Akış Kuramının Tarihsel Gelişimi

Akış deneyiminin nitelikleri 1965 yılından bu yana süregiden araştırmalarla netleşmiştir. Söz konusu süreç aynı zamanda akış kuramının tarihsel gelişimi durumundadır. Aşağıda kuramın tarihsel gelişimi sunulmaktadır.

Akış kuramının tohumları, Csikszentmihalyi'nin (1965; akt, s. Csikszentmihalyi,1988) doktora çalışmasında bir grup sanatçının, büyük bir yoğunlaşmala saatlerce tablo ya da heykel yapmaları ile ilgili öznel deneyimlerini incelemesiyle atılmıştır. 1969 yılında dağ tırmanıcılarının içsel güdülenmeyi araştıran Csikszentmihalyi, kuramın ilk embriyonik modelini H. Stith Bennett'le birlikte 1971 yılında oluşturmuştur (Csikszentmihalyi, 1988).

Bununla birlikte Csikszentmihalyi'nin (1988) bir başka ilgisi davranış içsel olarak ödüllendirici yapan öznel deneyimin kalitesi olmuştur. Kuramcı 1970'lerde bir grup öğrencisinin yardımıyla yürüttüğü araştırmayla kuramı daha sistematik hale

dönüştürmüştür. Söz konusu araştırmaya amatör atletler, satranç oyuncular, dağ tırmanıcıları, dansçılar, lise basketbol oyuncular ve besteciler katılmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda, sözü edilen kişilerin başarılı oldukları yüksek beceri gerektiren ve yüksek zorluk düzeyindeki etkinlikler sırasında yaşadıkları deneyimi akıp gitmek ya da “akış (flow)” olarak ifade ettikleri belirlenmiştir. Katılımcılar gerçekleştirdikleri etkinlik esnasında yüksek düzeyde keyif ya da hoşnutluk duygusu yaşadıklarını belirtmişlerdir (Csikszentmihalyi, 1988). Bu araştırmayı takip eden sonraki çalışmalarda kuram “Akış Kuramı”olarak anılmıştır.

Csikszentmihalyi (1990) “Akış: Optimal Deneyimin Psikolojisi” adlı kitabında içsel güdülenmeden daha çok, akış deneyiminin nitelikleri ile ilişkili olarak, daha çok etkinliğin bir sonucu olan mutlulukla akış kuramının ilişkisini kurmuş ve bir bakıma kuramı mutluluk ve öznel iyi oluş kuramları arasına dâhil etmiştir. Kuram Diener ve Diener, (2000); Diener, Suh ve Oishi (1997) tarafından da öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan kuramlar arasında anılmaktadır. Bununla birlikte Arygle (1994) ve Csikszentmihalyi (1988) akış kuramını, kökleri Aristoteles’e kadar uzanan etkinliğe dayalı mutluluk kuramları içinde ele almaktadır.

Kuram, bireyin deneyimlerinin niteliğini nasıl değerlendirdiğine yönelmesi ve anlık süregiden etkinliğe dayalı olarak süreç yönelimli olması açısından ele alındığında ise varoluşçu fenomenolojik kuramlar altında ele alınmaktadır (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Bununla birlikte kuram bilgi-işleme temelli kuramlarda yer alan dikkat, farkındalık ve depolama gibi bilgi işleme süreçlerini de içermektedir.

Akış kuramı ayrıca güdülenme, kişilik ve öznel deneyimi bütünleşik bir perspektifle açıklamaya çalışan kişilik ve güdülenme kuramı olarak değerlendirilebilmektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996).

Kuram halen bir çok çalışma alanı içinde araştırma ve inceleme konusu olmaya devam etmektedir. Ruh sağlığı (McCormick ve diğerleri, 2005; Philaretou, Mahfouz ve Allen, 2005; Parr, Montgomery ve DeBell, 1998) öznel iyilik (Bryce ve Haworth, 2002, DelleFave ve Massimini, 2003), ergen gelişimi (Larson ve

Csikszentmihalyi, 1978; Rathunde, 1996 Rathunde, 1997; Henderson, 1999; DelleFave ve Bassi, 2003; Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003; Bassi ve DelleFave, 2004), kişilik (Asakawa, 2004; Cervone, 2005), güdülenme (Voiskounsky ve Smyslova, 2003; Moneta, 2004; Schallert, Reed ve Turner, 2004; Lee, 2005) rehabilitasyon ve meşguliyet (occupation) terapisi (Reid, 2004a), söz konusu çalışmalardan ergen gelişimi, ruh sağlığı, güdülenme ve kişilikle ilgili olanlarıdır.

Spor psikolojisi (Vlachopoulos, Karageorghis ve Terry, 2000; Jackson ve diğerleri, 2001), kültürlerarası psikoloji (Moneta, 2004a), alışveriş ve pazarlama (Novak ve Hoffman, 1997, Novak, Hoffman ve Yung, 1998; Novak, Hoffman ve Yung, 2000, Moore, Shaw ve Chip, 2005), iç-mekan ve dış-mekan hobi ve serbest zaman etkinlikleri (Walker, Hull IV ve Roggenbuck, 1998; DelleFave ve Massimini, 2003; Havitz ve Mannell, 2005), ve web ve bilgisayar kullanımını (Rettie, 2001) içeren serbest zaman çalışmaları ile enformatik ve nöropsikoloji (Riva, Waterworth ve Waterworth, 2004), din ve değer çalışmaları (Primeaux ve Vega, 2002) kuramın çalışma konusu olarak dahil edildiği diğer alanlar arasındadır.

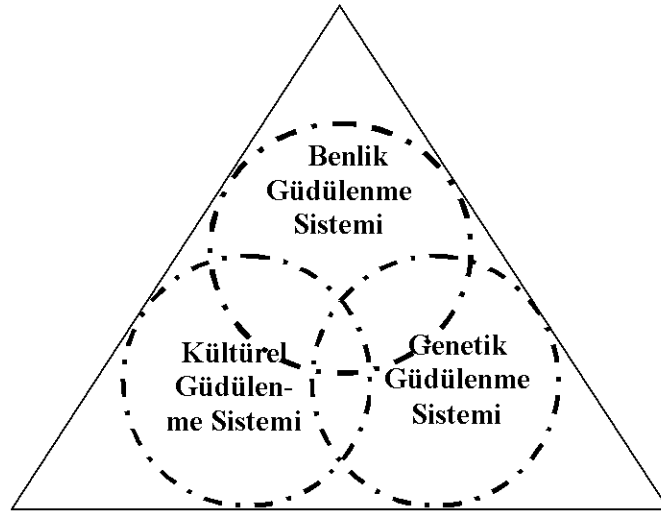
Kuram eğitimle ilişkili alanlarda da çalışma konusu olmaktadır. Örneğin müzik, dans ve sanat eğitimleri (Csikszentmihalyi ve Robinson, 1990; Custodero, 2002; Bracey, 2004; Bloom ve Skutnick-Henley, 2005), yabancı dil eğitimi (Egbert, 2003), özel eğitim (Jonson, 2005), danışman eğitimi (Whitmire, 1991), eğitim teknolojileri ve öğretim (Konradt ve Sulz, 2001; Konradt, Filip, ve Hoffmann, 2003; Reid, 2004b), eğitim yönetimi (Basom ve Frase, 2004; Zimbardo, 2005) sözü edilen eğitimle ilişkili alanlardandır.

Görüldüğü gibi kuramın ilk ortaya çıkışı içsel motivasyonun araştırılması olmakla birlikte, etkinlik sırasında yaşanan duygular, bir başka deyişle davranışı içsel olarak ödüllendirici olan kişisel deneyimlerin niteliği de araştırma konusu olmuştur. Akış kuramının tarihsel gelişimi içinde kuram daha sonra mutluluk kuramları içinde değerlendirilebilecek hale dönüşmüş ve varoluşçu fenomenolojik kuramlar arasında ele alınmıştır. Kuramda bilgi işleme süreçlerinin de yer alması nedeniyle, kuramın bilgi işleme temelli fenomenolojik kişilik ve motivasyon kuramı olarak değerlendirilmesi mümkündür. Kuram halihazırda çeşitli disiplinler içinde inceleme

ve araştırma konusu olmaktadır. Bununla birlikte bu çalışmada kuram, pozitif psikoloji bakış açısıyla, etkinlik temelli varoluşçu fenomenolojik bir mutluluk kuramı olarak ele alınmaktadır. Akış kuramı aşağıda daha ayrıntılı olarak tanıtılmaktadır.

2.1.2 Akış Kuramına Göre İnsan Doğası

Akış kuramı bireyi üç türlü güdülenmenin bileşkesiyle davranan bir sistem (teleonomies/motivational systems) olarak ele almaktadır. Bu sistemler **genetik güdülenme sistemi**, **kültürel güdülenme sistemi** ve **benlik güdülenme sistemi**dir (Csikszentmihalyi, 1988; Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Sözü edilen kavramlar aşağıdaki şekilde gösterilmekte ve ardından ilgili başlıklar altında açıklanmaktadır.



Şekil 1. Akış Kuramına Göre İnsan Doğası (Bu şekil akış kuramında yer alan güdülenme sistemlerine dayalı olarak, araştırmacı tarafından oluşturulmuş özgün bir şekildir).

Akış kuramına göre insan doğası bir başka şekilde aşağıda gösterilmekte olup, şekilde yer alan kavramlar, müteakip ilgili başlıklar altında açıklanmaktadır.

2.1.2.1 Genetik Güdülenme Sistemi

Genetik güdülenme sistemi (genetic teleonomy) Bireyin bir organizma

olarak, yeme-içme, cinsel doyuma ulaşma, sağlıklı olma gibi, genetik olarak programlandığı organizmik tatmin ve amaçların peşinde koşması anlamına gelmektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi, 1988). Genetik güdülenme sistemi, Freud'un yapısal kişilik kuramında id'in karşılığı gibi görünmektedir.

2.1.2.2 Kültürel Güdülenme Sistemi

Kültürel güdülenme sistemi (cultural teleonomy) Kültürel normlar, cezalandırma ve ödüllendirme kültürel güdülenme sisteminin temelini oluşturmaktadır (Csikszentmihalyi, 1988). Bireyin ekonomik ve sosyal olarak başarmı içinde olmanın peşinde koşması ve bunu sürdürmesi anlamına gelmektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Kültürel güdülenme sistemi, kuşaklar boyunca insan davranışlarına kültürel değerler ve normların aktarılmasında psiko-sosyal bir işleve de sahiptir (Csikszentmihalyi, 1988). Kültürel güdülenme sistemi, Freud'un yapısal kişilik kuramında süperegö'nün karşılığı gibi görünmektedir.

2.1.2.3 Benlik Güdülenme Sistemi

Benlik güdülenme sistemi (the teleonomy of the self), akış kuramına adını veren "akış" kavramının bir olgu olarak ele alındığı ve incelendiği güdülenme sistemidir. Akış deneyiminin oluşması, bireyin ancak benlik güdülenme sistemiyle davranması sonucunda mümkündür (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996; Moneta, 2004).

Benlik güdülenme sistemi, genetik güdülenme ya da kültürel güdülenme ya da pekiştirmenin yok olduğu durumlarda da, bilincin gelişimi ve sonucunda mutluluk anlamına gelen bilinçte düzenliliğinin olması için bireyin deneyimler araması, var olan alternatifler arasından söz konusu düzenlilik oluşturacak etkinlikler peşinde olmasında etkin olan güdülenme sistemidir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Bu bağlamda benlik güdülenme sistemi, bireyin *amaç-arama eğilimidir* (Csikszentmihalyi, 1988). Bir başka deyişle çeşitli alternatifler arasından birini seçme eğilimidir. Benlik güdülenme sistemi bireyin becerilerine denk düşen zorluk

arayışı bağlamında yalnızca deneyimin aranması olmakla birlikte, söz konusu deneyimler becerileri geliştireceği için, bilişsel kapasitenin sürekli artması ve gelişmesini sağlamaktadır (Moneta, 2004, Novak, Hoffman ve Yung, 1999).

Görüldüğü gibi benlik güdülenme sistemi önemlidir; çünkü akış deneyiminin oluşması için gerekli olan koşullar, bireyin temelde benlik güdülenme sistemi aracılığıyla harekete geçmesiyle mümkündür (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Yukarıda belirtildiği gibi bu durum bireyin bilincinde düzenliliği sağlamakta ve birey mutlu olmaktadır. Etkinlikleri yapmasının sonucunda bireyin becerileri sürekli gelişmektedir. Becerilerinin gelişmesiyle yeni ve daha yüksek düzeyde zorluklar araması söz konusu olmakta, böylelikle birey sürekli gelişim içinde olmaktadır.

Kuramın zaman içinde evrilmesi aşamalarında, benlik güdülenme sistemi Csikszentmihalyi ve ilgili diğer araştırmacılar tarafından ayrıntılandırılmasına karşın, sözü edilen sistemde benliğin yeri, benlik güdülenme sisteminin işlevi, işleyiş süreci ve unsurları açısından bir değerlendirme yapılmamıştır. Aşağıda ilgili başlıklar altında söz konusu değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte benlik güdülenme sistemini kültürel ve genetik güdülenme sistemlerinde olduğu gibi tek boyut altında ele almak mümkün değildir. Bu nedenle sistem tanıtılırken öncelikle işlevi ve işleyiş süreci, yapısal unsurları ve işlevleri sunulmuştur. Ardından benlik, benlik güdülenme sisteminin kontrol merkezi olarak değerlendirilen bilinç ve alt unsurları, bilincin içeriğini oluşturan ve akış kuramı bağlamında algılanan beceri ve zorluk değişkenlerinin bir fonksiyonu olan öznel deneyim ve öznel deneyim türleri, kuramın anlatıldığı çeşitli kaynaklar ışığında aşağıda ilgili başlıklar altında betimlenmektedir.

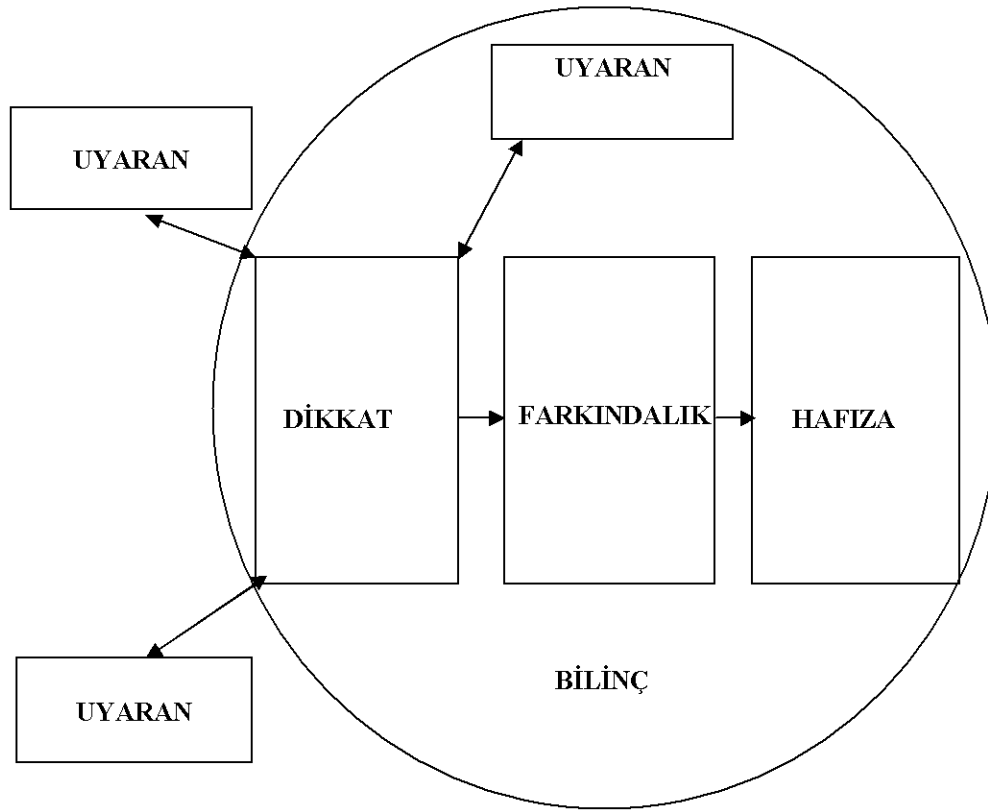
Benlik güdülenme sisteminin genel işlevi yaşamı sürdürmek olup, işleyişi ise sistemin kontrol merkezi durumundaki bilinç sürecinde yer alan ve bireyin ruhsal enerjisi olan istemli ya da istemsiz dikkatin uyarana verilerek, farkındalığa getirilmesi ve istenenlerin hafıza sistemine aktarılmasından oluşmaktadır. Bu süreç aynı zamanda beceri ve zorluk değişkenlerinin bir fonksiyonu olan öznel deneyimlerin oluşmasını sağlamaktadır (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996).

Benlik, nöronal reflekslerle ve uyarıcı-tepki bağlarının evrimleşmesiyle bağımsızlaşan ve karmaşık bir ekosisteme uyum sağlamada gerekli olan davranışsal sistemin bilinçli yanısıdır (Csikszentmihalyi, 1988). Benlik ve benlik güdülenme sistemi kavramları zaman zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır (bkz. Csikszentmihalyi, 1988, s.17-22; Csikszentmihalyi, 1990, s.26-27). Benlik içgüdüsel dürtüler olarak ortaya çıkan *genetik kodlamalar*la norm ve kurallar olarak ortaya çıkan *kültürel koşullamalar* arasında bir denge sağlayarak yaşamın sürdürülmesinde önemli bir işleve sahiptir (Csikszentmihalyi, 1988). Bu bağlamda benlik kavramı Freud'un yapısal kişilik kuramındaki egodan farklı görünmemektedir.

Benlik güdülenme sisteminde uyarının öznel deneyimlere dönüşmesinde yer alan bir takım yapısal unsurlar bulunmaktadır. Söz konusu unsurlar, içsel ya da dışsal uyarıların öznel deneyimlere dönüşmesinde yer alan bilinç alt sistemleridir. Bu sistemin öğeleri dikkat, farkındalık ve hafızadır. Sözü edilen yapısal unsurlar aşağıda açıklanmaktadır.

Bilinç, benlik güdülenme sisteminin temel yapısal unsuru ve kontrol merkezi durumundadır. Csikszentmihalyi (1990) bilinci, bilginin amaçlı bir şekilde sıraya dizilmesi olarak ele almaktadır. Ona göre amaçlar, biyolojik ihtiyaçlar ya da içselleştirilmiş sosyal normlardan oluşan bilgi birimleridir ve içgüdü, ihtiyaç, dürtü ya da arzu terimlerinin yerine kullanılan, dikkatin herhangi bir durum ya da objeye yönelmesini sağlayan güçtür (Csikszentmihalyi, 1990). Bilinç, vücudun içinde ve dışında gerçekleşen durumlar sonucunda oluşan ve amaçlı bir şekilde duyulara aktarılan bilginin, sinir sistemi aracılığıyla yansıtıldığı bir ayna görevi görmektedir. Bilinç bilgileri seçmekte, etkin olarak olayları biçimlemekte ve onu kendi gerçeğine empoze etmektedir. Tüm bu işlemler **dikkat**, **farkındalık** ve **hafıza** alt sistemleriyle gerçekleşmektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

Birey tarafından elde edilebilir bilgiye, ruhsal enerji olan dikkat aktarılmaktadır. Dikkatin yönlendiği söz konusu elde edilebilir bilgi **farkındalık** tarafından yorumlanmaktadır. Yorumlanan bilgi **hafıza** süreci tarafından depolanmaktadır. Söz konusu alt sistemler aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 2. Benlik Güdülenme Sisteminde Bilinç ve Alt Sistemleri (Bu şekil, benlik güdülenme sisteminde yer alan alt sistemleri göstermek üzere araştırmacı tarafından oluşturulmuştur).

Dikkat kavramı Akış Kuramında ruhsal enerji olarak ele alınmakta olup, farkındalık ve hafızadan daha önemli bir yer tutmaktadır, çünkü Csikszentmihalyi'ye (1988, 1990) göre bireyin psişik enerjisini temsil etmektedir. Csikszentmihalyi'ye göre bilgi biyolojik ya da sosyal yönlendirme ya da koşullamalardan dolayı bilince girmektedir. Bilginin bilince girmesi, gerektiğinde oldukça kısa bir zaman diliminde birey tarafından bilgiye yönelik karar verilmesi otomatik olarak değil, kendine has bir süreç içinde gerçekleşmektedir. Bu süreçte dikkat denilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

Milyonlarca bilgi birimi arasından yalnızca ilişkili olanı seçmeyi sağlayan dikkattir. Bununla birlikte hangi bilginin seçileceği, hangisinin bilince alınacağı konusunda insanın zihinsel kapasitesi sınırlıdır. Dikkat bu nedenle bireyin zihinsel kapasite sınırlarının dışına çıkamaz. Bilgiyi hafızadan çağırmak, onu farkındalık

odağına getirmek, başka bilgilerle karşılaştırmak, değerlendirmek ve karar vermek tümüyle zihinsel kapasiteyi zorlayabilecek etkinliklerdir. Örneğin karşıdan bir arabanın hızla üstüne geldiğini gören bir sürücü cep telefonu ile görüşmesini -eğer kaza yapmak istemiyorsa- kesmek ve tüm dikkatini araba kullanmaya vermek durumundadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Dikkat, bilinçte neyin tutulacağını ve neyin tutulmayacağını belirlediği ve hatırlamak, düşünmek, hissetmek, karar vermek gibi diğer zihinsel etkinliklerin gerçekleşmesinde gerekli olduğu için, Csikszentmihalyi (1988, 1990) tarafından *psşik enerji* olarak ele alınmaktadır. Ona göre dikkat enerji gibidir çünkü onsuz hiçbir iş yapılamamaktadır. Birey bu enerjiyi kullanım biçimiyle kendini yaratmaktadır. Yaşamın içeriği ve biçimi dikkatin nereye aktarıldığı ve nasıl kullanıldığına bağlıdır. Dikkatin harcanma biçimi bireylere göre farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin kişilik özelliği olarak dışa dönük bir birey, dikkatini başka insanlarla etkileşime harcamakta, başarılı bir iş insanı olarak değerlendirilen bir birey ise dikkatini kullanışlı ya da işe yarar sonuç verecek iş bağlantılarına vermektedir. Bireyin kontrolü altında olan bu enerji -dikkat- kullanılarak zevk elde edilmektedir. Bu nedenle dikkat yaşam kalitesini belirleyen en önemli araç durumundadır.

Farkındalık kavramı, hafıza terimi gibi, akış kuramında dikkat terimi kadar yer almamaktadır (bkz. Csikszentmihalyi, 1988, s.17-20; 1990, s.30-36). Sözü edilen iki kavram bilgi işleme kuramları içinde ele alındığı şekliyle değerlendirilmektedir. Ancak bilgi işleme kuramında farkındalık kavramının Türkçe karşılığı olarak “algı” kavramı da kullanılmaktadır (bkz. Bacanlı, 2000).

Farkındalık bireyin dikkatini yönlendirdiği bilginin yorumlanması sürecidir. Dikkatin herhangi bir bilgi birimine yönlendirilmesinin ardından şu süreç gerçekleşmektedir (Csikszentmihalyi, 1988):

- a) Uyarının (veri/bilginin) tanınması
- b) Önceden sahip olunan bilgilere dayanarak bu verinin kategoriye sokulması,
- c) Hafızada depolama ya da unutma amacıyla farkındalık sürecinden çıkartılmasıdır.

Farkındalıkta yer alan boyutlar aşağıdaki gibidir (Csikszentmihalyi, 1988):

- a) *Düşünce ya da bilinç*, bilgi biriminin birbiriyle eşleştirilmesi ya da tanımlanmasına ilişkin süreçlerdir.
- b) *Duygu*, bilinç tarafından işlenmekte olan bilgiye ilişkin hoşlanma-hoşlanmama iki-uçlu vektöründe yer alan tutumsal değerlendirmelerdir.
- c) *İstek ya da istenç gücü*, dikkatin başka hedeflere sapmaksızın belli aralıktaki uyarana odaklanmasıdır.

Bilinç bilgiyi tanımlamakta ve birbiriyle ilişkilendirmektedir. Duygu işlenecek bilgiye yönelik tutumu tanımlamakta, istek de dikkatin başka hedeflere yönelmesi yerine bilgiye odaklanmasını sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1988).

Hafıza Söz konusu bilinçten geçerek gelen bilginin yeniden hatırlanabilmesi için depolanma sürecidir (Csikszentmihalyi, 1988).

Bu süreçlerden geçen bilgi, bilincin içeriğini oluşturmakta ve öznel deneyim olarak adlandırılmaktadır (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi, 1988). Bu nedenle söz konusu bilincin alt-sistemlerini, “*öznel deneyimlerin oluşması sürecinde yer alan alt-sistemler*” olarak adlandırmak daha uygun olacaktır.

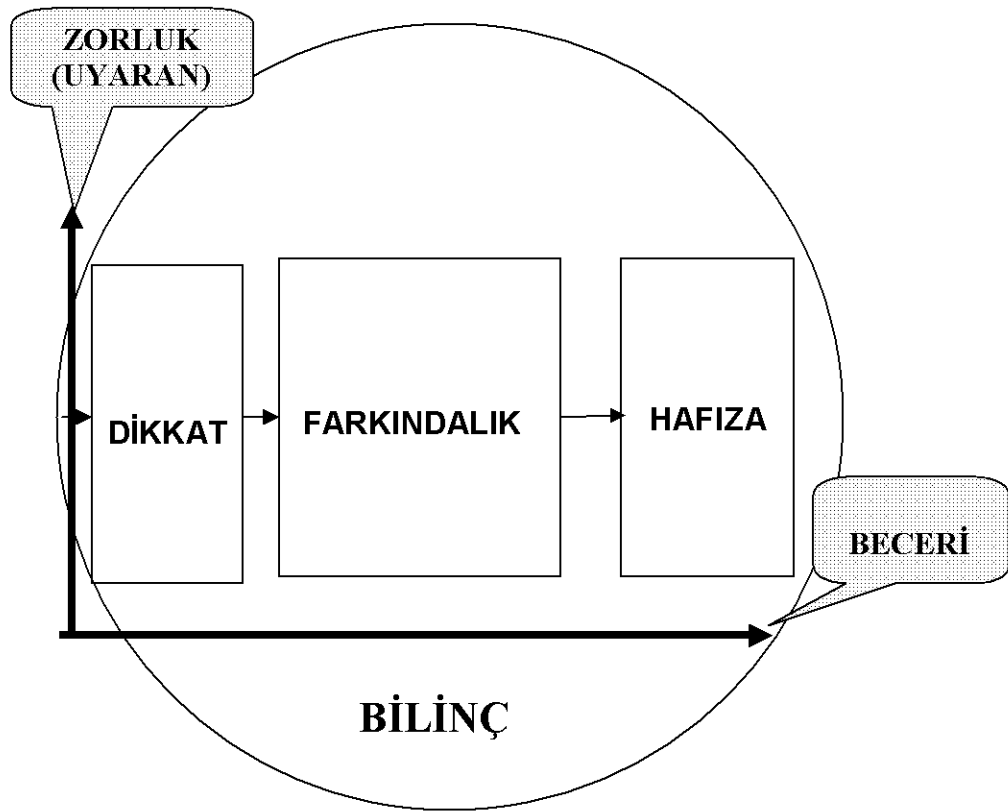
Öznel deneyimler farkındalıkla yorumlanmış bilginin özeti durumundadır (James, 1890, akt: Csikszentmihalyi, 1988). Öznel deneyimler, iki kişisel değişkenin fonksiyonudur. Bu değişkenlerden birincisi, bir etkinlikle ilişkili algılanan zorluklar ya da içsel taleplerdir. Zorluk, “herhangi bir etkinlik için bir fırsat” (McCune, 2006) olarak tanımlanmakla birlikte, kuramda zorluk teriminin yer aldığı bağlamlar genel olarak değerlendirildiğinde “*bireyin becerilerini kullanarak üstesinden gelmeyi planladığı herhangi bir etkinlik*” daha uygun bir tanımlama olacaktır.

İkinci değişken ise, algılanan beceriler ya da algılanan talepleri karşılama becerileri (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996) olup, çevrenin dayattığı zorluklara ya da taleplere karşılık verme kapasitesine ilişkin bireyin algısıdır.

Beceri ve zorluk değişkenleri kişiseldir, çünkü her iki değişkene ilişkin genel kabul görmüş nesnel bir standartlaştırma değil, bireyin zorluk ve beceriyi

fenomenolojik değerlendirmesi söz konusudur (Csikszentmihalyi, 1988). Bir başka deyişle beceri, bireyin herhangi bir talep durumunu karşılama düzeyine yönelik olarak kendisini değerlendirmesi anlamına gelmektedir (McCune, 2006).

Aşğıdaki şekilde benlik güdülenme sisteminde algılanan zorluklar ve algılanan beceriler değişkenlerinin fonksiyonu olarak dikkat, farkındalık ve hafıza alt sistemleri ve bu alt sistemlerde işlenen uyarılar (öznel deneyimlerin oluşma süreci) gösterilmektedir.



Şekil 3. Benlik Güdülenme Sistemi: Öznel Deneyimlerin İşlenmesi Sürecinde Beceri ve Zorluk Değişkenleri (Bu şekil, benlik güdülenme sistemi alt sistemleriyle birlikte beceri ve zorluk değişkenlerini göstermek üzere araştırmacı tarafından oluşturulmuştur).

Kuramda beceri ve zorluk kişisel değişkenleri ne tür öznel deneyiminin yaşanacağına ilişkin birer belirleyici durumundadır. Öznel deneyimler, aynı zamanda birer duygu durumlarıdır. Algılanan zorluk ve beceri değişkenlerinin fonksiyonu olarak herhangi bir etkinlik anında, birey tarafından yüksek zorluk düzeyi ve düşük

beceri düzeyinde kaygı, yüksek zorluk düzeyi ve düşük beceri düzeyinde sıkılma, düşük zorluk düzeyi ve düşük beceri düzeyinde isteksizlik ve yüksek zorluk ve yüksek beceri düzeyinde akış deneyimlerinden biri olarak yaşanmaktadır. Bununla birlikte, beceri düzeyinin akış deneyiminin aranmasında güdüleyici etkisinin olduğuna ilişkin kanıtlar bulunmaktadır (Moneta, 2004; Voiskounsky ve Smyslova, 2003).

Söz konusu deneyimler, Massimini ve Carli'nin (1988) Dört Kanallı Akış Modeli'nden hareketle bilincin içeriği olan öznel deneyimleri tanıtmak amacıyla belirtilmiş olup, farklı akış modellerine göre öne sürülen ek öznel deneyimler ya da duygu durumları bulunmaktadır. Sözü edilen farklı öznel deneyimler akış modelleri başlığı altında sunulmuştur.

Literatürde beceri ve zorluk kişisel değişkenlerinin fonksiyonu olarak ortaya çıkan öznel deneyim yoğunluklarının, normal ve ruhsal bozukluk gösteren bireylere göre farklılaştığına ilişkin ipuçları bulunmaktadır. Örneğin McCormick ve diğerleri (2005) ciddi ve kalıcı psikolojik hastalığı olan hastalar tarafından gerçekleştirilen etkinliklerdeki öznel deneyimleri incelemişlerdir. Bulgular hastaların beceri ve zorluk düzeylerinin sıkıntı deneyimiyle anlamlı bir ilişki göstermediği yönündedir. Bununla birlikte zorluk düzeyinin beceri düzeyinden yüksek olması durumunda kaygı düzeyinin %400 arttığı gözlenmiştir. Buna karşın Moneta (2004), Moneta ve Csikszentmihalyi (1996), Csikszentmihalyi ve Lefevre (1989) Dellefave ve Bassi'nin (2003) psikolojik bozukluk göstermeyen bireyler üzerinde yürüttüğü çalışmalarda, beceri ve zorluk değişkenlerinin fonksiyonu olan kaygı, gevşeme, isteksizlik ve akış deneyimlerinin kuramda öngörüldüğü gibi olduğu belirlenmiştir.

Yukarıda sunulan öznel deneyimlerden akış yaşantıları aracılığıyla bilincin içeriğinin artırılabilmesi ya da düzenlenememesi durumunda birey ruhsal karışıklık olarak adlandırılan durumu yaşamaktadır.

2.1.3 Bilinçte Düzensizlik Durumu: Ruhsal Karışıklık

Ruhsal karışıklık (psychic entropy), bireyin sahip olduğu amaç ve niyetleriyle çatışan veya birey tarafından gerçekleştirilmek ya da alınmak istenmeyen

öznel deneyimlerden oluşmaktadır. Acı, korku, kaygı, öfke ve kıskançlık gibi duyguları yaşayan birey ruhsal karışıklık veya bilinçte düzensizlik durumu yaşamaktadır. Tüm bu istenmeyen duygular bireyin dikkatini istenmeyen nesne ya da durumlara yönlendirmekte ve ruhsal enerjinin serbest kalmamasına, gereksiz yere harcanmasına neden olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Akış kuramına göre yukarıda belirtilen türde öznel deneyimler, benliğin etkililiğine zarar vermekte, benliğin amaçlarını tehdit ederek onu olumsuz olarak etkilemekte ve düzensizleşmesine neden olmaktadır. Bu tip deneyimlerin sürmesiyle düzensizleşen bilinç, güçsüzleşmekte, ruhsal enerjisi olan dikkatini koruyamamakta ve amaçlarını sürdürememektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Ruhsal düzensizlik, ruhsal enerji olan dikkatin üzerinde bireyin kontrolünü engelleyen olumsuz bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1990).

Bilinçte düzensizlik ya da ruhsal karışıklık, akış durumunun tersi bir durumdur. Bireyin niyet ve amaçlarına uygun olmayan etkinlik ya da bilginin bireyde yarattığı olumsuz duygular, bireyin psişik enerjisi olan dikkatini benliğinin gelişmesi yönünde harcamamasına, amaçlamadığı etkinliklere yönelmesine neden olmaktadır. Bilinçte düzensizlik, dikkatin üzerinde bireyin kontrolünün olmamasının hem bir nedeni hem de bir sonucu durumundadır.

Görüldüğü gibi dikkatin bireyin benlik güdülenme sistemine dayalı içsel amaçlarına yönelememesi durumunda, genetik güdülenmeler ve kültürel güdülenmeler arasında denge sağlanamamakta, beceri ve zorluk dengesinde bireyi geliştirecek etkinliklere odaklanamamakta ve ruhsal düzensizliğe neden olmaktadır. Bu durumda dikkat ve ruhsal karışıklık arasında olumsuz paradoksik bir döngü bulunmaktadır. Bir başka deyişle dikkatin beceri ve zorluk dengesinde bireyi geliştirici etkinliklere odaklanamaması ruhsal dengesizliğe neden olurken, ruhsal dengesizlik de dikkatin bireyi geliştirici etkinliklere yönelememesine neden olmaktadır.

Sağlıklı bir bireyden beklenen ise dikkatini içsel amaçlarına yönlendirebilmesi ya da genetik ve kültürel güdülenme sistemi arasında denge

sağlayabilmesidir. Bu süreçte dikkatini kendi becerilerine karşılık gelen zorluklar olarak kendisini geliştirecek zorluklara yöneltebilmesi gerekmektedir. Bu durumda birey bilinçte düzenlilik durumunu yaşamaktadır.

2.1.4 Bilinçte Düzenlilik Durumu: Akış ya da Ruhsal Düzenlilik

Akış kuramına göre, öznel deneyimlerin, benlik güdülenme sisteminin kontrolüyle, akış yaşantılarından oluşması durumunda birey, ruhsal düzenlilik ya da bilinçte düzenlilik durumunu yaşayarak mutlu olmakta; böylelikle birey daha karmaşıklılaşarak daha gelişmiş bir hale dönüşebilmektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Kuramda akış deneyimi, ruhsal negentropi (psychic negentropy, Csikszentmihalyi, 1990; Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996), optimal deneyim (optimal experience, Csikszentmihalyi, 1990; Hektner ve Csikszentmihalyi, 1996), bilinçte düzenlilik (order in consciousness, Csikszentmihalyi, 1990; Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996) ve ototelik deneyim (autotelic experience, Csikszentmihalyi, 1990) kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bununla birlikte bilinçte düzenlilik kavramı zaman zaman akış deneyiminin nedeni (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996) veya sonucu (Csikszentmihalyi, 1990) olarak da kullanılmaktadır. Akış deneyimi ruhsal düzenliliği sağlarken, ruhsal düzenlilik de akış deneyiminin yaşanmasını kolaylaştırmaktadır.

Bireyin amaçlarıyla tutarlı olan bilgi, farkındalık düzeyine ulaştığında ruhsal enerji kolayca akış içine girmektedir. Bu durumda birey amaçladığı ve kendini geliştirecek etkinliğe (zorluğa) daha fazla odaklanmaktadır. Bir başka deyişle ruhsal enerji daha çok serbest kalarak, amaçlanan etkinliğe daha kolay verilebilmekte ve birey *akış, optimal deneyim, ruhsal düzenlilik, bilinçte düzenlilik, ototelik deneyim* terimleriyle ifade edilen benlik güdülenme sisteminde genetik ve kültürel güdülenmenin dengesiyle ulaşılan öznel deneyimi yaşamaktadır. Bu durum benliğin daha fazla güçlenmesini ve öz-güvenin artmasını sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Ruhsal düzenliliği sağlayan akış deneyimleri olumlu benlik kavramını geliştirmekte (Jackson ve diğerleri, 2001), benliği güçlendirmekte (Jackson ve

diğerleri (2001), psikolojik dayanıklılığı artırmakta (Parr, Montgomery ve DeBell, 1998) ve sonuçta ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.

Akış deneyimleri ile ruh sağlığı arasında olumlu yöndeki ilişkinin bir başka kanıtı ise ertelemecilik davranışı ve birincil yabancılaşmadan uzak olmada görülebilmektedir. Akış deneyimlerini daha sık yaşayan bireyler daha az ertelemecilik davranışları göstermekte (Lee, 2005) ve “hoş olmayan bir duygu olarak içinde olduğu durumun dışında hissetmek ve buna karşın hiçbir şey yapmak istememek” olarak tanımlanabilen birincil yabancılaşmadan uzak kalmaktadır (Schabracq ve Cooper, 2003). Bununla birlikte ruh sağlığının bir göstergesi sayılabilecek öznel iyi-oluş ile akış deneyimi arasında olumlu ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Bryce ve Haworth, 2002).

Akış deneyimi yaşayacağını bilen birey, akış deneyimi yaşayacağı etkinliklere daha sık katılmaktadır (Havitz ve Mannell, 2005). Deneyimden keyif alan birey, yalnızca etkinliğin kendisini yaşamak amacıyla daha fazla deneyim aramaya güdülenmektedir (Moneta, 2004). Söz konusu deneyimler gündelik yaşamın her aşamasında yaşanabilmektedir. İş zamanında, yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış serbest zaman etkinliklerinde (Larson ve Csikszentmihaly, 1978, Walker, Hull IV ve Roggenbuck, 1998), internet ve bilgisayar kullanımında (Rettie, 2001) akran ya da yakınlarla birlikte etkinlik yaparken (Rathunde, 1996; 1997) ders çalışırken, spor yaparken, sanatsal bir ürünü icra ederken (Bloom ve Skutnick-Henley, 2005) ya da izlerken (Csikszentmihalyi ve Robinson, 1990), müzik eğitimi (Custodero, 2002) dans eğitimi (Bracey, 2004) alırken, yabancı dil öğrenirken (Egbert, 2003), psikolojik danışma seanslarında ve süpervizörlük alırken (Whitmire, 1991), hatta hackerlik olarak da adlandırılan internet korsanlığı yaparken (Voiskounsky ve Smyslova, 2003) bile gerçekleşebilmektedir.

Akış deneyimi yaşayan birey, önceki durumuna göre daha karmaşık hale gelmektedir. Burada sözü edilen karmaşıklık benliğin gelişmesi anlamındadır. Karmaşıklık ya da benliğin gelişmesi iki önemli ruhsal süreç sonucunda olmaktadır. Bunlar *farklılaşma* ve *bütünleşme*dir (Csikszentmihalyi, 1990).

Farklılaşma, biriciklik anlamında akış deneyimi sonucunda bir zorluğu yenmenin verdiği yeterlik sahibi olma duygusuyla daha becerikli olmasıdır. Yeterliğini artıran birey, bir yandan kendisinin önceki halinden farklılaşırken, öte yandan söz konusu yeterlik artışıyla diğer insanlardan da farklılaşmaktadır. Bu bağlamda farklılaşma bireyin daha karmaşıklaşması, yeterliğini artırması ve gelişmesi anlamına gelmektedir.

Bütünleşme ise diğerleriyle bütün hissetmek anlamına gelmektedir. Akış deneyiminde birey yoğun bir odaklanma durumu içine girdiği için bilinci oldukça düzenli durumdadır. Akış deneyimi sırasında düşünceler, duygular, niyetler, tüm duyular aynı amaca yönelmektedir. Deneyim düzen içindedir. Akış deneyimi bittiğinde ise birey kendisini daha “birlikte” ve daha “bütün” hissetmektedir.

Karmaşık bir benliğin oluşabilmesi, bir başka deyişle benliğin gelişebilmesi, farklılaşma ve bütünleşme olarak adlandırılan ve birbirine zıt gibi görünmesine karşın birbirini tamamlayan bu iki eğilimin birleştirilebilmesi ve bir arada tutulmasıyla mümkün olmaktadır. Yalnızca farklılaşma çabasında olan bireyin ben-merkezci bir egotizme saplanması, yalnızca bütünleşme çabasındaki bireyin ise otonom olamaması olasılığı yüksektir (Csikszentmihalyi, 1990). Bütünleşme ve farklılaşmayı bir arada yaşayan birey, daha dayanıklı ya da yılmaz olmakta, ruh sağlığı güçlenmektedir (Parr, Montgomery ve DeBell, 1998).

Akış kuramında, önceden belirlenmiş olan bir sonuca ulaşmak kadar salt deneyimin kendisini yaşamak da hedef olduğundan, benliğin güdülenmesi algılanan beceri ve zorlukların sürekli olarak artırılmasına yönelik bir süreç haline gelmektedir. Zorluk ve becerilerin artması, bilincin içeriğinin artmasını ve düzenlenmesini beraberinde getirmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Birey akış deneyimleri aracılığıyla potansiyelini gerçekleştirirken limitlerinin ötesine geçmektedir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).

Birey yalnızca etkinliğin kendisini yaşamak amacıyla, akış deneyimi yaşayacağı etkinliklere hem çalışma saatlerinde, hem de serbest zaman etkinliklerinde aramaktadır. Bununla birlikte bazı araştırmalar, iş zamanında yaşanan

akış deneyiminin, serbest zamanda yaşanan akış deneyimine göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Bryce ve Haworth, 2002). İş ve iş dışındaki zamanlardaki akış yaşantıları oranı karşılaştıran Csikszentmihalyi ve Lefevre (1989) ise, araştırmaya katılan bireylerin iş zamanında diğer zamanlara oranla üç kat fazla akış deneyimi içinde oldukları bulunmuştur. Araştırma grubundaki bireyler akış hissettikleri zamanlarda kendilerini daha mutlu, eğlenceli (joyous), aktif ve odaklanmış ve yaratıcı olarak betimlemişlerdir.

Ruhsal düzenlilik ya da akış deneyiminin iş ve serbest zaman etkinliklerinde aranmasına yönelik bir başka çalışmada ise DelleFave ve Massimini (2003) iş zamanı ve yapılandırılmış serbest zaman etkinliklerindeki akış deneyimleri düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, yapılandırılmış serbest zaman etkinlikleri ile çalışma etkinliklerinin oluşturduğu akış deneyimleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Her iki durumda da akış deneyimi yaşanmaktadır. Bu çalışmada serbest zaman etkinliklerinin yapılandırılmış olması, bireyin akış deneyimi yaşama olasılığı yüksek olan etkinlikleri seçmesi anlamına gelmektedir.

Benzeri durum yetişkinler kadar ergenler için de geçerlidir. Yalnızca etkinliğin kendisini yaşamak amacıyla, gündelik yaşamın her aşamasında akış deneyimini yaşamak ergenler için de mümkündür. Nitekim Bassi ve DelleFave (2004) ve DelleFave ve Bassi'nin (2003) araştırmaları, ergenlerin evde ders çalışma durumu ve yapılandırılmış serbest zaman etkinliklerinde, diğer etkinliklere göre daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıklarını doğrulamaktadır. Bununla birlikte ergenlerin anlamlı etkinlikler içinde olmaları, onların kişisel gelişim, iyilik hali ve sosyal bütünleşmelerine katkı sağlamaktadır.

Görüldüğü gibi ruhsal düzenlilik arayan birey, iş ve serbest zaman etkinliklerinde benliğine uygun amaçlarına yönelik akış deneyimleri aramaktadır. Böylelikle bütünleşme ve farklılaşmayı birleştirerek bilincinde düzenlilik oluşturmaktadır. Bu durum onun akış, optimal deneyim ya da ruhsal düzenlilik olarak adlandırılan durumu yaşamasını kolaylaştırmakta ve böylelikle söz konusu deneyimlerin toplamı, bireyin daha fazla akış deneyimleri aramasını sağlamakla

kalmayıp objektif performans, beceri ve yaratıcılığı artırmakta ve ruh sağlığını olumlu etkilemektedir.

Akış deneyimi kültürler göre değişiklik göstermemekle birlikte etkinliklere ilişkin zorluk ve algılanan beceri düzeylerinde değişiklikler olabilmektedir (Moneta (2004). Bir başka deyişle akış deneyimi bütün kültürlerde yaşanmakla birlikte etkinliklere ilişkin zorluk ve beceri algılarında kültürlerarası değişiklikler olabilmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalarda (Özşahin, 1999; Büyükdere, 2006) da akış deneyiminin kuramsal olarak öngörülen niteliklerinde anlamlı farklılıklar olmaması deneyimin kültürler göre değişmediğinin ipucu durumundadır.

Memnuniyet, mutluluk, tatmin duygusu, hoşnutluk olarak yaşanan öznel deneyimlerin tümü akış deneyiminin göstergeleri durumundadır (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996). Bununla birlikte sözü edilen öznel deneyimler, daha çok *duyusal zevk* olarak değerlendirilen hedonizmden farklı olarak, akış deneyiminin sonucunda yaşanan deneyimlerdir (Peterson, Park and Seligman, 2005). Çünkü kuramda akış deneyimi, bireyin benlik güdülenme sistemine göre kendini geliştirecek etkinliklerde yer alması durumunda yaşanmaktadır. Duyusal zevk ya da biyolojik güdülenme sistemine göre davranan bireyin deneyimleri kuramda zevk olarak ele alınmakla birlikte bireyi ruhsal düzenliliğe ulaştıran etkinlikler olarak değerlendirilmemektedir. Duyusal zevkler yaşamın sürdürülmesi doğrultusunda pekiştireçler olması nedeniyle önemli olmakla birlikte, ruhsal düzenliliğin sağlanması için yeterli değildir. Bu nedenle akış deneyimi hedonistik değil, eudomanistik karakterlidir.

Akış deneyiminin eudomanistik karakterli olması konusunda genel bir kabule karşın, tanımı konusunda bir takım farklılıklar öne sürülmüştür. Önceleri bireyin bilişsel olarak verimli, yüksek düzeyde güdülenmiş ve derinlemesine dahil olduğu ve yüksek düzeyde keyif aldığı optimal zihinsel durum (Asakawa, 2004) olarak tanımlanırken, sonraki araştırma sonuçları akış deneyiminin, görece yüksek düzeyde zorluk ve beceri dengesinin bir fonksiyonu olduğunu desteklediğinden (Novak, Hoffman ve Yung, 2000; Vittersø, Vorkinn ve Vistad, 2001; DelleFave ve Massimini, 2004) tanıma yüksek zorluk ve beceri dengesi eklenmiştir.

Akış deneyimiyle ilgili diğer tanımlar arasında, bireyin içsel olarak ödüllendirici etkinliklere, bir başka deyişle optimal düzeydeki zorluklara karşılık gelen becerilerini kullanması (Hektner ve Csikszentmihalyi, 1996); algılanan zorluklarla dengede olan algılanan becerilerin bir etkinlikte kullanıldığı optimal psikolojik durum (Jackson ve diğerleri, 2001; Csikszentmihalyi, 1990) yer almaktadır.

Literatürde akış deneyiminin belirtilen tanımlarla kesişen ve farklılaşan daha başka tanımları da bulunmaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Lefevre, 1988; Csikszentmihalyi, 1990; Voelkl, Ellis ve Walker, 2003; Jones, Hollenhorst, Perna, 2003; Novak, Hoffman ve Yung, 1998; Novak ve Hoffman, 1997; Novak, Hoffman, Yung, 2000; Walker ve diğerleri, 1998). Çeşitli araştırmacılara göre akış deneyiminin tanımları irdelendiğinde akış tanımlarının ortak yanları arasında:

- a) Ortalamanın üstünde algılanan bir **zorluk** düzeyi,
- b) Algılanan zorluk durumuna karşılık gelen ortalamanın üstünde algılanan beceri düzeyi,
- c) Zorlukla başa çıkma sürecinin tam olarak içinde olma (yoğunlaşma ve öz-bilinç kaybı)
- d) Söz konusu zorlukla başa çıkma sürecinde ve sonucunda yaşanan hoşnutluk duygusu,
- e) Süreç ya da etkinlikle (zorlukla) ilgili değişkenler üzerinde bireyin yaşadığı kontrol duygusu yer almaktadır.

Akış deneyimine ilişkin çeşitli araştırmacıların tanımlarında yer alan ortak unsurlar değerlendirildiğinde akış deneyimini şu şekilde tanımlamak mümkündür: “Bireyin dikkatini içsel bir amaçla, sonucunda keyif duygusu yaşayacağını bildiği ortalamanın üstünde bir zorluk durumuna odaklayıp ortalamanın üstünde becerisini kullanarak, tamamen sürecin içinde kaybolduğu, kontrol duygusu yaşadığı durumdur”.

Yukarıdaki tanımда yer alan özellikler, akış kavramının işevuruk tanımında birer nitelik olarak ele alınmakta ve akış deneyimine ilişkin birer alt-boyut olarak değerlendirilebilmektedir. Söz konusu nitelikler aşağıda ayrıntısıyla açıklanmaktadır.

2.1.4.1 Akış Deneyiminin Nitelikleri

Csikszentmihalyi'ye (1990) göre etkinlikleri hoş hale getiren ve tatmin olma duygusu yaşatan bir takım nitelikler bulunmaktadır. Bu nitelikleri bilmek bilinçte düzenliliğin sağlanmasına, yani akış durumunun yaşanmasına giden yolda önemli bir bilgi olarak değerlendirilmektedir. Csikszentmihalyi'ye (1990) göre akış durumu sağlayan etkinliklerin sözü edilen nitelikleri aşağıda sunulmaktadır:

- 1) **Net bir amaç (a clear goal):** Akış deneyiminin yaşanabilmesi için bireyin içinde olduğu ya da olacağı etkinliğe ilişkin net bir amacının olması, niyetini netleştirmesi ve bu amacın içsel olması gerekmektedir. Bununla birlikte özellikle yaratıcılık içeren bazı etkinliklerde amaç sonradan keşfedilebilir veya etkinliğin birlikte yapıldığı diğer kişi ya da kişilerle ortaklaşa belirlenebilir.
- 2) **Becerilerle eşleşen zorluklar (challenges match skills):** Bireyin içinde olduğu ya da olacağı etkinliğin gerektirdiği becerilere sahip olması anlamındadır. Zorluk düzeyinin ortalamanın biraz üzerinde olması bireyin söz konusu etkinliğe girişmesi olasılığını artırmaktadır. Zorluklar ve beceriler duysal ya da fiziksel olabileceği gibi bilişsel ve hatta duygusal zorluk ve beceriler de olabilmektedir. Örneğin sanatsal ürünleri izlemenin verdiği zevkte bireyin kullandığı beceriler söz konusu sanatsal ürünü hatırlamak, onunla ilintili parçaları zihninde tutmak olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu durumda hem zorluk hem de buna karşılık gelen beceri bilişsel düzeydedir. Buna karşın herhangi bir spor etkinliğindeki zorluk ve becerinin fiziksel ve duygusal yönü de bulunmaktadır (Jones, Hollenhorst ve Perna, 2003). Birey etkinliğin ya da zorluğun gerektirdiği becerilere sahip değilse söz konusu etkinliğe girmesi beklenemez. Buna karşın daha önce tanıtıldığı gibi becerilerin karşılaşılan zorluk düzeyinin üstünde olması durumunda, söz konusu zorluğun bireyin dikkatini çekmemesi durumu da söz konusu olabilecektir. Bu nedenle zorluklarla beceriler birbiriyle eşleşebilecek düzeylerde olmalıdır.

Bazı küçük etkinlikler güncel yaşamın sıkıntılarından kurtarıp bireyi eğlenme ya

da hoşnutluk duygusu içine sokabilmektedir. Sıkıcı bir iş toplantısı ya da konferans benzeri bir etkinlikte daha önceden bildiklerini yeniden dinlemek zorunda kalan bir bireyin kâğıttan uçak yapması buna örnek olabilir. Bu tip etkinliklere *küçük-akış etkinlikleri (microflow activities)* denilmektedir. Bu tip etkinliklerde bireyin becerilerine karşılık zorluklar içine girmesi durumu söz konusudur ve ruhsal enerji birey tarafından kontrol edilmektedir.

Zorluğun yüksek olduğu ve becerinin zorluğu karşıladığı durumların akış deneyimini getirdiğine ilişkin kanıtlar (bkz, Vittersø, Vorkinn ve Vistad, 2001, s.146; Novak, Hoffman ve Yung, 2000, s.26) bulunmasına karşın, Voelkl, Ellis, ve Walker'a (2003) göre son araştırmalarda söz konusu niteliğin işevuruk tanımındaki açıklayıcılığının yetersiz olabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle söz konusu yazarlar beceri ve zorluk dengesinin akış deneyiminde dikkatlice ele alınmasını önermektedir.

- 3) **Geribildirim (feedback):** Bireyin ruhsal enerjisini yönlendirdiği ya da harcadığı etkinlikle mantıklı bir ilişkisi olan her türlü geribildirim hoşnutluk duygusu sağlayabilmektedir. Birey yaptığı etkinlikle ilgili gerçekçi geribildirim aldıkça söz konusu etkinliği amacına daha uygun olarak gerçekleştirebilecek ve bu etkinliğin içine daha çok dahil olabilecektir. Bu nedenle etkinlikle ilişkili gerçekçi geribildirim almak akış deneyiminin gerçekleşmesinde önemlidir.
- 4) **Yoğunlaşma ve odak (consantration and focus):** Bir zorluk durumunda bireyin gerekli becerilerinin bu zorlukla başa çıkmak için kullanılması, onun tamamıyla bu zorluğun yani etkinliğin içine girmesi, etkinlik tarafından soğurulması anlamında gelmektedir. Ruhsal enerji başka hiçbir şeye gitmeksizin, yalnızca etkinliğin gerektirdiği bilgiye yönelmektedir. Bu bir yoğunlaşma durumudur ve bu durumda ruhsal enerjinin odağı etkinliğin kendisidir. Yoğunlaşma bireyin yoğunlaştığını bile düşünmemesidir. Ruhsal enerji çoğunlukla fazla bir çabayı gerektirmeksizin etkinliğe akmaktadır. Ruhsal enerjinin yoğunlaşma ve odak sağlandığında daha az kullanıldığına ilişkin kestirimleri içeren bir dizi deney sonucunda, akışı diğerlerine göre daha sıklıkla yaşayan bireylerin, odaklanma

durumunda kortikal alan aktivasyonunun daha az olduğu ortaya konulmuştur (Csikszentmihalyi, 1990). Bununla birlikte dikkatin yapılan iş tarafından soğurulması durumunda bireyin olumlu duygular yaşaması olasılığı artmakta ve bu da yaşam kalitesini artırmaktadır (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982).

- 5) **Kontrol (sense of control):** Bireyin etkinlik sürecini kontrol etme olasılığının güçlü olduğunu bilmesi anlamındadır. Birey ilgili etkinliği yaparken etkinliğin gerektirdiği ve kendisinin sahip olduğu becerisini artırmakta ve bunun sonucunda da etkinlikle ilgili hâkimiyeti artırmaktadır. Bu da giderek artan bir kontrol duygusuna sahip olması anlamına gelmektedir. Ancak bazı durumlarda bazı bireyler kontrol duygusuna sahip olmaya değil de kontrol becerilerini sınaama ihtiyacında olabilmektedirler. Örneğin bir dağcının mümkün olduğunca zor ve tehlikeli bir tırmanışı istemesinin nedeni bu etkinliği ne kadar kontrol edebileceğini sınamak olabilmektedir. Ancak bu durumda da bireyin olayın sonucunu kontrol edebileceğini yani bu beceriye sahip olduğunu bilmesi ya da kestirmesi önemlidir.
- 6) **Öz-bilincin kaybolması (loss of self-consciousness):** Öz-bilincin kaybolması bireyin ruhsal enerjisinin kontrolünü kaybetmesi anlamında değil tersine ruhsal enerjinin, benliğe herhangi bir tehdit olmaksızın, becerilerine karşılık gelen zorluk durumunda sağlanan yoğunlaşmanın sonucunda tamamıyla etkinliğe yönelebilmesi anlamındadır. Birey zorluk durumunda becerilerini kullanıp söz konusu zorlukla başa çıkarken öz-bilincini kaybetmesine karşın, söz konusu zorlukla başa çıktıktan sonra başa çıkmasıyla ve becerileriyle ilgili yeni ya da pekişmiş bilgilerle daha güçlü, düzenlenmiş bir bilinçlilik haline dönmekte ve daha güçlü bir benlik kavramı geliştirmektedir. Bu durum akış durumunun hoşnutluğunu pekiştirici paradoksal bir ilişkinin göstergesidir.

Csikszentmihalyi ve Figursky (1982), ergenlerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri etkinliklerde öz-bilincin kaybolması durumunda ergenlerin olumlu duyguları daha yoğun olarak yaşamaları nedeniyle yaşam kalitelerinin arttığına ilişkin kanıtlar bulmuştur.

7) **Zaman algısının değişmesi (transformation of time):** Zaman akış deneyimi sırasında, akış deneyiminin yaşanmadığı diğer durumlarla kıyaslandığında daha farklı algılanmaktadır. Nesnel, dışsal zamanla içsel zaman ya da zaman algısı arasındaki bu farklılık söz konusu akış deneyiminin niteliğine bağlıdır. Yoğunlukla akış deneyimi sırasında zamanın nasıl geçtiği anlaşılmamakta, zaman çok çabuk geçmektedir. Buna karşın bazı durumlarda eğer etkinlik birey için zamanı bilmeyi gerektiriyorsa, örneğin bir cerrahın operasyonunda yaşamsal değerlere ilişkin sınırlı zamanı kestirmesini ya da bir pilotun yakıt miktarını kestirmesini gerektiren uçuşu esnasında, zaman algısında sapma olmayabilmektedir. Ancak bu durum akış deneyimini sağlayan etkinliğin niteliğine bağlıdır. Bununla birlikte dikkatin odaklanmasının ve yoğunlaşmanın zaman algısının değişmesinde etkisinin olduğuna ilişkin bazı ipuçları bulunmaktadır (Novak, Hoffman ve Yung, 1999).

8) **Etkinliğin benlik-amaçlı/ototelik hale gelmesi (activity becomes autotelic):** Birey akış deneyimi sağlayan etkinliği yerine getirirken içsel, öznel bir amaçla bu etkinliğe girmektedir. Birey söz konusu etkinliği yaparken, etkinliğin gelecekte sağlayabileceği herhangi bir olumlu sonuç için değil, yalnızca etkinliği yapmak ve sonuçlandırmak için yapmaktadır. Örneğin borsa oynamak bireyin para kazanmasını sağlasa da, birey daha çok yalnızca borsa oynamanın gerektirdiği becerileri (borsanın durumunu kestirme becerisi) kullanmanın verdiği hoşnutsuzluk duygusu içinde, bir başka deyişle yalnızca borsa oynamak için borsa oynamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

2.1.4.2 Akış Deneyiminin Öncülleri, Özellikleri ve Sonuçları

Akış kuramı bilgi işleme temelli bir güdülenme ve etkinlik temelli bir mutluluk kuramı olarak insan davranışını açıklamaya çalışırken, bireyin akış etkinliklerini seçmesinde etken olan öncüllere/koşullara ve akış deneyimi sürecinde yaşanan özelliklere ve sonrasındaki akış deneyimi sonuçlarına yer vermektedir.

Akış koşulları ya da öncülleri kavramı, akış deneyiminin gerçekleşmesini sağladığı varsayılan hazırlayıcı nitelikler anlamına gelirken; özellikler kavramı ise,

bireylerin akış deneyimleri esnasında ne ya da nasıl hissettiklerine karşılık gelen, akış olgusunun yaşantısal doğasını betimleyen nitelikler durumundadır. Sonuçları ise bireyin ancak deneyim bittikten sonra farkında olduğu niteliklerdir. (Voelkl, Ellis, ve Walker, 2003). Akış deneyiminin koşulları ve özellikleri kuramın zaman içindeki değişimiyle birlikte aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Akış Deneyiminin Koşulları, Özellikleri ve Sonuçlarına İlişkin 1997 ve 2000 yıllarındaki Değişiklikler*

Nitelikler	Akış deneyimi koşulları, özellikleri ve sonuçları (Csikszentmihalyi, 1997)	Akış deneyimi koşulları, özellikleri ve sonuçları (Csikszentmihalyi, 2000)
Öncüller / Koşullar	1. Amacın belirginliği 2. Becerilerle eşleşen zorluklar 3. Geribildirim	1. Amacın belirginliği 2. Beceri ve zorluk dengesi 3. Anında geribildirim
Özellikler	4. Yoğunlaşma ve odak 5. Kontrol	4. Yoğunlaşma ve odak 5. Kontrol 6. Öz-bilinç kaybı 7. Farkındalığın etkinlikle bütünleşmesi/ erimesi 8. Zaman algısının değişmesi
Sonuçlar	6. Öz-bilinç kaybı 7. Zaman algısının değişmesi 8. Etkinliğin ototelik hale gelmesi	9. Olumlu duygulanım ya da ototelik etkinlik/hoşnutluk duygusu 10. Kendini-doğrulama

*Csikszentmihalyi'nin akış deneyiminin öncül, özellik ve sonuç niteliklerine ilişkin farklı değerlendirmelerini içeren Novak, Hoffman ve Yung (2000) ve Voelkl, Ellis ve Walker'ın (2003) açıklamaları ve tablolarından faydalanılarak oluşturulmuştur.

Tablo 1'de görüldüğü gibi, Csikszentmihalyi akış olgusunun öncülleri ve özellikleri ve sonuçlarını, 1997 ve 2000 yıllarında iki farklı şekilde ele almaktadır. Yukarıda sunulan akış deneyiminin niteliklerine ilişkin öncül, süreç ve sonuç değişkenlerinde yer alan değişikliklere karşın, akış kuramının gelişim sürecinin başlarından itibaren değişmeyen bir kişilik özelliğinden söz edilmektedir. Söz konusu kişilik özelliği akış deneyimini yaşama olasılığı yüksek olan bir kişilik özelliğine karşılık gelen ototelik kişiliktir. Ototelik kişilik aşağıda açıklanmaktadır.

2.1.4.3 Ototelik Kişilik

Ototelik (autotelic) sözcüğü Yunanca “benlik” anlamına gelen *auto* ve “amaç” anlamına gelen *telos* sözcüklerinden oluşmakta, bireyin bir etkinliği dışsal bir amacı başarmak değil de yalnızca etkinliği yapmak için yapan, bir başka deyişle günlük etkinliklerinde içsel güdülenme ve akış bulma eğilimine sahip kişi anlamına gelmektedir (Asakawa, 2004). Csikszentmihalyi (1993) “ototelik kişilik” ile “akış kişiliği” kavramlarını nadiren de olsa birbirinin yerine kullanmaktadır.

Günlük yaşamda zorluklarla beceriler her zaman eşleşmemekte ve akış deneyimi her zaman yaşanmamaktadır. Bununla birlikte bireyin baş etmekten hoşnutluk duyacağı ve akış deneyimi içine girebileceği etkinlikleri istemesi gerekmektedir. Etkinliğin yeterince zorluk içermediği durumlarda, etkinliği akış sağlayan bir etkinlik haline dönüştürmek için bireyin yaratıcılığını kullanması gerekmektedir. Bu yaratıcılığı sağlayabilen, sadece etkinliği yapmayı kendine amaç edinebilen kişi “ototelik” olarak adlandırılan benlik-amaçlı bir kişidir (Csikszentmihalyi, 1988).

Benlik güdülenme sistemine göre davranan ototelik kişiliğe sahip birey aşağıda açıklanan iki şekilde davranmaktadır (Csikszentmihalyi, (1988; Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996):

- a) Algılanan zorluk düzeyinin algılanan beceri düzeyinden daha yüksek olması durumunda birey kaygı yaşamakta ve söz konusu zorluğa karşılık gelecek yeni beceriler öğrenerek bu kaygıyı dengelemeye çalışmaktadır.
- b) Algılanan beceri düzeyinin algılanan zorluk düzeyinden daha yüksek olması durumunda birey sıkıntı yaşamakta ve daha yüksek düzeyde yeni bir zorluk bulma girişimi içinde olmaktadır.

Her iki durumda da, benlik güdülenme sistemiyle davranan bireyin sonu gelmeyen bir gelişme sürecinde olması ve bilişsel zenginliğinin artması süreci söz konusudur. Ototelik kişiliğe sahip birey, akış deneyimi içinde olabileceği etkinliklere ruhsal enerjisini yani dikkatini verebilmekte, sıradan etkinliklerde becerilerini daha da geliştirebilecek zorluklar yaratabilmekte, yoğunlaşma içinde yalnızca o etkinliği yapmak için yapmaktadır (Moneta, 2004). Ototelik kişiliğe sahip birey, ruh sağlığı

açısından da olumlu baş etme becerilerine sahip bir bireydir. Psikolojik dayanıklılık, olgun savunmalar, geçişimsel baş etme (transformational coping) kavramlarını niteleyen özellikler ototelik kişiliği niteleyen özelliklerle bir çok ortak baş etme becerisi ve nitelikleri paylaşmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Beceri ve zorluk düzeylerindeki değişikliklere ilişkin belirtilen iki davranışı gösterebilen ototelik kişiliğe sahip bireylerin Csikszentmihalyi (1990) genel anlamda dört özelliği bulunmaktadır. Bunlar amaç belirleme, etkinliğin içinde kaybolma, gerçekleşmekte olan şeye dikkatini verme ve o andaki deneyimden keyif almayı öğrenmedir.

Csikszentmihalyi'ye (1990) göre yukarıda belirtilen özelliklere sahip ototelik bir kişiliğin gelişmesinde çocukluk yaşantılarında ailenin etkisi önemlidir. Aile yaşantısı içinde çocuğun optimal deneyime yatkınlığını kolaylaştıran beş özellik bulunmaktadır. Bunlar:

- 1) **Belirginlik:** Çocuktan beklenenlerin kesin ve net olması anlamındadır. Bunun için çocuk ailesinden net geribildirimler almalıdır. Aile etkileşimi belirsiz olmamalıdır.
- 2) **Merkeze alma:** Burada kastedilen ebeveynlerin çocuğun gelecekte iyi bir üniversiteye ya da işe girmesinden çok somut duygu ve deneyimleriyle yalnızca içinde oldukları o anla ilgilendiklerini çocuğun algılamasıdır. Çocuk böylelikle merkezde olduğunu, her ne düşünürse ve yaparsa yapsın önemsendiğini bilmektedir.
- 3) **Seçim:** Çocuğun ebeveyn kurallarını bozma pahasına önünde olan seçim yapabileceğini bilmesidir.
- 4) **Güven ve eylem özgürlüğü:** Çocuğun kendini savunmak zorunda kalmaksızın, ilgilendiği etkinliği yapabilmesi konusunda serbest olması ve yapabilmesidir.

Yukarıda belirtilen koşullar içsel istek ya da güdülenme aracılığıyla zorlukla baş etmede akış deneyimine olanak veren, akış deneyiminin boyutlarıyla paralel koşullardır (Csikszentmihalyi, 1990).

Söz konusu ototelik kişilik özelliğine ilişkin bazı inceleme ve araştırmalar (Logan, 1985; DelleFave ve Massimini, 1988; McCune, 2006; Adlai-Gail, 1994)

bulunmaktadır. Söz konusu araştırmalar, ototelik kişiliğin, kuramcının belirttiği gibi içsel amaçlı, dikkatini odaklayabilen, kontrol ve hoşnutluk duygularını yaşayabilen, bir başka deyişle akış deneyimini yaşayabilen bir kişilik özelliği olduğunu destekler niteliktedir. Asakawa (2004) ise ototelik kişiliğe sahip bireylerin akış deneyimi yaşayabilecekleri etkinliklerde daha çok zaman harcadıklarını, etkinliklere ilişkin konsatrasyon ve kontrol düzeylerinin ototelik olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ve zorluk ve beceri düzeylerinin ototelik olmayan öğrencilere göre daha dengede olduğunu bulmuştur.

Akış deneyiminin bir özellik ve durumsal olarak değerlendirilmesi, bir başka deyişle bir kişilik özelliği olarak akış ve yalnızca belli bir ana ilişkin yaşanan akış durumuna karşılık gelen “durumsal akış” ya da etkinlik içinde yaşanan akış değerlendirmesi (Jackson ve diğerleri, 2001; McCune, 2006), sözü edilen ototelik kişilik ve ototelik olmayan kişilik kavramlarına karşılık olabilecek gibi görünmektedir. Ototelik kişilik kavramı bu değerlendirmede “özelliksel akış” (trait flow/dispositional flow) kavramına karşılık gelmektedir. Bu kavram akışı görece değişmez bir kişilik özelliği olarak ifade etmek üzere kullanılmaktadır.

Görüldüğü gibi akış kuramında kişilik dinamik bir yapıda ele alınmakta ve benlik güdülenme sistemine göre davranan bireylerin daha içsel güdülenmeli olduğu, bir başka deyişle ototelik kişilik özelliğine sahip olduğu varsayılmaktadır. Bu bireylerin akış deneyimi için “özelliksel akış” kavramı uygun görünmektedir. Genetik ya da kültürel güdülenme sistemleriyle davranan bireyler ise ototelik olmayan kişilik olarak değerlendirilmekte ve söz konusu bireylerin akış deneyimi için “durumsal akış” kavramı uygun görünmektedir. Bununla birlikte durumsal akış kavramının, durumluk kaygı kavramında olduğu gibi, özelliksel akıştan farklı olarak, etkinlikten etkinliğe değişebilen akış düzeyine (Jackson ve diğerleri, 2001; McCune, 2006) karşılık olarak kullanıldığı hatırlanmalıdır.

Hemen her kuramda araştırmalar ışığında bilimsel bilgi birikiminin yenilenmesi, kuramların yeniden üretilmesini, dönüşmesini beraberinde getirmektedir. Kuramı doğrulayan kanıtlar, kuramın birbiriyle tutarlı olgular ve varsayımlar bütünü halinden, birbirini destekleyen olgular bütünü haline gelmesine

katkıda bulunup kuramın bütünlüğünü pekiştirirken, kuram içinde iddia edilen varsayımların yanlışlanması ise kuramın rafineleşerek kendini yenilemesi için bir fırsat olabileceği gibi, kuramın yok olmasına da yol açabilmektedir. Akış kuramı da zaman içinde yeni araştırmalarla yenilenen ve dönüşen kuramlardan biridir. Söz konusu araştırmalardan bazıları sözü edilen pekiştirme, yenilenme ve dönüşümünün kanıtı niteliğindedir.

Söz konusu çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, kuramın öngördüğü akış nitelikleri ve duygu durumlarının varlığını kanıtladığı görülmektedir. Söz konusu araştırmalar, beceri ve zorluk düzeylerinin dengeli ve çoğu kez yüksek algılandığı durumunda akış deneyiminin yaşandığını kanıtlamaktadır.

Bununla birlikte Konradt ve Sulz (2001) 60 hipermedia öğrencisinin bir saatlik ders sürecindeki öznel deneyimlerini ve bu deneyimlerin öğrenme düzeyiyle ilişkisini incelemişler ve akış deneyimiyle öğrenme düzeyi arasında bir ilişki olmadığını belirlemişlerdir.

Konradt, Filip, ve Hoffmann (2003) tarafından yürütülen bir çalışmada ise, hipermedia öğrencilerinin öğrenim sürecindeki öznel deneyimlerini ve bu deneyimlerin öğrenme düzeyiyle ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada akış deneyimiyle öğrenme düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca akış deneyimini diğerlerine göre daha sıklıkla yaşayan öğrencilerin, akış kuramının öngördüğü isteksizlik, kaygı ve sıkıntıdan oluşan diğer öznel deneyimlerinin sıklığı, akış deneyimini daha az sıklıkla yaşayan öğrencilerinkinden farklılık göstermemektedir.

Konradt ve Sulz (2001) ve Konradt, Filip, ve Hoffmann'ın (2003) araştırmalarının sonuçlarında görüldüğü gibi, akış deneyimi sıklığı ve öğrenme düzeyi arasında olumlu bir ilişkinin olmaması, bireyin akış yaşantılarını sıklıkla yaşamasının, onun öğrenme düzeyini etkilemediği, ya da öğrenme düzeyinin yüksekliğinin akış deneyimi sıklığını artırmadığı çıkarımını yapmanın mümkün olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte söz konusu sonucu doğrulamak için, eğitimle ilgili başka alanlardaki akış deneyimi ve öğrenme düzeyi ilişkisinin neden-

etki ilişkisi bağlamında araştırılması gerekliliği açıktır. Ayrıca hipermedia dersine ilişkin akış deneyiminin ölçümü, söz konusu araştırma için yeniden değerlendirmeyi gerektirecek gibi görünmektedir.

Bununla birlikte akış deneyimini diğerlerine göre sıklıkla yaşayan öğrencilerin kaygı ve sıkıntı deneyimlerinin akış deneyimini daha az sıklıkta yaşayan öğrencilerin kaygı ve sıkıntı deneyimlerinden daha az sıklıkta olmadığını belirlenmesi, bir başka deyişle akış yaşantıları sıklıkları birbirinden farklı olan öğrencilerin kaygı ve sıkıntı yaşantısı sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık olmaması, Arygle'ın (1994) mutluluğa zıt olan duygu durumunun mutsuzluk olmadığına ilişkin ifadesini hatırlatmaktadır.

Görüldüğü gibi üst paragrafta sunulan araştırma sonuçlarından kaygı ve sıkıntı deneyimlerinin akış deneyimini daha sık yaşayan ve yaşamayan öğrencilere göre farklılık göstermemesi, kuramın öznel deneyimlerden örneğin akış ve kaygının birbirinin tersi duygu durumu olmayabileceğine ilişkin bir ipucu olarak değerlendirme olasılığını beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte kuramla ilgili olarak Türkiye'de yürütülen çalışmalar ise kuramı doğrulayıcı ve geliştirici özelliklere sahiptir.

Türkiye'de kuramın görece yeni olmasına paralel olarak yurtdışında akış ve diğer kuramlara ilişkin araştırma oramında olduğu gibi oldukça sınırlıdır. Söz konusu sınırlı sayıda araştırmalardan birisi Özşahin'e (2003) aittir. Özşahin (2003) lise öğrencilerinin akış deneyimlerini haftalık toplam 36 form kullandığı deneyim örnekleme yöntemiyle elde ettiği veriler ışığında öğrencilerin zamanlarının yarısından fazlasını (%57.6) serbest zaman etkinliklerinde geçirdiğini, geri kalan zamanlarını ise ders çalışıp (%29.1) ve okulda geçirdiklerini (%13.3) belirlemiş, bununla birlikte öğrencilerin ancak %12'sinin akış duygusu yaşadığını saptamıştır. Akış deneyimi yaşayan öğrencilerin %70.7'si ders çalışırken, %16.4'ü okulda, %12.9'u ise serbest zaman etkinliklerinde akış yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bir başka deyişle araştırma grubundaki akış yaşadığını ifade eden öğrencilerin tamamına yakını (%87.1) ders ve okul etkinliklerinde akış yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Büyükdere'nin (2006) tiyatro oyuncularını ve öğretmenlerden elde ettiği verilere dayalı olarak öğrenme yönelimli bireylerin performans yönelimli bireylerden daha çok akış deneyimini yaşadıklarını, beceri çeşitliliğinin oyuncu grubunda akış ve amaç yöneliminde aracı değişken olarak etkisinin olduğunu, öğretmen grubunda ise amaç yönelimi ve iş doyumunun aracı değişken olarak akış deneyimine etki ettiğini belirlemiştir.

Yukarıda sunulan araştırmaların dışında, literatürde akış kuramının yenilenmesin ve dönüşmesinin kanıtı sayılabilecek bazı akış modelleri betimlenmektedir. Söz konusu modeller aşağıda tanıtılmaktadır.

2.1.5 Akış Modelleri

Literatürde akış kuramıyla ilgili çeşitli modeller yer almaktadır. Bu modeller hem akış kavramının işevuruk ya da kavramsal tanımlarıyla, hem de akış değişkeninin ölçülmesinde kullanılan yöntemlerle ilişkili olup, genel olarak üç grupta ele alınmaktadır (Novak ve Hoffman, 1997; Novak, Hoffman ve Yung, 2000).

1. Basit yapısal ve kavramsal modeller
2. Nedensel modeller
3. Akış kanalı modelleri

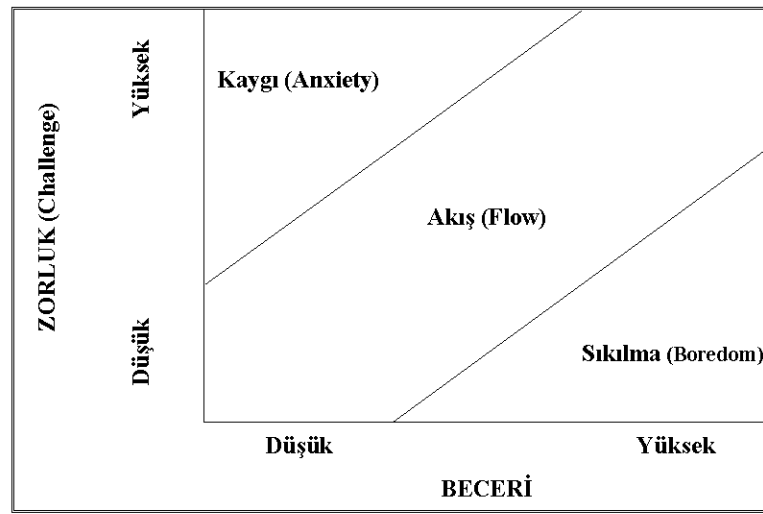
Basit yapısal/kavramsal modeller, akış deneyiminin niteliklerini birer yapı olarak ele alan, ancak söz konusu nitelikler arasında neden sonuç ilişkisini irdelemeyen teorik modellerdir (Novak ve Hoffman, 1997; Novak, Hoffman ve Yung, 2000).

Nedensel modeller Yapısal/kavramsal modellere oldukça benzemelerine karşın, denenceler arasındaki ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü deneysel olarak test etmeye izin veren modellerdir (Novak ve Hoffman, 1997; Novak, Hoffman ve Yung, 2000).

Akış Kanalı Modelleri genel olarak beceri ve zorluklara ilişkin Csikszentmihalyi'nin akış tanımına dayanmaktadır. Bu tür modeller içinde Üç

Kanallı Akış Modeli, Dört Kanallı Akış Modeli ve Sekiz Kanallı Akış Modeli olmak üzere üç akış kanalı modeli yer almaktadır.

Üç Kanallı Akış Modeli akışı beceri ve zorluk düzeyleri dengesi, kaygıyı yüksek zorluk ve düşük beceri düzeyleri, sıkılmayı ise yüksek beceri ve düşük zorluk düzeyleri karşılığı olarak tanımlamaktadır. Aşağıdaki şekilde Üç Kanallı Akış Modeli gösterilmektedir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Novak ve Hoffman, 1997; Novak, Hoffman ve Yung, 2000):



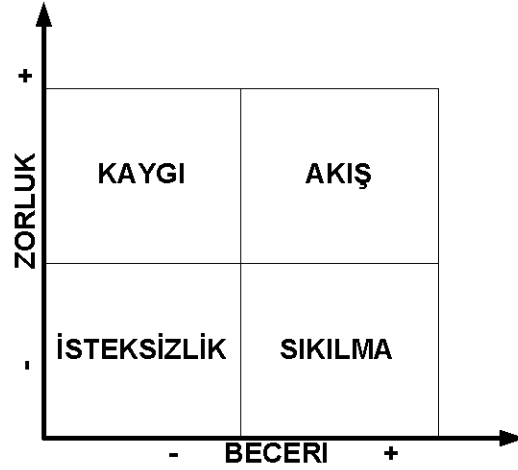
Şekil 4. Üç Kanallı Akış Modeli (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988) alınmıştır).

Şekilde gösterilen üç kanallı akış modeli akış hücre modellerinden ilk önerilen model olup; akış deneyiminin, beceri ve zorluk kişisel değişkenlerinin dengede olduğu her durumda yaşandığını iddia etmektedir.

Dört Kanallı Akış Modeli üç kanallı akış modeline göre, Massimini & Carli'nin (1986) geliştirdikleri model olan dört kanallı akış modelinin akış deneyimini (Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi 1988; Novak ve Hoffman, 1997) ve olumlu öznel durumları (Bryce ve Haworth, 2002) yordamada daha geçerli olduğuna ilişkin daha fazla deneysel kanıt bulunmaktadır.

Bu çalışmaların sonuçlarına göre akış, yüksek beceri ve zorluk durumuyla; isteksizlik ise düşük beceri ve zorluk durumuyla tanımlanmaktadır. Yüksek zorluk ve

düşük beceri durumunda kaygı yaşanırken, düşük zorluk ve yüksek beceri durumu isteksizlik duygu durumunu ortaya çıkarmaktadır. Bu modellerde akış diğer durumlardan tamamıyla farklıdır ve isteksizliğin tam karşıtı bir durumdur. Aşağıdaki şekilde Dört Kanallı Akış Modeli gösterilmektedir (Massimini & Carli, 1988):



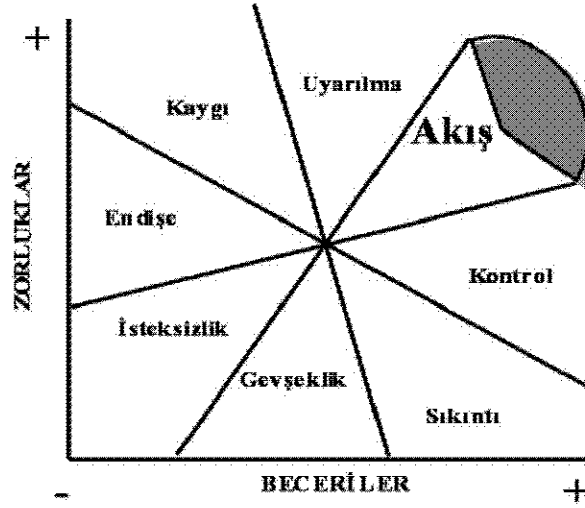
Şekil 5. Dört Kanallı Akış Modeli (Massimini & Carli'den (1988) alınmıştır).

Şekilde gösterilen dört kanallı akış modeli akış deneyiminin, ancak yüksek zorluk ve söz konusu zorluğa karşılık gelen yüksek beceri düzeyinde gerçekleştiğini iddia etmekte olup, yukarıda belirtildiği gibi üç kanallı akış modeline göre daha geçerli olduğuna ilişkin literatürde deneysel kanıtlar yer almaktadır.

Sekiz Kanallı Akış Modeli ve Deneyim Dalgalanma Modeli dört kanallı akış modelinin doğal bir uzantısı ise sekiz kanallı akış modelidir (Massimini ve Carli, 1988; Novak ve Hoffman, 1997). Sekiz kanallı akış modelinde uyarılma, kontrol, gevşeklik ve endişeden oluşan, beceri ve zorluklara ilişkin öznel deneyimler olarak dört ara değişken daha yer almaktadır.

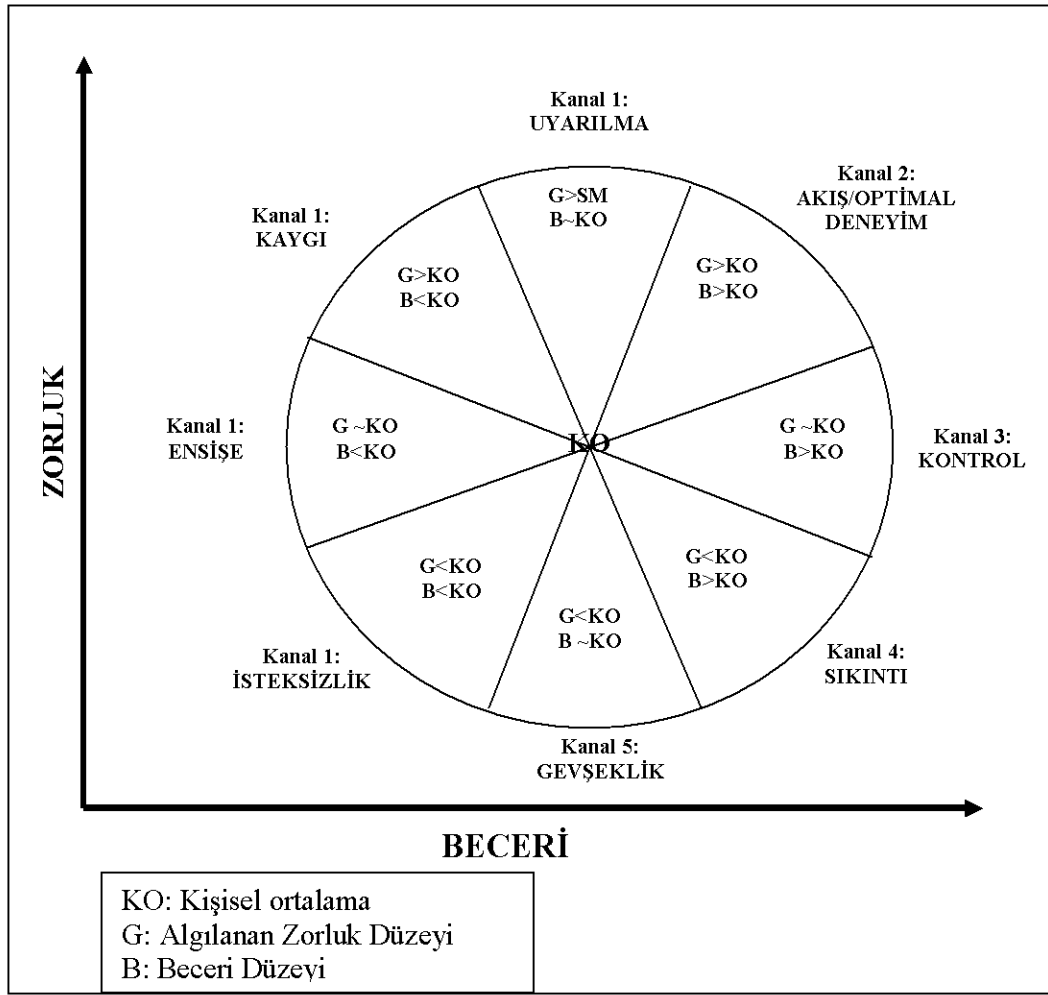
Sekiz kanallı akış modelinde yer alan isteksizlik ve akış, rahatlama ve uyarılma, sıkılma ve kaygı birbirinin tersi öznel deneyimlerdir. Örneğin becerinin fazla ve zorluğun görece az olduğu durumda bireyin yaşadığı *kontrol* öznel deneyiminin tersi, becerinin görece düşük ve zorluğun de yine görece yüksek olduğu durumda yaşanan *endişe* öznel deneyimidir.

Aşağıdaki şekilde, Massimini ve Carli'nin (1988) Sekiz Kanallı Akış Modeli gösterilmektedir.



Şekil 6. Sekiz Kanallı Akış Modeli (Massimini ve Carli'den (1988) alınmıştır).

Şekilde gösterilen sekiz kanallı akış modeli, dört kanallı akış modelinden farklı olarak bu modelde beceri ve zorluk öznel deneyimlerinin orta düzeyde olduğu durumlara karşılık gelen duygu durumları yer almaktadır. sekiz kanallı akış modelinin bir başka versiyonu ise deneyim dalgalanma modelidir (the experience fluctuation model; akt: Clarke ve Haworth, 1994) Aşağıdaki şekilde deneyim dalgalanma modeli gösterilmektedir.



Şekil 7. Deneyim Dalgalanma Modeli (Bassi ve DelleFave'den (2004) alınmıştır).

Şekilde gösterilen deneyim dalgalanma modelinin sekiz kanallı akış modelinden gösterimi dışında bir farkı bulunmamaktadır. bununla birlikte deneyim dalgalanma modeli Massimini ve Carli (1988) tarafından zorluk ve beceri öznel deneyimlerine ilişkin kişisel ortalamaların merkeze alınarak 45 derecelik açıyla, sekiz kanallı modeldeki duygu durumlarının dağıtılmasından oluşmaktadır.

Yukarıda sözü edilen akış modellerinin yanı sıra, literatürde akış deneyiminden hareketle oluşturulan ya da akış deneyimine benzeyen bazı başka kavramlar yer almaktadır. Söz konusu kavramlar aşağıda ilgili başlıklar altında tanıtılmaktadır.

2.1.6 AKIŞ KURAMI VE BENZER KURAM VE KAVRAMLAR

Literatürde doruk yaşantılar, doruk-macera yaşantısı ve optimal uyarılma terimleri akış deneyimine benzer terimler olarak yer almaktadır. Bununla birlikte söz konusu terimlerin akış kavramından bir takım farklılıkları bulunmaktadır. Bu başlık altında söz konusu terimler yer aldıkları kuramlar altında kısaca tanıtılmakta ve akış kavramıyla farklılık ve benzerlikleri sunulmaktadır.

2.1.6.1 İhtiyaç Hiyerarşisi Kuramı ve Doruk Yaşantı

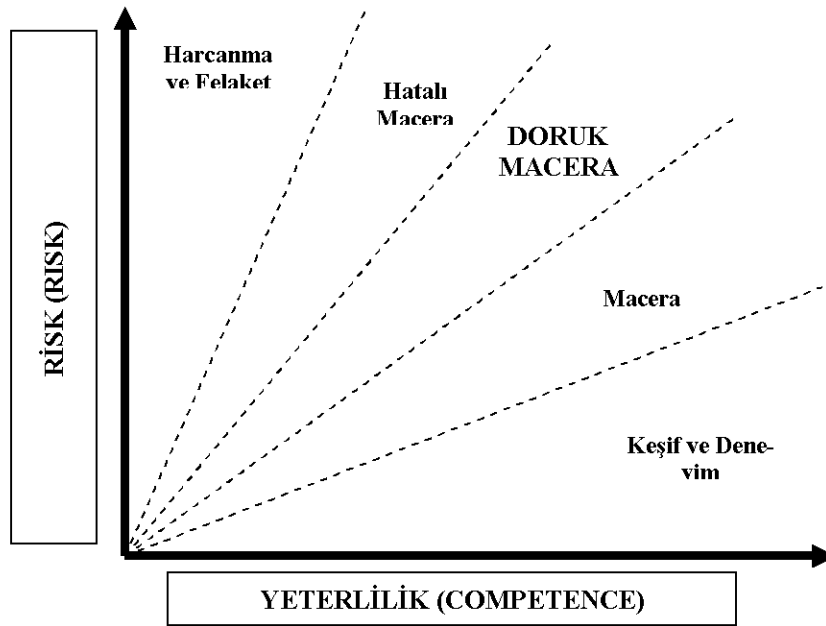
Akış deneyimi ya da optimal deneyim, Maslow'un (2001) doruk yaşantılarına benzemektedir. Doruk yaşantılar *“gerçek dünyadan geçici olarak uzaklaşmak”* olarak tanımlanmakta ve *“en yüksek düzeyde mutluluk ve kendini gerçekleştirme”* ile sonuçlanan; dikkatin tümüyle toplanması, bir uyarana yönelen algının zenginleşmesi, kendini unutma veya benliksizleşme ve geçici olarak dışsal yönelimin bozulması biçiminde tanımlanmaktadır (Walker, Hull IV ve Roggenbuck, 1998). Bu bağlamda doruk yaşantı ile optimal deneyim ya da akış deneyimi arasındaki benzerlikler dikkatin toplanması ve benliksizleşme ya da öz-benliğin unutulması olmaktadır. Bununla birlikte doruk yaşantı niteliklerinden dışsal yönelimin bozulması, zaman algısının değişmesini çağrıştırmaktadır.

Akış deneyimi ile doruk yaşantıyı karşılaştıran Mannell (1996; akt: Walker, Hull IV, Roggenbuck, 1998) doruk yaşantının bir derecesinin olmadığını belirtmektedir. Bir başka deyişle doruk yaşantı *“ya hep ya hiç”* bağlamında yalnızca gerçekleşebilen ya da gerçekleşmeyen bir deneyimdir. Ona göre akış deneyimi ise *“ya hep ya hiç”* bağlamından farklı olarak değişik yoğunluklarda gerçekleşebilmektedir.

2.1.6.2 Macera Deneyimi Paradigması

Macera deneyimi paradigması (The Adventure Experience Paradigm) spor psikolojisi içinde akış kuramının bir başka şekli durumundadır. Martin ve Priest (1986) tarafından geliştirilen model, akış deneyimine karşılık gelen *“doruk macera*

yaşantısı”nın değerlendirilmesinde beceri ve zorluk dengesi yerine, algılanan risk ve yeterlilik kavramlarını merkeze almaktadır. Bu dengesinde beş durum söz konusudur. Bunlar: (1) harcanma ve felaket, bireyin yeterliliklerinin az olduğu yaralanma hatta ölümle sonuçlanabilecek bir risk durumuna (2) hatalı macera, yeterliliğin riski almaya gerekli düzeyde olmadığı ve örneğin kayaktan (Eskimo kayığı) düşmek gibi bir olayın gerçekleşebileceği bir duruma (3) doruk macera, risk ve yeterliliğin eşit olduğu duruma (4) macera, görece az riskin olduğu yeterliliğin test edilebileceği duruma (5) keşif ve deneyim ise becerilerin pratik edilebileceği daha rahat, yeterliliğin yüksek ve riskin az olduğu duruma karşılık gelmektedir. Doruk macera deneyimi aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 8. Macera Deneyim Paradigması (Jones, Hollenhorst ve Perna'dan (2003, s.20) alınmıştır).

Yukarıda sunulan grafikte “doruk macera” deneyimi, optimum düzeyde risk ve yeterlilik durumunda ortaya çıkmaktadır. Dört kanallı akış modeliyle benzerliği, riskin zorluk, yeterliliğin de beceriye karşılık gelmesidir. Görüldüğü gibi optimum risk-zorluk ve yeterlilik-beceri düzeyleri, istenen akış-doruk macera yaşantılarını ortaya çıkarmaktadır. Macera deneyim paradigması, yukarıda da belirtildiği gibi, akış kuramından esinlenen spor psikolojisi modelleri içinde ele alınmaktadır.

2.1.6.3 Bireysel Optimal İşlevsellik Alanı

Yerkes ve Dodson'un 1908 yılında, uyarıcı yoğunluğu ve alışkanlık geliştirme üzerine yaptıkları deneylerde, fareleri şokla uyararak, karmaşık bir labirenti öğrenmelerini incelemişlerdir. Bu deneylerde, uyarılmanın yani şokun az ya da çok olduğu durumlarda performansın gerçekleşmediği, orta derecede uyarılmada performansın maksimum olduğu bulunmuştur. Ters-U hipotezi olarak adlandırılan bu bulgu, dürtü, güdülenme ve insan öğrenmesinde de uyarlanmış ve "Optimal Uyarılma Teorisi" adını almıştır. Optimal uyarılma teorisi test edilirken, şok yerine kalp atış hızı, kas gerginliği, kan basıncı gibi ölçümlerden faydalanılmış ve tümünün kaygıya da karşılık geldiği sonucuna ulaşılmıştır. (akt: McCune, 2006)

Optimal uyarılma teorisi tarafından genişletilerek, "Bireysel Optimal İşlevsellik Alanı" (optimal functioning of individual zone) olarak adlandırılan bir başka kurama dönüşmüştür. Söz konusu kuramda her bir etkinliğe karşılık gelen bir beceri düzeyi söz konusudur ve bireyler söz konusu etkinliği yerine getirebilecek optimal düzeyde uyarılma ve kaygıya sahiptir. Kuram bu bağlamda performansla ilişkili olan uyarılma ve kaygı ilişkisini incelemektedir. Kaygı burada uyarılmanın ölçütü durumundadır ve Ters-U hipotezindeki gibi normal dağılım gösteren doruk performanstan uzaklığıyla belirlenmektedir. Bireyin performansının normal dağılım gösteren doruk performanstan bir standart sapma aşağıda ya da yukarıda olması, bireyin ilgili etkinlikteki optimal işlev alanını göstermektedir.

Yerkes-Dodson kanununu temelli optimal uyarılma kuramının genişletilmiş versiyonu olan bireysel optimal işlevsellik alanı kuramı, akış kuramının spor psikolojisine uyarlanmış bir dönüşümü durumundadır.

Görüldüğü gibi ihtiyaç hiyerarşisi kuramında yer alan doruk yaşantı, akış deneyimine oldukça benzer özellikler taşımaktadır. Bununla birlikte macera deneyimi paradigması ve bireysel optimal işlevsellik alanı kuramının serbest zaman etkinlikleri ve spor psikolojisine uyarlanmış biçimi durumundadır.

2.2 Akış ve Stres Kontrolü

Stresle başa çıkmaya ilişkin özellikler, akış kuramı içinde otomatik kişilik kavramıyla bir kişilik özelliği olarak ilişkilendirilmekte, stres ise daha çok zorluk kişisel değişkeninin görece yüksek olması durumunda bireyin yaşadığı kaygı deneyimine neden olan bir etken olarak ima ya da ifade edilmektedir (bkz. Csikszentmihalyi, 1990, s.277). Akış ve stres kontrolü arasındaki ilişkiyi betimlemek amacıyla, aşağıda ilgili başlıklar altında öncelikle stres, stresle ilişkili kavramlar, stresle başa çıkma ve stres kontrolü tanıtılmakta, ardından ardından akış kuramı ve stres kontrolü ilişkisi sunulmaktadır.

2.2.1 Stres, Stres Kaynakları ve Stresle İlişkili Kavramlar

Stres sözcüğünün ilk kullanılışı, dayanılması güç olan, zorluk durumu, felaket veya fiziksel-zihinsel yoğun ağrı anlamlarına karşılık olarak 14. yüzyıldan itibaren kullanılmaya başlandığı, 19. yüzyılda ise tıp alanında yer aldığı bildirilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Hisli-Şahin, 1998). Stres sözcüğünün etimolojik incelenmesinin ise Latince’de “estricia” ve eski Fransızca’da “estrece” sözcüklerine götürdüğü (Cooper, 2005); Webster sözlüğünde isim olarak birinci anlamının ise Türkçe’de “zorlanma, gerilme ve baskı” sözcüklerine karşılık geldiği bildirilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004). Sözcüğün güncel İngilizce’de karşılığı “yaşam zorlukları nedeniyle endişeli ve gergin olmak, fiziksel baskı altında olmaktır (Sinclair ve Hanks, 1990). Terimin Türkçe karşılıkları içinde ise “kişide birtakım sorunların yol açan coşkusal gerilim” yer almaktadır (Püsküllüoğlu, 1994).

Stres sözcüğünün etimolojik incelemesi bir yana, literatürde iki tür stres tanımından söz edilmektedir. Bunlar, uyaran-tepki tanımlamaları ve ilişkisel tanımlamalardır. Uyaran-tepki tanımlamasında stres ya bir uyaran, ya da bir tepki olarak ele alınırken, ilişkisel tanımlama stresi birey ve çevre etkileşimi içinde ele almaktadır.

Uyaran tanımlaması anlık ortaya çıkan stres uyaranların örnek verilebileceği *kısa süreli*, işten atılma, boşanma vb gibi çoğu kez neden-etki

ilişkisiyle de gerçekleşebilen olayların örnek olarak verilebileceği *birbirini izleyen*, menstrüasyon gibi belli aralıklarla tekrar eden durumların örnek verilebileceği *aralıklı-kronik* ve kalıcı sakatlık, hastalık vb durumlarının örnek olarak verilebileceği *sürekli-kronik stresörler* bu grubun içindedir (Elliott ve Eisdorfer, 1982). Bu tanımlamada uyaran ile stres arasında bir ayırım yapma gereksinimi bulunmaktadır. Herhangi bir uyarananın stres uyaranı haline gelebilmesi için, organizmanın dengesini bozması gerekmektedir (Hisli-Şahin, 1998).

Tepki tanımlamasında stres biyoloji ve tıpta organizmanın çevreden gelen olumsuz uyaranlar karşısında içinde bulunduğu durum ya da verdiği tepki (Lazarus ve Folkman, 1984) olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu tanımlamada endokrinolog Hans Selye (1936; akt: Lazarus ve Folkman, 1984) stresi organizmanın iç ve dış dengesinin, biyolojik ve psikolojik dengesinin bozulması olarak tanımlarken, sözü edilen denge durumunun bozulması durumu organizmanın verdiği fizyolojik tepki durumundadır.

Yukarıda sunulan tanımlamada yer alan talep, *stresör* teriminde karşılığını bulmaktadır. Stresör, stres ya da stres tepkileri oluşturan durum, olay ya da zorluklar, olarak stres kaynaklarıdır (Semer, McGrath ve Beehr, 2005). Söz konusu stresörler, önceden tahmin edilen ve edilemeyen stres kaynakları (Rowshan, 1998); fiziksel, kimyasal, işle ilgili, çevresel, sosyal ve ruhsal stres kaynakları (Baltaş ve Baltaş, 2004, s.30) gibi gruplamalar içinde ele alınabilmektedir.

İlişkisel tanımlamada, stres tek bir nedenle ortaya çıkmamakta, birden fazla nedenin ürünü olabilmekte, bireyin öznel değerlendirmesiyle, kaynaklarını tüketen ve varlığını tehlikeye sokan sıra dışı birey-çevre etkileşimi (Lazarus ve Folkman, 1984, s.17-20) olarak, bilişsel ve fenomenolojik açıdan, birey-çevre etkileşimi içinde ele alınmaktadır. İlişkisel tanımlamada stres uyaranının şiddeti, süresi yoğunluğu gibi uyarana ilişkin değişkenler kadar, incinebilirlik, direnç ve psikolojik dayanıklılık gibi bireysel farklılıklar da söz konusudur.

Görüldüğü gibi stres, “felaket, zorluk, zihinsel-fiziksel yoğun ağrı” anlamlarında ilk kullanımı 14. yüzyıla kadar uzanan, zorlayıcı bir duruma karşılık

gelip, çeşitli tanımlamaları bulunmaktadır. Bu tanımlamalardan hareketle, *birey ve çevre etkileşimi sürecinde, bireyin biyo-psiko-sosyal dengelerinden birini, bir kaçını ya da tümünü bozarak kaynaklarını tükettiği ve yaşamını tehlikeye soktuğu algısına neden olan ve stresör ve bireyle ilgili etkenlerin farklılaştırabildiği, bireyin biyo-psiko-sosyal durum ve tepkilerinin tümü* (ilişkisel tanımlama) tanımlarına ulaşmak mümkündür.

Söz konusu tanım önerisi, strese neden olan uyarının stresör olarak adlandırılmasına olanak sağlarken, bireyin öznel algısına ve stresör özelliklerine vurgu yapmakta, bireysel ve stresör özelliklerinin önemini içermektedir. Bu nedenle sunulan tanım stres kavramı için uygun tanım alternatifi olarak değerlendirilebilir.

Literatürde stresle ilgili bir dizi kavram yer almaktadır (Hisli-Şahin, 1998). Bu kavramlardan *denge* (homeostasis), biyolojik ve psikolojik denge olarak iki türlü olup, organizmanın varlığını sürdürmesi için gerekli olan biyolojik ve psikolojik düzenlilik halidir. *Gerilim* (strain), organizmanın stres durumunda olduğuna ilişkin bilgi verme işlevi de olan, stres durumunun organizma üzerindeki etkisidir. Bu bilgiyle organizma dengeye dönme sürecine girmektedir. *Zorlanma* (exertion) dengeye dönme sürecinde organizmanın ödediği bedel ya da harcadığı enerji anlamına gelmektedir. *Rahatsızlık* (strain), gerginlik, sinirlilik, kaygı, üzüntü gibi terimlerle de tanımlanan, gerilimin öznel yaşanma biçimidir ve bedenin stres karşısında yaşadığı fizyolojik tepkileri de kapsamaktadır. *Uyum süreci* (adjustment processes), denge durumuna dönmek için harekete geçen, fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel alt sistem süreçleridir.

Organizmanın dengesinin bozulması, organizma için varoluşsal bir tehdit olarak algılanmakta ve organizma varlığını sürdürmek için, bütün canlılarda görülen ve Selye (1936, akt: Lazarus ve Folkman, 1984) tarafından *Genel Uyum Sendromu* (General Adaptation Syndrom) olarak adlandırılan durum ortaya çıkmaktadır. Organizma bu durumda, görünür tepkileri oluşturan *fizyolojik tepkiler ve davranışsal tepkiler* ile yalnızca insanlarda gerçekleştiği düşünülen ve görünmeyen tepkileri oluşturan *duygusal tepkiler* ve *bilişsel tepkiler* olmak üzere iki türlü önlem almaktadır.

Fizyolojik tepkiler, organizmanın varlığını korumak amacıyla doğuştan sahip olduğu, organizmaya “savaş ya da kaç” davranışsal tepkilerini vermesi amacıyla uyarılar vermektedir. Hipotalamik-pituitari-adrenal aksisiyle eferent sempatik/adrenomedular sisteminin birlikte stres tepkisine ilişkin nöroendokrinale etkenler (Tsigos, Kyrou ve Chrousos, 2005) olarak söz konusu tepkilerin oluşmasında rol almaktadır.

Stresle ilişkili uyaranlara ilişkin tepkilerin koordinasyonunda merkezi bir rol oynayan korticotropin-salınım hormonu (CRH), duygudurum bozukluklarında, nöroendokrin, otonomik ve davranışsal tepkilerde önemli bir aracı işleve sahiptir. CRH ve birlikte salınan arginine vazopressin (AVP) gibi hipotalamik paraventricular nöronlar, stres tepkisinde yer alan temel hormonlardır. Bu süreçte, otonomik nörokimyasallar gibi potansiyel tehlike işaretleri nörokimyasallar aracılığıyla hipotalamusa ulaştığında, pituitary kortikotropinin (ACTH) hızla salınımını sağlayan paraventricular nucleus (PVN) nöronlarından CRH salgılanmasını sağlamaktadır. ACTH adrenal glucocorticoid salınımını tetiklemektedir (Müller ve diğerleri, 2003). Böylece kan basıncı ve kalp atım hızı artmakta, artan enerji ihtiyacını karşılamak amacıyla karaciğerden yağ hücrelerinin trigliseride dönüşümü sağlanmakta ve kana glikoz pompalanmakta, kanın gerekli kaslara ve beyne yönlmesi gerçekleşmektedir.

Genel uyum sendromunun aşamaları, halen stres aşamaları olarak kabul edilmektedir. Bu aşamalarda yer alan fizyolojik tepkiler şok ve şok karşıtı uyum süreçlerini kapsayan alarm döneminin ardından direnç ve tükenme dönemini içermektedir (Hisli-Şahin, 1998; Baltaş ve Baltaş, 2004). **Şok dönemi** dengenin bozulduğu ve gerilim yaşandığı evredir.

Şok karşıtı uyum süreçleri ise “savaş ya da kaç” tepkisinin oluşturulması amacıyla, yukarıda sunulan endokrinale hareketlilikle tetiklenen biyofizyolojik süreçleri içermektedir (Roskies, 1998). Söz konusu süreçte, hipofiz bezi, iç salgı sisteminin etkinliğini artırmak ve adrenalin-noradrenalin salgılaması için uyarıldığı ve vücuda daha fazla enerji sağlamaya yönelik **hormon üretiminde artış** olurken, rahatlama ve gevşemeden sorumlu **parasempatik sistemde yavaşlama** ve hareket ve

enerjiden sorumlu **sempatik sistemde** hızlanma gerçekleşmektedir. Bu durumda mücadele için gerekli enerjiyi sağlamak amacıyla **depolanmış yağ ve şeker** kana karışmakta, organizmanın artacak oksijen ihtiyacını karşılamak amacıyla **bronşlar genişlemekte ve solunum hızı ve kalitesi** artmaktadır. Gerekli bölgelerine kan desteği sağlamak amacıyla **kalp vuruş sayısı** hızlanmakta ve **kan basıncı** yükselmektedir. Beyin kaslara ve gerekli organlara daha fazla oksijen taşımak amacıyla **kandaki alyuvar sayısı** artmaktadır. Yaralanmalarda kan kaybını azaltmak amacıyla **kan pıhtılaşma sistemi** etkinleşmektedir. Kuvvetin gerektiğinde uygulanabilmesi için **kas gerginliği** artmaktadır. Dışsal uyaranlardan daha çok haberdar olmak için **duyumlar keskinleşmekte ve duyum aralığı artmakta**, gözbebekleri büyümektedir. Vücudun aşırı ısınması önlenmek **terleme** artmaktadır. **Kanın beyin ve savaş-kaç tepkisini sağlayacak kaslara takviyesi** için **gastrointestinal sistem ve mesane etkinliği azalmakta** yavaşlamakta ya da durmaktadır. Bağırsak ve mesane kasları gevşemektedir. **Üreme işlevine ilişkin etkinlikler** durmaktadır. Yaralanmalarda kan kaybı olasılığı azaltılması amacıyla el, ayak ve deri yüzeyinden, bir başka ifadeyle **periferalden kan çekilmekte** ve periferaller soğumakta ve tüyler dikleşmektedir.

Direnç Döneminde ise vücudun stres verici durumla başa çıkması için gerekli biyolojik dirayet için tüm biyolojik süreçler o anda algılanan ve tepki verilen stresöre yönelik olduğundan, başka stres vericilere karşı direnç ya da dayanıklılık azalmaktadır. Bu nedenle bağışıklık sistemi zayıflamaktadır. Direnç döneminde stresörle başarı ile savaşılır ya da ondan kaçılabilirse, beden normale bir başka deyişle önceki haline dönmektedir. Stresörle baş etme başarısızlıkla sonuçlanırsa bitkinlik ve tükenme ortaya çıkmaktadır.

Tükenme Döneminde organizmanın stresörle uzun süre yüzleşmek zorunda kalması ya da stresörün yoğun olması, bir çok stresörle karşılaşması veya genel uyum mekanizmasının zayıf olması durumunda enerjisi tükenmektedir. Bu durumda alarm tepkileri yeniden ortaya çıkabilir veya uyku ve dinlenme ile vücut onarılabilir, ancak uzun süreli stres bedensel yıkım hatta ölüme neden olabilir.

Bununla birlikte stresin insan sağlığını tehdit edici bir çok etkisi

bulunmaktadır. Stresin kaygı ve depresyondan daha çok hastalıklarla ilişkili olduğuna ilişkin ipuçları bulunmaktadır (Rawson, Bloomer ve Kendal, 2001). Vücudun bağışıklık sistemini baskılanmakta, uyku bozuklukları, artan uyarılma durumu, iritasyon, kaygı, depresyon, yoğunlaşma sorunları ve psikomotor dengede bozulmalar (Bergdahl ve Bergdahl, 2002) görülebilmektedir. Ayrıca aterosklerozis temelli angina pectoris akut ve miyokard infarktüsünü içeren koroner kalp hastalıkları, gerilim baş ağrısı ve migren, bağışıklık sisteminin baskılanması temelli T hücrelerindeki işlev bozukluğu sonucunda kanser (Baltaş ve Baltaş, 2004) ya da tümör büyümesi ve metastas (Dalton ve Johansen, 2005) solunum bozukluğu ve bir tür akciğer dokusu hasarı olan cirrhosis (Keegan, 2003), yorgun bağırsak sendromu (Thomas, 2005) stres durumunda gerçekleşen kortikotropin-salgılayıcı hormon bozukluğuna bağlı olarak, major depresyon ve kaygı bozuklukları (Müller ve diğerleri, 2003) ağırlı menstruasyon, frijidite ve empotans semptomlarının yer aldığı cinsel bozukluklar (Levi, 2005) stresle ilişkilendirilmektedir. .

Yaşam kalitesini olumsuz etkileyen hatalı-hafıza (Roberts, 2002), unutkanlık, yavaşlamış muhakeme, ilgisizlik, düşünce yavaşlaması, gündüz düşleri, yoğunlaşma kaybı, yorgunluk (Keegan, 2003; Thomas, 2005) gibi bir çok semptom stresin diğer sonuçları durumundadır.

Stresin insan sağlığına bir diğer etkisi kaygı ve depresyona neden olmasıdır. Orta düzeyde stres kaygıya neden olurken, yüksek düzeyde stres depresyonla ilişkilidir ve bu nedenle intihar riskini artırmaktadır (Bergdahl ve Bergdahl, 2002). Stres, kaygı ve depresyon ilişkisi başka araştırmalarla da desteklenmektedir (bkz. Zvolensky ve diğerleri, 2001, s.211; Connor-Smith ve Compas, 2002, s.39; Isyanov ve Kalamari, 2004, s.153; Greenglass ve Burke, 2001, s.3).

Stres, kaygı ve depresyon semptomları ile kişilik özelliklerinin ilişkisi olduğu bilinmektedir. Örneğin Connor-Smith ve Compas (2002) stres yaratan kişiler arası ilişkilerden etkilenme düzeyinin, olumsuz sosyal olaylardan etkilenen bir kişilik olarak ele alınan sosyotropik kişilik ile kaygı ve depresyon semptomları sıklığı arasında ilişki olduğunu bildirmektedir. Sosyotropik kişilik gibi A tipi kişilik (Hurley, 2005; Baltaş ve Baltaş, 2004; Atkinson ve diğerleri, 1995), nörotik kişilik

(Hurley, 2005), içedönük kişilik (Kitis, 1991) özelliklerine sahip olan bireyler, bu kişilik özelliklerine sahip olmayan bireylere göre stresörlerden daha çok etkilenmektedirler.

Benzeri bir şekilde psikolojik dayanıklılık (Pines, 1998), psikolojik sağlamlık (*hardiness*, Iwasaki ve Bartlet, 2006) düzeyleri yüksek, incinebilirlik düzeyleri düşük (Hankin ve diğerleri, 2004), birleşik ve bütünleşik güçlü benliğe sahip (Antonovsky, 1979; akt: Lazarus ve Folkman, 1984) bireyler daha az stres semptomları göstermektedirler.

Stres durumuna verilen diğer tepkilerden *bilişsel Tepkiler*, stres durumunda, sinir sistemleri gelişmiş organizmaların dikkat, kısa süreli bellek, uzun süreli bellek süreçlerinin hızlanması, tanıma ve anlamlandırma işlemlerinin keskin bir doğruluk içinde yapılmaya çalışılmasıdır (Hisli-Şahin, 1998). *Duygusal Tepkiler* organizmanın alarma geçtiği ilk andan itibaren, stresörün biyolojik ya da psiko-sosyal yaşamsal bir tehdit olarak algılanması durumunda, korku, kaygı, öfke, kızgınlık, karamsarlık, kötümserlik ve depresyon gibi duygu durumlarının yaşanmasıdır.

Davranışsal Tepkiler ise organizmanın yaşamsal sürekliliğini sağlaması için “savaş ya da kaç” tepkilerinden **savaşmakla** ilgili tepkiler stresörü ortadan kaldırmaya yönelik tepkiler olup “**aktif davranışlar**” olarak anılmaktadır. Stresörden bir şekilde uzak kalmaya yönelik **kaçmakla** ilgili tepkiler ise “**pasif davranışlar**” olarak anılmaktadır. Bununla birlikte bazı pasif davranışların, tükenmeden kurtulmak amacıyla bir süre stresörden uzaklaşıp, enerji topladıktan sonra stresörü ortadan kaldırmaya yönelik olması durumunda işlevsel olduğu vurgulanmaktadır. Aksi durumlar için söz konusu pasif davranışlar, stresör ortadan kalkmadığı için çözüme yönelik olmamakta ve bu nedenle söz konusu davranışsal tepki gruplaması “**aktif ve stresöre yönelik olan davranışlar**” ve “**pasif ve savunmaya yönelik olan davranışlar**” olarak yapılabilmektedir (Hisli-Şahin, 1998).

Sözü edilen davranışsal tepkiler, **stresle başa çıkma mekanizmaları** olarak adlandırılmaktadır. Söz konusu mekanizmalar ve bir başa çıkma stratejisi olarak da

ele alınabilen stres kontrolü aşağıda kısaca tanıtılmaktadır.

2.2.2 Stresle Başa Çıkma

Çince’de fırsat ve tehlike sözcüklerinin karışımı olan stresin (Rowshan, 2003), kişisel gelişimin sürekliliğini sağlaması, bir zorluğu yenmenin yarattığı ya da pekiştirdiği öz-güven ve öz-yeterlik gibi nedenlerle bir fırsat olarak değerlendirilmesi mümkündür. Bu nedenle stresle olumlu başa çıkma, bir başka deyişle stresle başarılı bir şekilde başa çıkıp mümkünse stres yaratan durumu bir fırsata çevirme önem kazanmaktadır.

Stresle başa çıkma tanımları içinde, “bireyin stresörlerin neden olduğu duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da söz konusu gerilime direnme amacıyla gösterilen duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü” (Fleming, Baum ve Singer, 1984); “belirginleştirme, alma, doğrulama ya da alınan bilgi miktarını ayarlamaya yönelik stratejiler” (LaMontagne, 1984); “iyi-olmaya ilişkin duyguları artırmak ya da sürdürmek amacıyla gerilim yaratan durumları yönetmek için kişisel kaynakların kullanılma süreci” (Zeitlin, Williamson ve Rosenblatt, 1987) gibi çeşitli tanımlar yer almaktadır. Sunulan tanımlarda, herhangi bir stresörü ya da stresörün etkisini ayarlamaya yönelik duygusal ve davranışsal tepkiler belirginleşmektedir.

Stresle başa çıkmaya ilişkin “*stresörün fizyolojik, zihinsel ve davranışsal açıdan bireyin dengelerine etkilerini bilinçli ya da bilinçaltı (bilinçöncesi ve bilinçdışı) düzeyde en kısa zamanda yeniden düzenleme amacıyla; stresörü ya da stresöre ilişkin bireysel algıları manipüle etme, ya da stresörle karşı karşıya gelme ve etkilerine maruz kalma durumunu herhangi bir yolla ortadan kaldırma*” şeklinde bir tanımın, stres, stresör, stres tepkileri ve stresin sonuçları göz önüne alındığında, bir yandan olumlu ve olumsuz baş etmeyi, öte yandan bilişsel ya da problem odaklı ve duyuşsal yönelimli baş etmeyi içererek literatürde yer alan bir çok tanımı kapsaması nedeniyle işevuruk herhangi bir tanımlama için temel olacağı düşünülmektedir.

2.2.2.1 Stresle Başa Çıkma Modelleri

Yukarıda stresle başa çıkmaya ilişkin son zamanlarda literatürde yer alan birkaç tanım sunulmakla birlikte, stresle başa çıkmaya ilişkin tarihsel gelişim irdelendiğinde bir çok farklı açıklama yer almaktadır.

Söz konusu açıklamalar içinde ilk olarak, hayvan ve insan organizmasının tehlikeli ya da istenmeyen stres yaratan durumu etkisiz hale getirerek fizyolojik uyarılmasını dengeye getirmesini sağlayan, öğrenilmiş davranışları da içeren **hayvan deneyleri modeli** (Lazarus ve Folkman, 1984) yer almaktadır. İkinci olarak savunma mekanizmaları hiyerarşisi içinde olumlu ve olumsuz savunma mekanizmalarına dayalı olan **psikanalitik ego psikolojisi temelli başa çıkma modelleri** (Csikszentmihalyi, 2000; Lazarus ve Folkman, 1984) bulunmaktadır.

Kişi-içi dinamiklerden daha çok davranış kalıplarını vurgulayan ve başa çıkma sürecinde gözlenen davranışların gruplanmasına dayalı olan **stresle başa çıkma stillerini vurgulayan modeller** üçüncü tür başa çıkma modelidir. Söz konusu bilişsel stillere örnek olarak, nesne ya da durumları benzerliklerini algılama, farklılığını algılama, bütüncül tarayarak inceleme ya da ayrıntıya odaklanma, benzerlik ve farklılıklara göre eşdeğerlik sıralaması yapma, esnek ya da sıkı kontrol, sıra dışı/gerçekçi olmayan deneyimlere tolerans gösterme gibi bilişsel stillerden söz edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bir başka başa çıkma modeli ise **stresle başa çıkmada kişilik özelliklerini vurgulayan modellerdir**. Bu modeller A-B tipi kişilik özellikleri (Atkinson ve diğerleri, 1995), nörotik-optimistik (Hurley, 2005), dışadönük-içedönük (Kitis, 1991), gibi kişilik özellikleriyle birlikte, dayanıklılık (Pines, 1998), sağlamlık (Iwasaki ve Bartlet, 2006), incinebilirlik (Hankin ve diğerleri, 2004) gibi kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma arasında doğrusal ilişki kurmaktadır. Söz konusu kişilik özelliklerinden A-tipi, nörotik, içedönük, psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık düzeyi düşük ve incinebilirlik düzeyi yüksek kişilik özelliklerine sahip bireyler stresle olumlu başa çıkmada daha az etkilidir.

En kapsamlı stresle başa çıkma modeli olarak ise **Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma modeli** göze çarpmaktadır. Bu modelde birey stresörün bulunduğu çevreyi değiştirerek, duruma yüklenen anlamı değiştirerek ve bireyin duygu ve davranışlarını değiştirerek stresi kontrol etmekte ve başa çıkmaktadır. Bir başka deyişle stresle başa çıkmak stresi kontrol etmek anlamına gelmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Modelde başa çıkma *“bireyin kaynaklarını tükettiği biçiminde yorumladığı spesifik içsel ve/veya dışsal talepleri yönetmek için düzenli olarak sergilediği bilişsel ve davranışsal çaba sarfetme süreci”* olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.141).

Adı geçen yazarlar, stresle başa çıkmayı, değerlendirme ve başa çıkma olmak üzere iki aşamada değerlendirmektedirler. Değerlendirme, birincil, ikincil ve yeniden değerlendirme olmak üzere üç alt başlık altında ele alırken, başa çıkmayı söz konusu değerlendirmelerin de yer aldığı bilişsel ve duyuşsal başa çıkmanın birarada kullanılmasını önermektedirler. Onlara göre stresle başa çıkmada stres kaynağının ne olduğu kadar, birey tarafından stresin nasıl değerlendirildiği de önemlidir. Bireyin stresi değerlendirmesinin önemiyle, fenomenolojik bakış açısı vurgulanmakla birlikte, modelde bilinç-altı materyalin stres değerlendirmesinde etkisi olabileceği kabul edilmektedir.

Birincil değerlendirmede birey, herhangi bir durumun kendisiyle *ilgisiz*, kendisinin varoluşunu *olumlu yönde destekleyici*, psikolojik veya fizyolojik varoluşunu tehdit edici ya da *stresli bir durum* olup olmadığına karar vermektedir. Birincil değerlendirmede birey tarafından stresli bir durum ya da stresör olarak algılanıyorsa, **ikincil değerlendirme** aşaması söz konusu olmaktadır. Birey bu aşamada durumla başa çıkmak için yollar aramakta (Lazarus ve Folkman, 1984), stresörün neden olacağı zararı önlemeye hatta fayda edinmeye yönelik bireysel kaynaklarını değerlendirmektedir (Carver, Scheir ve Weintraub, 1989). Bireysel kaynaklar içinde bireyin kendisi ya da başkalarına yönelik suçlaması ya da güveni, başa çıkma kapasitesi ve geleceğe ilişkin beklentileri üç temel unsur durumundadır (Lazarus, 1993). İkincil değerlendirme, bilişsel ve duyuşsal başa çıkmayı içermektedir.

Yeniden Değerlendirme ise, bireyin stresöre ilişkin yeni bir bilgiyle karşılaşması durumunda, değerlendirmesini yeniden yapmasıdır. Olumlu yeniden değerlendirme ve savunucu yeniden değerlendirme olmak üzere iki tür yeniden değerlendirmeden söz edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). **Olumlu yeniden değerlendirme** diğer değerlendirmelerden farklı olmayan, stres durumuyla başa çıkmak üzere, yeni bilginin ışığında, çevresel koşulların göz önüne alındığı değerlendirme olup, birey-çevre etkileşimli stres tanımlamasına uygundur (Lazarus ve Folkman, 1984). **Savunucu yeniden değerlendirme** ise çevresel koşullar göz önüne alınmaksızın, birey-içi ihtiyaçları karşılamak üzere yapılan ve takıntılı tepkileri beraberinde getiren bir değerlendirme olup (Folkman ve Lazarus, 1988), daha çok psikopatoloji ile ilişkili başa çıkma mekanizmalarını içermektedir.

Görüldüğü gibi stres değerlendirmesi bireyin stres durumunu fark etmesi ve durumla baş etme girişiminde bulunması aşamalarını içeren iki tür değerlendirmeden oluşmaktadır. Stres durumuna ilişkin yeni bir değişkenle karşılaşılması durumunda, durumla baş etmek için yapılan yeniden değerlendirmeye olumlu baş etme olarak ele almak mümkünken, birey-içi ihtiyaçları karşılamak için yapılan yeniden değerlendirmeyi olumsuz baş etme olarak değerlendirmek mümkündür. İkincil değerlendirme stresle başa çıkma mekanizmalarını içermektedir. Bu nedenle Lazarus ve Folkman'ın (1984) modelinde stresle başa çıkmada birincil değerlendirmeyi stresörü algılama ya da fark etme aşaması, ikincil değerlendirmeyi eylem aşaması olarak değerlendirmek mümkündür.

Stres değerlendirmesini etkileyen bazı **bireysel ve durumsal etkenler** bulunmaktadır. Söz konusu etkenler içinde seçim, değer, amaç, dürtü, algısal kuruluş, ihtiyaç, niyet, ruhsal yatırım, plan gibi bireyin güdülenmesini belirleyen etkenler *güdüsel etkenler*, olarak yerini almaktadır. Bireyin stres verici olaylardan uzak durmayı seçmesi, değerleri nedeniyle problem çözmeye güdülenmesi değerlendirmede güdülenme bağlamında anahtar örneklerdir (Lazarus ve Folkman, 1984). *Denetim odağı ve yeterlik algısı* ya da *yetkinlik beklentisi* (Greenglass ve Burke, 2001) dışında, *birleşik ve bütünlüklü benliğe sahip olma*, *A-B tipi*, *nörotik-optimistik* ve *içedönük-dışadönük* kişilik özellikleri, *incinebilirlik*, *psikolojik*

dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık stres değerlendirmesini etkileyen diğer bireysel etkenler arasında yer almaktadır. Tanrı, kader, ya da evrenin doğal süreçlerine ilişkin inancını içeren *varoluşsal inançlarının gücü* stres değerlendirmesini olumlu etkileyen bireysel farklılıklar (Lazarus ve Folkman, 1984) olarak stresle baş etmede beklenildiği gibi olumlu etkilerinin olduğu bildirilmektedir (Minnes ve diğerleri, 2000).

Stres değerlendirmesi, bireysel farklılıklardan etkilendiği kadar, durumsal etkenler olarak anılan, stres kaynağı olan duruma ilişkin unsurlardan da etkilenmektedir. Stres durumunun çeşitli özellikleri, hemen tüm bireylerde benzer bir etkiye neden olabilmektedir. Karşılaşılan stres durumunun *yeni olması, tahmin edilebilirliği/olay belirsizliği, anilik, olay süresi ve geçici belirsizliği* içeren *geçici durumsal etkenler* ve *durumun yaşam döngüsündeki yeri* söz konusu durumsal özellikler arasındandır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Görüldüğü gibi, stres verici duruma ilişkin tepkilerde bir yandan bireysel ayrılıklar söz konusu iken, öte yandan hemen tüm bireylerde stres kaynağı olabilecek, bu nedenle bilişsel ve duyuşsal başa çıkma süreçlerini içeren ikincil değerlendirmeyi etkileyecek durumsal etkenler bulunmaktadır.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) stresle başa çıkma modeli, problem çözme becerilerini içeren ***bilişsel başa çıkma*** ile stresörün neden olduğu olumsuz duyguları kontrol etme ve düzenlemeyi içeren ***duyuşsal başa çıkmanın*** yer aldığı, ilişkili iki-yönlü bir başa çıkma modelidir.

Model başa çıkmayı *çıktı* ya da istenen sonucu almadan çok, *süreci* vurgulamaktadır. Bu anlamda bireyin başa çıkma davranışlarını sergilemesi, stresli durumu alt etmesinden daha çok önem kazanmaktadır.

Bilişsel başa çıkma sürecinde, ilk aşamada stresör ortaya çıkmadan önce, duruma ilişkin ipuçlarının bilişsel değerlendirme süreciyle ele alınıp birincil değerlendirmeye göre ne olacağı, gerçekleşmesi muhtemel durumun tehdit oluşturup oluşturmayacağı; ikincil değerlendirmeye göre nasıl başa çıkılacağı ya da durumun nasıl kontrol edileceği, durumdan kaçınma olasılığı, ertelenebilirliği,

yararlanılabilecek çevresel ve bilişsel kaynaklara ilişkin değerlendirmelerin yer aldığı **öngörü aşaması** yer almaktadır.

İkinci basamakta tehdit edici ya da zarar verici durumla karşılaşıldığı ve durumun beklediği alanlarda ve beklediği kadar kötü ya da beklediğinden daha kötü olup olmadığına ilişkin yine bilişsel değerlendirmesinin yer aldığı, beklenti evresinde olduğundan farklı olarak zihinsel enerjisini eylem ve davranışa aktardığı, gerektiğinde karşılaştığı stresörü ya da stres yaratan durumu yeniden değerlendirdiği **etki ya da karşılaşma aşaması** yer almaktadır.

Üçüncü basamakta ise **karşılaşma sonrası ya da etki sonrası aşaması** olarak adlandırılmakta olup; henüz sona ermiş stresli durumun neden olduğu ve geleceği etkileyebilecek zarar ve tehlikelere karşın nasıl bir önlem alacağını belirleyeceği yeni bir beklenti kurgusunu oluşturacağı, karşılaştığı stresöre ilişkin gerçekleri ve kendi zayıflıkları ve güçlü yönlerini değerlendireceği basamaktır. Bu bağlamda etki sonrası aşama bir tür yeniden değerlendirmedir. Birey açısından, eğer durumu kontrol altına almakta zorluk çekiyorsa duygularını düzenlemesi ve çevreye yönelik doğrudan farklı davranışsal stratejileri gözden geçirmesi için bu aşama bir fırsat durumundadır. Nitekim bilişsel uyumu içeren baş etmenin etkililiği bilinmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Sözü edilen üç basamaklı başa çıkma sürecinde yer alan problem odaklı ve duyuşsal başa çıkma stratejilerinin etkili bir başa çıkmanın gerçekleşmesi için bir arada kullanılmasının kaçınılmaz olduğu, dinamik bir ilişki içinde birbirlerine bağlı oldukları ve her iki stratejinin birbirini desteklediği adı geçen yazarlar tarafından vurgulanmaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkmada bireyin sağlık ve enerjisini korumasının, olumlu inanç ve iyimserliğe sahip olmasının, problem çözme becerilerini geliştirmesinin, sosyal becerilerini geliştirerek çevre ve aile desteği sağlamasının, ekonomik imkân, sağlık ve sosyal hizmet olanaklarını elde etmesinin stresle başa çıkmada önemli kaynaklar olduğunu belirtmektedir.

Sözü edilen kaynaklardan ekonomik, sağlık ve sosyal hizmet olanaklarının

bireyden çok ekonomi politikasıyla ilgili olması nedeniyle stresle başa çıkma kaynakları içinde bireyin elde etmesinin görece daha uzağında olması olasıdır. Bununla birlikte, gerçekçi bir iyimserlik, problem çözme ve sosyal becerileri geliştirme gibi diğer kaynakların stresle baş etmede etkin şekilde kullanılabilirliği açık görünmektedir. Bununla birlikte Beresford'un (1994) şemalaştırması göz önüne alındığında, Lazarus ve Folkman'ın modelinin başa çıkmada proaktif bir sistematizasyona sahip olduğu söylenebilir.

Stres kontrolü ve stres yönetiminde, adı geçen yazarların modelini de içeren çoklu modellerle karşılaşmak mümkündür. Örneğin Minnes ve diğerleri (2000) sosyal destek arama, aileyi yönlendirme, spiritüel destek aramayı stresle başa çıkmada önermektedirler. Tolman ve Rose (1985) ise rahatlama, akılcı duygusal yaklaşım temelli bilişsel yeniden yapılandırma ve sosyal beceriler eğitimi üç basamaklı stresle başa çıkma modeli olarak önermektedirler. Söz konusu model derinlemesine irdelendiğinde Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma modelinde yer alan unsurlara paralel olarak, birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme, bireysel ve çevresel kaynaklardan faydalanma, duyuşsal ve problem odaklı başa çıkma, önleyici unsurlar, meditasyon, rahatlama, spor gibi fizyolojik dengeye ve koruyucu işleve sahip unsurlarla zaman yönetiminin yer aldığı bir çok unsuru içeren bir stres yönetimi modeli olduğu görülmektedir.

Oldukça farklı gruplar üzerinde yapılan stresle başa çıkma biçimlerini ve etkililiğini belirlemeye yönelik çeşitli araştırmalar incelendiğinde, daha önce sözü edilen öz-yeterlik, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma, başa çıkma kaynaklarından yararlanma, zaman yönetimi, sosyal beceri eğitimleri, psikolojik danışma ve psikoeğitimler, rahatlama teknikleri ve meditasyon türleri ile ilgili çalışmalar göze çarpmaktadır.

Söz konusu araştırmalardan bir kısmı başa çıkma ve ilişkili değişkenlerin irdelendiği çalışmalardır. Problem odaklı başa çıkmayı kullanan bireylerin ve genel öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan bireylerin kaygı ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu (Takaki ve diğerleri, 2003), sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri yüksek bireylerin problem odaklı başa çıkmada başarılı oldukları (Deniz,

2006) belirlenmiştir. Ayrıca güvenli bağlanma ile olumlu başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olduğuna ilişkin kanıtlar elde edilmiştir (Howard ve Medway, 2004). Kronik hastalığa sahip bireylerde ise hastaların tedaviyi destekleyen problem odaklı başa çıkmayı daha az kullanmalarına karşın, kaçınım (avoidence) ve sosyal destek arama davranışlarını (Khechane ve Mwaba, 2004) daha çok kullandıkları görülmüştür. Akademik stresle baş etmeye ilişkin olarak zaman yönetiminin akademik stresle başa çıkmada etkili olduğu anlaşılmıştır (Misra ve McKeen, 2000).

Anlaşıldığı üzere başa çıkmayla olumlu yönde ilişkisi olan değişkenler öz-yeterlik, problem odaklı başa çıkma, sosyal destek yoğunluğu ve zenginliği ve güvenli bağlanmadır. Söz konusu olumlu kaynaklara sahip olmayan bireyler için ise çeşitli stres kontrolü ve başa çıkma programları düzenlenmiş ve etkililiği irdelenmiştir. Bu programlarda stresle başa çıkmada kullanmak üzere öğretilen bir takım teknikler ya da teknikler bütünü yer almaktadır.

Stres, kaygı ve korku uyandıran mantık-dışı düşüncelerin fark ettirilmesine yönelik akılcı-duygusal-davranışsal yaklaşım temelli programlar (Brown ve Ralph, 1999), yapılandırılmış imgelemle desteklenen meditasyon içerikli programlar (Bisio ve Crisan, 1984) ve olumlu düşünmeyi destekleyen meditatif programlar (Servan-Screiber, 2004), yarı-yapılandırılmış yönlendirmeli bibliyoterapi ve rahatlama eğitimlerinin birlikte kullanıldığı programların (Rowe, 2006) etkili olduğu bildirilmektedir. Çeşitli araştırma sonuçlarına göre, söz konusu başa çıkma programlarının dışında yogik nefes egzersizleri (Brown ve Gerbarg, 2005), spor (Haslam, 2006), serbest zaman etkinlikleri ve arkadaşlık (Iwasaki, 2001; Miller ve McCool, 2003; Iwasaki ve Barlett, 2006) stresle başa çıkmada etkili yöntemler olarak önerilmektedir.

Görüldüğü gibi stresle olumlu başa çıkmada var olan yöntemler, öz-yeterlik algısı, problem çözme becerisi, sosyal destek arama ve alma davranışı, meditasyon, sosyal, duyuşsal ve uygun fiziksel rahatlama becerilerini içeren psiko-eğitimsel rehberlik programları, söz konusu becerilerin dahil olduğu yapılandırılmış ya da yarı-yapılandırılmış psikolojik danışma programlarının uygulanması aracılığıyla geliştirilebilmektedir.

2.2.2.2 Başa Çıkma Stresi Kontrol Etmeyi Değerlendirme

Stresi kontrol edebilme, bir başa çıkma yöntemi olduğu gibi, stresle başa çıkma başa çıkmayı belirleyen bir değişken olarak değerlendirilebilmektedir. Kontrol terimi, bireyin savunmacı başa çıkmanın olumsuz etkilerini gidermesine karşılık gelmektedir. Kontrol algısı, bireysel ve çevresel alternatiflerin değerlendirilmesi, bireyin algıladığı durumların anlamını değiştirebilme ve duygu ve davranışlarını yönetebilme becerisinde destek ve kaynak anlamında kullanılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bağlamda kontrol algısı, bireyin bilişsel değerlendirmesi sonucunda, bir başka deyişle bilişsel süreçlerinde gerçekleşen bir algı olup, başa çıkma kaynaklarını hazırlama ve başa çıkma ikincil değerlendirmede olumlu başa çıkmaya yönelten bir destek ya da kaynak niteliğindedir.

Yukarıda belirtildiği gibi kontrol algısı bilişsel süreçler içinde gerçekleşen başa çıkma kaynaklarının hazırlayıcısı ya da destekçisi olarak hem birincil hem de ikincil değerlendirme içinde yer almakla birlikte, stres durumunun ortaya çıkmasının ardından varolan stresörle bir başa çıkma mekanizması ya da bir başa çıkma mekanizması biçimi olması söz konusudur (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu nedenle ilk anlamının başa çıkmayı destekleyen kişisel bir kaynak olduğu, ikinci anlamının ise bir başa çıkma tarzı olduğu ve bu nedenle stresle başa çıkma bağlamında iki kontrol durumu arasında belirtilen farkın yer aldığı yorumunu yapmak kaçınılmaz olmaktadır.

Kontrolün, stres durumunu değerlendirilerek uygun sonuçların kestirilmesi ve aktif yönelimleri sağlayacak seçimlerden oluşan bilişsel değerlendirme içeriklerinin sürece taşınmasında etkili olduğu; bireyin direnç ve ısrarını yüksek düzeyde tutarak duyguları desteklediği ve akılcı çözümlerin başa çıkma sürecine dahil edilmesine olanak sağladığı; başa çıkma sürecinde süreci yapılandırıcı bir kaynak ve bir başa çıkma tarzı olarak sonucu olumlu tasarlama ve sonucu seçebilmede destek özelliklerine sahip olduğu bildirilmektedir (Özbay ve Palancı, 2000). Kısaca kontrol bir yandan başa çıkma sürecinde bilişsel bir işlevle sürecin belirlenmesine kılavuzluk ederken, diğer yandan süreçte beklenen sonuca yönelik

girişimlerde bulunulmasında bir baş etme biçimi niteliğindedir.

Bilişsel ve duyuşsal başa çıkmanın bir arada kullanılması olumlu başa çıkma için gereklidir. Söz konusu bir arada kullanım, kişisel inanç ve kararlılığı içeren kontrol algısı ile bütünleşik olarak stresle başa çıkma ve sonucunda etkili bir stres yönetimi anlamına gelmektedir. Bu bağlamda baş edebileceğine yönelik inanç, kontrol algısı olarak, bir bakıma kontrol değerlendirme öz-yeterliği olarak ele alınabilecek bir kişisel özellik durumunda (Bandura, 1999) stresörle başa çıkma girişimini destekleyecek, sorunu çözebilecek çeşitli eğilimlerin (Catanzaro, Horaney ve Creasey, 1995) bir araya toplanması olarak değerlendirilebilir.

Catanzaro, Horaney ve Creasey'e (1995) göre kontrol, uygun bireysel kaynakları seçme, etkili bilişsel değerlendirme ve sosyal destekleri kullanma değişkenlerinin yer aldığı bir süreçte, stresörün neden olduğu semptomları olumlu açıdan ele alma, alternatif seçme ve böylelikle kişisel gelişimini sürdürmede başa çıkmayı kolaylaştırıcı bir işleve sahiptir.

Görüldüğü gibi kontrol algısı başa çıkma kaynaklarının hazırlayıcısı ya da destekçisi durumundadır. Bu bağlamda birincil ve ikincil değerlendirme içinde yer almakta, stres durumunun ortaya çıkması durumunda ise varolan stresörle bir başa çıkma mekanizması ya da bir başa çıkma aracı olmaktadır. Bu nedenle kontrol algısı bir yandan başa çıkmayı destekleyen kişisel bir kaynak olarak, öte yandan bir başa çıkma tarzı durumunda değerlendirilmektedir.

2.2.3 Akış Kuramı ve Stres Kontrolü İlişkisi

Akış kuramı bireyin günlük yaşamda karşılaştığı zorlukları, becerilerini kullanarak üstesinden gelmesi sürecinin, hangi zorluğu yeneceğine ilişkin amacının belirgin olması, zorlukla baş etme durumunu kontrol edebilmesi, nasıl baş ettiğine ilişkin geribildirim alabilmesi, zorlukla baş ederken öz-bilincinin kaybolması durumunda bireyin akış deneyimi yaşayacağını iddia etmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Kurada sözü edilen zorluk, baş edilmesi ya da üstesinden gelmesi gereken becerilerine karşılık gelen bireyin seçtiği bir durum olup içsel talepler (Moneta ve

Csikszentmihalyi, 1996) olarak da ifade edilmekte ve daha önceki ilgili bölümlerde belirtildiği gibi, içsel talepleri “herhangi bir etkinlik için bir fırsat” (Csikszentmihalyi, 1975; akt: McCune, 2006, s.8) olarak ya da, kuramda zorluk teriminin yer aldığı bağlamlar genel olarak değerlendirildiğinde bireyin becerilerini kullanarak üstesinden gelmeyi planladığı herhangi bir durum olarak tanımlamak mümkün olmaktadır.

Söz konusu tanımlamada yer alan zorluk, stres sözcüğünün Türkçe’deki karşılığı olup, stresör ve stres tanımlamaları göz önüne alındığında, akış kuramının öngördüğü her türlü zorluk; bir başka deyişle dört kanallı akış modeline göre akış deneyiminin dışında kalan sıkıntı, isteksizlik, kaygı deneyimleri stresör olarak değerlendirilebilecek özelliklere sahiptir (Allison ve Duncon, 1988). Söz konusu sıkıntı, kaygı ve isteksizlik öznel deneyimleri bireyin yaşamak istemediği, tersine strese olduğu gibi, üstesinden gelmek ya da baş etmek istediği psikolojik dengesini bozan duygu durumlarıdır.

Beceri ise, *çevrenin dayattığı taleplerle baş edebilme gücü* ya da *zorluklara ya da taleplere karşılık verme kapasitesine ilişkin bireyin algısı* (Csikszentmihalyi, 1975, akt: McCune, 2006, s.13) olarak tanımlanmaktadır. Görüldüğü gibi akış kuramında beceri tanımlanırken çevrenin dayattığı taleplerle baş etmekten söz edilmektedir. Bir başka deyişle zorluk stresöre karşılık gelirken, dört kanallı akış modeline göre akış deneyimi dışındaki öznel deneyim olan sıkıntı, isteksizlik ve kaygı stres tepkilerine benzer özellikler içermektedir. Akış kuramında yer alan becerinin tanımı ise, zorlukla, çevrenin dayattığı taleplerle başa çıkma olduğu için, bir bakıma stresle başa çıkma, stresi kontrol edebilme gibi karşılıklara uygun düşmektedir.

Stresi kontrol edebilme, bir yandan başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilirken, öte yandan başa çıkmayı destekleyen bir kaynak olarak ele alınabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bir başka deyişle stresi kontrol edebilme, ya da kontrol değerlendirme, stresle başa çıkmada kaynak olduğu kadar, bir başa çıkma yöntemi olarak da değerlendirilmektedir. Bu bağlamda akış kuramında yer alan zorluklarla baş etmede stres kontrolü, hem başa çıkmada destek

olması, hem de bir başa çıkma yöntemi olması nedeniyle önem kazanmaktadır.

Akış kuramı içinde stresle başa çıkma, teorik açıdan akış deneyimiyle çoğunlukla dolaylı (Csikszentmihalyi, 1993) ve kimi zaman doğrudan ilişkili bir değişken olarak değerlendirilmektedir (bkz. Csikszentmihalyi, 1990, s.198-201). Bu değerlendirmeye örnek olarak Csikszentmihalyi (1990) bazı durumların bir çok birey için umutsuzluk, çaresizlik ve keder içerebildiğini, buna karşın bu tip durumlar içinde akış deneyimi yaşamının ve böylelikle stresle baş etmenin mümkün olduğunu iddia etmektedir. Bununla birlikte bireyin stres oluşturan zorlukları kaygı oluşturan stresörler olarak görmek yerine becerilerini sınayabileceği zorluklar olarak görmesi durumunda akış deneyimini yaşaması kolaylaşmaktadır (Donner ve Csikszentmihalyi, 1992).

Akış kuramında bireyin bilincini düzenlemesi ve ruhsal düzenliliğe erişmesi, onun stresle başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Bireyin akış deneyimine açık olması, zorlukları birer engel ve ruhsal düzensizliğe yol açan unsurlar olarak değil de benlik gelişimine ve bilincinde düzenliliğe götüren araçlar olarak değerlendirmesi önemlidir. Böylelikle etkinlikleri yalnızca keyif almak için, etkinlik anında kendini düşünmeksizin etkinliğe dikkatini odaklayarak, amacını bilerek yerine getirmesi onun akış deneyimi yaşamasını sağlamakta ve stresle baş etmesini kolaylaştırmaktadır. Csikszentmihalyi'ye (1990) göre ototelik kişiliğe sahip bir birey, sözü edilen katastrofik zorlukların yol açtığı kaostan düzenliliğe doğru akış deneyimi aracılığıyla gidebilmekte ve böylelikle olgun savunmalar kullanan birey stresini kontrol edebilmekte ve stresle kolaylıkla baş edebilmektedir.

Csikszentmihalyi (1990) stresle başa çıkmada özellikle aile desteğini içeren sosyal destek gibi dışsal desteklerin varlığı, bireyin psikolojik dayanıklılığı ve dışa dönüklüğü gibi kişilik özellikleri yeterli düzeyde olmasa da stresle başa çıkmasında kaynak niteliğindedir. Bununla birlikte olgun savunma ve dönüşümsel başa çıkma (transformational coping) olarak adlandırılan bilinçli ve amaçlı olarak kontrol ettiği, problemi analiz edebilmesi ve yeniden tanımlayabilmesi, alternatif çözümler üretmesi, sorunun olumlu yönlerini göz önüne alabilmesi, gerektirğinde korku ve öfke gibi duygularını kontrol ederek soğukkanlı davranması onun stresle başa

çıkmasında olumlu stratejileri olmaktadır. Kuramcı tarafından önerilen stresle başa çıkma yaklaşımının, Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel başa çıkma ve duyuşsal başa çıkmanın bir arada kullanımına ilişkin önerisiyle oldukça paralel olduğu görülmektedir.

Daha önce belirtildiği gibi stresle baş edebilen kişilerin akış deneyimini daha sıklıkla yaşadığı, kaostan düzenliliğe doğru gidebildiği, bir başka deyişle stresli durumu akış deneyimlerine çevirebildiğine ilişkin yürütülen bir kaç araştırma kuramcının iddiasını doğrular niteliktedir. Bu araştırmalardan biri, doğuştan ya da bir kaza sonucunda görme yetisini yitirmiş görme engelliler ve yürüme ve/veya kollarını oynatma yetisini yitirmiş paraplejik İtalyan genci üzerinde yürütülmüştür. Söz konusu gençlerin gündelik yaşamları, engelleri yüzünden oldukça stresli olmasına karşın, stresle baş etme beceri düzeylerinin yüksek olduğu ve akış yaşantılarını daha sıklıkla yaşadıkları rapor edilmiştir (Massimini, 1982; akt: Csikszentmihalyi, 1990). Bu gözlem, söz konusu bireylerin stresle baş etmede başarılı ve ototelik kişiliğe sahip olduklarına işaret ettiği belirtilmektedir.

Bir başka araştırma ise Donner ve Csikszentmihalyi (1992; akt: Csikszentmihalyi, 1993) tarafından yöneticiler üzerinde yürütülmüş ve akış deneyimi yaşayan yöneticilerin karşılaştıkları stresli durumlarda daha az sağlık sorunları yaşadıklarını belirlemişlerdir. Bu araştırmada akış deneyimi ve stresli durumlarla ilişkili sağlık sorunları sıklığının incelendiği görülmektedir. Ancak araştırmada akış deneyimi düzeyi ve stres düzeyi ya da akış deneyimi düzeyi ve stresle baş etme düzeyi düzeyi arasında doğrudan veya dolaylı bir ilişki, ya da neden-etki ilişkisine işaret edilmemektedir.

Massimini ve Carli (1988) deneyim dalgalanma modeli olarak anılan sekiz kanallı akış modeli versiyonunu betimledikleri araştırmalarında, araştırmaya dahil edilen gençlerin akış öznel deneyim ortalamalarından yüksek zorluk düzeyi ve söz konusu ortalamadan düşük beceri düzeyi durumuna karşılık gelen kaygı kanalının, araştırma grubuna dahil edilen bireylerden elde edilen verilerin işlenmesi sonucunda, aynı zamanda stres özelliklerini gösterdiğini belirtmektedir. Söz konusu özellikler, yüksek düzeyde yoğunlaşma, yüksek düzeyde durumun içinde olma ve fazla sayıda

yapılması beklenen işlere karşın, konsatrasyon zorluğu, kontrol yoksunluğu ve kaygı duygusunun varlığıdır.

Kuramda yer alan ve genellikle dört kanallı akış modeline göre betimlenen öznel deneyimlerden akış deneyiminin dışında kalan deneyimleri ortaya çıkaran beceri ve zorluk fonksiyonları (sıkıntı -düşük düzeyde zorluğa karşı yüksek düzeyde beceri-, isteksizlik -zorluk ve beceri düzeylerinin düşük olması-, kaygı -yüksek zorluk düzeyine karşı düşük beceri düzeyi-) ve özellikle sıkıntı, akış karşıtı deneyimi olarak ele alınmakta ve baş edilmesi gereken durumlar olarak değerlendirilmektedir (Allison ve Duncon, 1988).

Akış deneyiminin sosyolojik etkilerini inceleyen Mitchell (1998, s.58) stresi “bireyin acil, önemli ya da anlamlı olarak algıladığı bir dizi insan ya da olayla ilişkili sosyal-psikolojik durum” olarak tanımlamaktadır. Ona göre stresin zıttı olan durum doyum, sükunet ya da kutlama hali olmayıp; stresli durumlar bireyi herhangi bir etkinliği yapma doğrultusunda güdülemekte ve bu nedenle akış deneyimi için gerekli olmakta, stres yaşamadan bireyin akış deneyimini yaşaması mümkün olmamaktadır.

Logan (1985) bireyin kutup kaşifleri ya da toplama kamplarında olduğu gibi sıra dışı fiziksel durumlarda yalnız olmak zorunda kaldığı durumları katastrofik olarak nitelendirmekte; söz konusu durumlar dışında da günlük yaşamda yalnız olmanın yoğun bir stres kaynağı olduğunu ve bu durumla başarılı bir şekilde baş etme ile akış deneyiminin niteliklerinin birbirine benzediğini belirtmektedir.

Belirtilen çalışmalar dışında, başa çıkmada bir kaynak ve stresle başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilen stres kontrolünün, kuramla ilgili araştırmalar içinde bağımsız bir değişken olarak incelenmediği görülmektedir. Bununla birlikte stres kontrolü değişkeninin bağımlı değişken olarak incelendiği araştırmalarda akış deneyiminin bağımsız bir değişken olarak incelenmediği, model testlerinde ya da diğer ilişki çalışmalarında da her iki değişkenin birlikte ele alınmadığı görülmektedir.

Akış kuramı etkinlik temelli bir kuram olup, sözü edilen etkinlik ise bir zorluk olarak stresör konumundadır. Bununla birlikte kuramda yer alan ve kişisel deneyimlerin oluşmasında zorluk değişkeniyle birlikte önemli bir fonsiyonu olan

beceri kişisel değişkeni, “zorlukla baş etme ya da taleplere karşılık verme” (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996, s.277) olarak da tanımlanmaktadır. Bu tanım bir bakıma stresle baş etme kavramının karşılığı olabilecek özelliklere sahiptir. Bu durumda stresle başa çıkma yöntemi ve başa çıkmada kaynak olarak ele alınan stresi kontrol etmenin akış deneyimiyle ilişkisi, bir başka deyişle stresi kontrol etme düzeyleri değişen bireylerin akış deneyimleri düzeyi incelenmeye değer görülmektedir.

2.3 Akış ve Kaygı

Akış kuramı içinde kaygı, beceri ve zorluk kişisel değişkenlerinin fonksiyonları olan öznel deneyimlerden, dört kanallı akış modeline göre yüksek düzeyde zorluğa karşı düşük düzeyde becerinin olması durumunda bireyin yaşadığı öznel bir deneyim olarak ele alınmaktadır. Bir başka deyişle birey, becerilerinin karşılaştığı zorluk durumuna karşılık gelmediğini, becerilerinin yetersiz olduğunu algılayorsa kaygı yaşamaktadır. Aşağıda kaygının tanımı, türleri, kaygıyla ilişkili terimler ile akış ve kaygı ilişkisi sunulmaktadır.

2.3.1 Kaygı: Tanımı, Türleri ve İlişkili Terimler

Kaygı streste olduğu gibi, yoğun ya da düşük şiddette, sık ya da görece daha az sıklıkta olmak üzere insan yaşamında yer alan, zaman zaman varoluşsal, felsefik, zaman zaman bilinç-öncesi ya da bilinç-dışı, bazen de gerçekçi gerekçelerle yaşanabilmektedir.

İngilizcesi “anxiety” ve Almancası “angst” olan kaygı terimini Türkçe’de daha çok psikoloji alanı bilim ve uygulama insanları tercih ederken; psikiyatri alanındaki bilim ve uygulama insanları “bunaltı” terimini Türkçe karşılık olarak tercih etmektedirler (Öztürk, 1997).

Kaygı varoluşçu anlamda bir korku türü olarak kullanılırken, temel özelliğinin geleceğe ilişkin bir korkuya karşılık geldiği bildirilmektedir (McCormick ve diğerleri, 2005). Bununla birlikte korkunun kaynağı bilinmektedir. kaygının ise kaynağı belirsiz (McCormick ve diğerleri, 2005); ya da nesnesiz olması (Freud, 1959) veya korkuda fizyolojik ya da biyolojik varoluşa bir tehdit durumu söz konusu iken kaygıda böyle bir tehdit olmaması ve bireyin tehdidi kendi kişiliğine yönelik algılaması (Özer, 2004) nedeniyle, korku ve kaygı arasında belirgin bir fark olduğu yaygın olarak kabul görmektedir.

Kaygı insancıl bakış açısıyla benlik kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda bireyin kendisi hakkındaki dünyayı bilişsel sistemleriyle

anlamlandıramaması kaygının kaynağıdır. Ayrıca anlamsızlık duygusu ve kimliğini kaybetme, benlik kavramı ya da kişiliğin psikolojik varoluşunu tehdit eden önemli olaylar sonucunda yaşanan duygu, bireyin benlik kavramıyla gerçek arasındaki tutarsızlık nedeniyle benlik kavramı bütünlüğünün tehdit edildiği algısı gibi tanımlar, benlik kavramı bağlamında fenomenolojik kaygı tanımlamalarıdır (McCormick ve diğerleri, 2005).

Görüldüğü gibi kaygının ele alındığı çerçeve ve kullanıldığı bağlama göre değişen bir çok anlamı bulunmaktadır. Kaygı tanımlamalarında bağlam farklılığının yarattığı değişikliklere bir başka örnek olarak, psikodinamik kuramlar temelinde psikopatoloji ve davranışsal kuramlar temelinde öğrenme psikolojisi tanımlarını sunmak mümkündür. Psikopatolojide kaygı “gerçek tehlikeyle orantısız korku olarak fobik kaygı” olarak değerlendirilebilirken; öğrenme psikolojisinde kaygı, “öğrenilmiş bir davranış olarak kaçmaya neden olan ikincil itki” olarak değerlendirilmektedir (Budak, 2003).

Kaygı fizyolojik kuramlarda limbik sistemdeki alt beyin merkezlerinden olan talamus ve hipotalamusun ve retiküler aktivasyon sisteminin rol almasıyla oluştuğu düşünülmektedir (Keable, 1989). Travmatik yaşam olayları gibi stres durumlarının depresyon, kaygı ve çeşitli somatik hastalıklarla ilişkisi (Slatcher, Pennebaker, 2005) nedeniyle, kaygının fizyolojik açıklaması fizyolojik stres tepkileriyle ilişkilendirilmesini destekleyici niteliktedir.

Psikodinamik Kuramlar içinde psikoanalitik kuramda kaygının kronolojik ele alınışı açısından farklılıklar içermektedir. Bu farklılıklar “libido dışavurumu/dönüşümü” (Freud, 1962), “gerçekçi kaygı ve nevrotik kaygı” (Freud, 1959), “travmatik durum ve tehlike ortamlarına ilişkin kaygı” (Freud, 1959), “bir sinyal olarak kaygı” (Freud, 1959) ve “doğum kaygısı” (Freud, 1959) başlıkları altında ele alınmaktadır. Ancak sözü edilen kaygı tanımları daha çok psikoanalitik kuramın gelişimi ve dönüşümüyle ilişkili olup, halen psikoanalitik kurama dayalı genel olarak üç tür kaygıdan söz edilmektedir. Bunlar “gerçekçi kaygı”, “ahlaki kaygı” ve “nevrotik kaygı”dır (Keable, 1989).

Gerçekçi kaygı, egonun herhangi bir gerçek tehdit uyarısına ilişkin yaşadığı kaygıdır. Bu tür kaygı çaresizlik içeren travmatik bir durum beklentisidir, çünkü travmatik duruma ilişkin işaretler mevcuttur. Bununla birlikte gerçek bir uyarana karşı verilen, uyarana orantısız aşırı olan ve fobik kaygı olarak da karşımıza çıkabilen kaygının birincil kaygıyla (nevrotik kaygı) ilişkisi söz konusudur (Freud, 1959). *İkincil kaygı*, *uyarı kaygısı* terimleriyle de anılmaktadır ve egonun önlem alması için bir sinyal durumundadır (Budak, 2003).

Nevrotik kaygı, id, ego ve süperegö yapılarının çatışmaları nedeniyle oluşmaktadır. Bu kaygılar idden kaynaklanan içgüdü ve çatışmalar ile süperegönun ego üzerindeki baskısı nedeniyle oluşmaktadır (Freud, 1959). Egonun çözülmesine eşlik eden bir duygu olarak *Yüzer-gezer kaygı*, *içgüdüsel kaygı* ya da *birincil kaygı* terimleriyle anılmaktadır (Budak, 2003).

Yukarıda sözü edilen kaygıların dışında, süperegö baskısından kaynaklanan **ahlaki kaygı** söz konusudur. Süperegö ve id arasındaki çatışmada, egonun idin isteklerini karşılamaya çalışırken süperegönun ahlaki isteklerini karşılamakta yetersiz kalması durumunda yaşanan suçlulukla ilişkili bir kaygı ortaya çıkmaktadır (Keable, 1989).

Kaygı Freud sonrasında egonun ölüm içgüdüüne savunma tepkisi olarak, olgunlaşmamış iki tür savunma olarak ele alınmaktadır. Bu savunmalardan birisi, Klein'e (1999) göre paranoid-şizoid duruma karşılık gelen, ölüm içgüdüünün bebek tarafından dışsal objelere, başkalarına yansıtılması sonucunda, tehdit edici objenin ideal obje olan memenin ya da bebeğin kendisini yok edeceğine ilişkin yaşadığı **paranoid kaygı**dır. Diğerisi ise bebeğin kendi öfkesinin ideal objeyi yok edeceğine ilişkin korkusu sonucunda ideal objeden ayrılması, ya da ideal objeye karşı hissettiği çatışmalı sevgi ve nefret duyguları sonucunda yaşadığı **depresif kaygı**dır. Söz konusu kaygılarla baş etmek için bölme, idealizasyon, idealleştirme, kötüleştirme gibi savunmalar kullanılmaktadır. Sullivan ise annenin sevgisini ve onayını kaybetmenin kaygının temel kaynağı olduğunu belirtmektedir (Keable, 1989).

Bowlby bebeğin yaşamını devam ettirmeye yönelik evrimsel aktarım gereği

anneden ayrılma durumunda yaşadığı yoğun stresin kaygının temeli olduğunu, Klein ise bebeğin kendi saldırganlık içgüdülerinin anneye zarar vermesi sonucunda anneyi kaybetmenin kaygının temeli olduğunu iddia etmekte ve söz konusu kaygının karşılığı olarak **ayrılık kaygısı** kavramını kullanmaktadırlar (Keable, 1989).

Davranışçı öğrenme kuramında kaygının, tüm normal ve normal dışı davranışlarda olduğu gibi öğrenildiği (Keable, 1989), ve kaygı teriminin kaçınmaya neden olan ikincil itki anlamında kullanıldığı belirtilmektedir (Budak, 2003). Söz konusu durum irdelendiğinde bunun klasik şartlanmada yer alan üst düzey koşullamada kaçınma koşullanmasına karşılık geldiği (bkz. Bacanlı, 2005); ve Guthrie (1935) tarafından da kaçınmayı öğrenme (avoidance learning) olarak ifade edildiği (akt: Hilgard ve Bower, 1966) görülmektedir.

Bilişsel kuramlar içinde ele alınabilecek bakışta ise, kaygı optimal düzeyde iken bireyin performansının maksimum düzeyde olduğu; kaygının az ya da çok olması durumunda performansın azaldığına ilişkin Yerkes-Dadson kanunu yada ters-U hipotezi yer almaktadır (Keable, 1989).

Bunun dışında bilişsel kuram genel olarak kaygının bilişsel sürecin ürünü olduğunu (Lazarus, 1966), bireyin durum karşısında verdiği türlü tepkinin sonucu değiştirmeyeceğini, bir başka deyişle çaresizliğini öğrenmesiyle kaygı yaşadığını ifade eden öğrenilmiş çaresizlik yaklaşımı (Seligman, 1975), kaygının ele alındığı ve açıklanmaya çalışıldığı bilişsel yaklaşımlardan bazılarıdır (akt: Keable, 1989).

Varoluşçu kuramlarda kaygı, ölümle karşılaşma durumunda yaşanmaktadır. Ölümün kaçınılmazlığının farkına varılmasının bastırılması durumunda psikopatolojiye neden olmaktadır. Kaygının bastırılmamasının durumunda, varolmaya ilişkin anlam bulmada olumlu rehberlik görevi bulunan ve hiçlikle yüzleşmenin en son noktası olan ve zeminsizlik kaygısından farklı olmakla birlikte onun müttefiki olan **ölüm kaygısı** ya da **temel kaygı** yaşanmaktadır. Söz konusu kaygılarla birlikte, geleceğin belirsizliği nedeniyle, yapılmak üzere olan seçimin sorumluluğunun sonucunun belirsizliğinin ortaya çıkardığı **varoluşçu kaygı** ya da **zeminsizlik kaygısı** (Yalom, 1999) varoluşçuluk ve varoluşçu psikoterapide yer alan

kaygı türleridir. Varoluşçu psikoterapiye göre ölüm anksiyetesinin artmış hali psikopatolojiye neden olmakta ve yaşam doyumunu azaltmaktadır.

Görüldüğü gibi kaygı tanımları ve açıklamaları, kuramsal bakışlara göre, hatta psikoanalitik kuramda görüldüğü üzere, kuramın olgunlaşması aşamalarındaki farklılıklara göre değişiklikler içermektedir. Yukarıda belirtilen kuramlardaki kaygı açıklamaları incelendiğinde, ortak noktanın *henüz gerçekleşmemiş durumlara ilişkin önceden yaşanan gerginlik içeren olumsuz duygular* olduğu görülmektedir. Bununla birlikte varoluşçu ve davranışçı kuram dışındaki diğer kuram ve bakışlarda kaygının nesnesinin *belirsizliği* daha kesin olarak öne çıkmaktadır.

Kaygının günümüzde ele alınışı içinde, psikopatoloji açısından ahlaki kaygıyı da içeren birincil ya da nevrotik kaygı ve gerçekçi kaygı tanımlamaları korunmaktadır. Örneğin “Bireyin fiziksel anlamda tehdit altında olmadığını gerçekçi bir değerlendirmeye bilmesine rağmen veya kişiliğine bir risk ya da tehdit hissettiği durumlarda yaşadığı korku, panik gibi tepkiler” (Özer, 2004, s.10-11) psikopatolojik kaygı tanımlamasında nevrotik kaygıyı işaret eden bir tanımlamadır.

Bununla birlikte, teorik yönelimi varoluşçuluk olan klinik psikolojik danışman ve diğer ruh sağlığı uzmanları, varoluşçulukta yer alan kaygı tanımlamalarını temel alarak psikoterapötik müdahalelerini yürütmektedirler.

Kaygıya ilişkin fizyolojik ve psikolojik semptomları içeren tanımlar da söz konusudur. “Endişe veya soruna ilişkin belirsiz genel bir duygu” (Marrs, 2006:319), “kışkırtıcı bir uyarının yokluğunda bile kalp çarpıntısı, terleme, ağızda kuruluk, baş ağrıları ve dönmesi gibi fiziksel tepkilere ve korku hissi, panik, vehim gibi psikolojik tepkilere sahip olma” (Sheehan, 1999, s.4-5) tanımları sözü edilen tanımlara örnek durumundadır. Bununla birlikte fizyolojik ve psikolojik semptomları içeren kaygı tanımlamalarını, panik bozukluk semptomlarına benzer şekilde tanımlanması nedeniyle, psikopatolojik kaygı tanımlaması olarak ele almak mümkün görünmektedir.

Yukarıdaki tanımlardan bir takım farklılıklar içerebilen kaygı tanımları da bulunmaktadır. Günümüzde kaygı, belirsiz bir duruma ilişkin geçici bir tepkiye

karşılık gelen **durumluk kaygı** ile bireyin olaylara kronik olarak sıklıkla verdiği kişiye özgü tepkiye karşılık gelen **sürekli kaygı** (McCormick ve diğerleri, 2005) olarak ele alınmaktadır. Bu tanımda, Spielberger'in (1966, akt: Finch, Kendall ve Montgomery, 1976; Thomson, 1994) kaygı kuramında yer alan bir duruma ilişkin kaygı ve kişilik özelliği olarak kaygıya işaret edilmektedir.

Durumluk kaygıda, stres durumuna yönelik verilen, rahatsızlık ve otonomik etkinlikte fazlalıkla belirli, geçici duygusal deneyim (Viglione ve Exner, 1983) olup, yaşanan deneyim bilinçli ve kişiseldir (Thompson, 1994). Bir başka tanımlamayla durumluk kaygı, tehdit edici olarak algılanan bir durumlara ilişkin, yoğunluğu değişen ve tepki eğiliminin dalgalandığı, geçici kaygı durumu söz konusudur (Tsovili, 2004; Barker, Wadsworth, ve Wilson, 1976). Literatürde durumluk kaygı türleri arasında üzerinde en çok araştırma yapılan bir kaygı türü de test kaygısıdır. Test kaygısı bireyin sınanma olarak algıladığı herhangi bir durumla ilişkili olarak yaşadığı kaygı olarak tanımlanmaktadır.

Yukarıda durumsal kaygıya ilişkin sunulan tanımlardan hareketle durumluk kaygıyı, **“tehdit edici olarak değerlendirilen çevresel stresörlerin etkisiyle bireyde dalgalanmalı ve yoğunluğu değişen nitelikte, otonomik etkinlikte fazlalıkla belirli, öznel ve bilinçli yaşanan rahatsız edici durum”** olarak tanımlamak uygun olacaktır.

Sürekli kaygıda, bir kişilik özelliği ya da yapısı olarak bireysel farklılıklara karşılık gelen, bir başka deyişle bireyden bireye değişiklikler gösteren Knox, 1980; Iwata ve diğerleri, 2000), bireyin farklı bir çok türde durumu, tehdit edici olarak görece kalıcı algılama eğilimi söz konusudur (Brook ve Knapp, 1976; Finch ve diğerleri, 1978; Logan ve Loo, 1979; Johnsen, Tracey ve Hohn, 1983). Söz konusu tehdit edilme algısı, çevresel şartların değişmesi durumundan çok az etkilenmekte olup (Metzger, 1977) daha çok egonun tehdit altında olduğunun algılanmasıyla ilişkilidir (Virella, Arbona ve Novy, 1994).

Görüldüğü gibi sürekli kaygı, bir kişilik özelliği olarak bireyin bir çok durumu tehdit edici olarak algıladığı ve çevresel şartlardan durumluk kaygıya göre

daha az etkilenen, egonun tehdit altında olduğunu hissedildiği, görece kalıcı kaygı durumudur.

Yukarıda sunulan tüm tanımlardan anlaşılacağı üzere, önceleri bir tür korku olarak ele alınan kaygı, sonraları benlik kavramına ilişkin varoluşçu fenomenolojik temelli bir tanıma ve bireysel farklılıklar gösteren ve göstermeyen bir başka fenomenolojik kaygı tanımına dönüşerek iki tür kaygı olarak ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte ahlaki, nevrotik ve gerçekçi kaygı tanımlarını sunan psikoanalitik yaklaşımda kaygının kullanılışı, halen psikopatolojide geçerlidir. Psikopatolojideki kullanılışından bir parça farklı olarak şu an kabul gören bir başka kaygı tanımı, korkudan farklı bir şekilde, bir kişilik özelliği olarak bireysel farklılıklar gösteren ve bireyler arası farklılıktan çok duruma ilişkin “algılanan kaygı” olarak ele alınmaktadır.

Bu tanımlardan hareketle kaygıyı, “herhangi bir tehdit olmamasına karşın, belirsiz bir stresöröre biyolojik varoluş ve/veya egoya ilişkin tehlikeye girme olasılığının bulunduğu değerlendirilmesinin yapıldığı durumlarda ortaya çıkan, ya da genel olarak tehdit durumunun hissedildiği, olumsuz bilişsel ve fizyolojik korku tepkileriyle belirli duygu durumu” olarak tanımlamak mümkündür.

Bu tanım biyolojik varlığa yönelik tehdit edici bir stresör olmamasına karşın tehdit algısını, egoya ilişkin tehdit algısını ve durumsal ve kişilik özelliği olarak belirsiz bir stresöre korku tepkilerini içermesi bakımından genel bir kaygı tanımına uygundur. Diğer tanımlarla karşılaştırıldığında bu yeni tanımın parsimonisi tartışmaya açık olmakla birlikte, biyolojik varoluşa tehdit içermeme-içermeme durumunu ve korku ile kaygı arasındaki farkı sunması, egoya tehditi vurgulayarak psikopatolojiye gönderme yapması bakımından yeterli açıklayıcılığa sahip olduğu söylenebilir.

2.3.2 Akış ve Kaygı İlişkisi

Akış kuramı içinde, beceri ve zorluk kişisel değişkenlerinin bir fonksiyonu olarak, herhangi bir etkinlik durumunda, düşük düzeyde becerisine karşılık, yüksek

düzeyde zorlukla karşılaşan birey kaygı öznel deneyimini yaşamaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Kuramcının akışa ilişkin ilk araştırmalarını yaptığı zorluklar olarak dağ tırmanışı, satranç oyunu veya cerrahi operasyon gibi durumlar, çevresel zorluklar durumundadır. Yüksek düzeydeki zorluğun çevresel bir stresör olmasından dolayı kuramda sözü edilen kaygı, durumsal kaygıya karşılık gelmektedir; çünkü durumsal kaygının tanımında “çevresel stresörlerden kaynaklanması ve yoğunluğunun değişmesi” (Tsovilı, 2004) söz konusudur.

Bir başka deyişle akış kuramında kaygı bireysel bir özellik olarak değil, belirli bir durumun gerektirdiği taleplerle baş etme kapasitesinin sınırlılığı ya da becerilerini kullanamaması nedeniyle durumsal kaygıya karşılık gelmektedir. Akış kuramı bağlamında kaygının incelendiği araştırmalar aşağıda sunulmaktadır.

Donner ve Csikszentmihalyi (1992) akış deneyimi yaşayan yöneticilerin stresli durumlarla karşılaştıklarında daha az sağlık sorunları yaşadıklarını ve aynı oranda stresli durumla karşılaşan diğer yöneticilerden daha az kaygı yaşadıklarını belirlemişlerdir.

Jackson ve diğerleri (1998) sportif etkinliklerde akış deneyimiyle, içsel güdülenme ve algılanan yetenek arasında pozitif bir ilişki olduğunu, akış ile bilişsel kaygı arasında ise negatif bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir (akt: Jackson ve diğerleri, 2001, s.131). Bir başka deyişle, kuramın öngördüğü gibi, etkinliği gerçekleştiren bireyin akış deneyiminin yüksek olması durumunda kaygısı azalmaktadır.

McCormick ve diğerleri (2005) ciddi ve kalıcı psikolojik hastalığı olan hastalardan elde ettikleri 378 veri formu analizleri sonucunda, hastalar tarafından gerçekleştirilen etkinliklerde beceri ve zorluk düzeylerinin sıkıntı duygu durumuyla anlamlı bir ilişki göstermediğini, bununla birlikte zorluk düzeyinin beceri düzeyinden yüksek olması durumunda kaygı düzeyinin %400 arttığını bulmuşlardır. Bir başka deyişle söz konusu hastalarda algılanan zorluk düzeyinin algılanan beceri düzeyinden yüksek olması durumunda hastaların kaygısı dört katına çıkmakta, ancak

sıkılmalarıyla beceri ve güçlük düzeylerinin bir ilişkisi bulunmamaktadır. Halbuki akış kuramı beceri ve güçlük düzeylerinin her ikisinin de düşük düzeyde olması durumunda sıkılma deneyiminin yaşanacağını öngörmektedir.

Yukarıdaki araştırma sonuçlarından farklı tek sonuç Konrad, Filip, ve Hoffmann (2003) tarafından elde edilmiştir. Adı geçen yazarlar, araştırmalarında 66 iş idaresi bölümü öğrencilerinin hipermedia öğrenimi sürecindeki öznel deneyimlerini ve bu deneyimlerin öğrenme düzeyiyle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, akış deneyimiyle öğrenme düzeyi arasında bir ilişki olmadığını, akış deneyimini diğerlerine göre daha sıklıkla yaşayan öğrencilerin, akış kuramının öngördüğü isteksizlik, kaygı ve sıkıntıdan oluşan diğer öznel deneyimlerinin sıklığının, akış deneyimini daha az sıklıkla yaşayan öğrencilerden farklılık göstermediğini göstermiştir.

Yukarıda belirtildiği gibi, akış kuramında kaygı, düşük düzeyde beceri ve yüksek düzeyde zorluk fonksiyonu olarak ele alındığı için, söz konusu durumda kaygının yaşandığı, başka araştırmalarla da desteklenerek öngörülmektedir. Ancak söz konusu araştırmalar incelendiğinde, kaygının dikotomik yaklaşımla, örneğin “kaygılı” “gevşemiş” dikotomisinde derecelendirilerek ya da derecelendirilmeksizin zorunlu seçmeli tek bir soruyla ele alındığı görülmektedir (bkz, Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1998, s.255,257; Massimini ve Carli, 1988, s.272).

Bu bağlamda akış kuramında öngörülen düşük beceri ve yüksek düzeyde zorluk fonksiyonu durumundaki kaygının durumluk kaygıya karşılık gelmesi nedeniyle (Tsovil, 2004), durumluk kaygıya ilişkin verinin dikotomik tek bir soruyla elde edilmesi yerine durumluk kaygıya ilişkin geçerlik ve güvenirliği kanıtlanmış bir ölçekle akış deneyimiyle ilişkisinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Ayrıca etkinlik sürecinde akış deneyimini daha sıklıkla yaşayan ve yaşamayan bireyler arasında kaygı deneyimleri sıklığının değişmediğini belirleyen Konrad, Filip, ve Hoffmann’ın (2003) bulguları, akış deneyiminin tersinin kaygı olmayabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle akış deneyimiyle durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmaya değer görünmektedir.

2.4 Akış ve Öz-Yeterlik Algısı

Akış kuramı içinde, ruhsal düzenlilik ve ruhsal düzensizlik olarak adlandırılan zihinsel durumlara karşılık gelen olumlu ya da olumsuz öznel deneyimlerin, Bandura'nın (1999) öz-yeterlik algısı kavramı içinde karşılık bulması nedeniyle, Csikszentmihalyi (1988) tarafından öz-yeterlik kavramı, akış kuramıyla kısmen ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle öz-yeterlik algısı bu araştırmada bir değişken olarak ele alınmakta ve akış deneyimi ile ilişkisi incelenmektedir. Bu bağlamda öz-yeterlik kavramının tanımı, oluşumu ve gelişimi, türleri ve akış kuramıyla ilişkisi aşağıda ayrıntılandırılarak sunulmaktadır.

2.4.1 Öz-Yeterlik Algısı

Öz-yeterlik algısı Bandura (1999) tarafından, bireyin gelecekte karşılaşacağı durumları yönetmek için gerekli olan davranışları organize etme ve yürütme kapasitesine yönelik inancı olarak tanımlanmaktadır. Ona göre öz-yeterlik inançları bireyin duygularını, düşüncelerini, güdülenmeyi ve davranışlarını etkilemektedir. Öz-yeterlik hakkındaki beklentiler, bireyin ne tür bir etkinlik içine gireceğini, ne kadar çaba göstereceğini ve söz konusu çabayı ne kadar süreliğine göstereceğini etkilemektedir (Tipton ve Worthington, 1984).

Öz-yeterlik algısı, genel öz-yeterlik algısı ve karşılaşılan durumlara özgü öz-yeterlik algılarını ifade etmek amacıyla kullanılan duruma özgü öz-yeterlik algısı olmak üzere iki bağlamda ele alınabilmektedir (Handy, Lyons ve Breakwell, 2006). Genel öz-yeterlik algısı günlük yaşamda karşılaşılan bir çok sorun ve zorluğun da dâhil olduğu (Hoeltje ve diğerleri, 1996) bir çok zorluk ya da stres verici duruma yönelik olarak, bireyin başa çıkma yeterliğine ilişkin inancı anlamına gelmektedir. Spesifik öz-yeterlik algısı ise, bireyin belli bir duruma yönelik olarak başa çıkma yeterliğine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005).

Duruma özgü öz-yeterlik algısına karşılık gelen bir çok öz-yeterlik algısı bulunmaktadır. Akademik başarıya ilişkin öz-yeterlik inançlarına karşılık gelen

akademik öz-yeterlik algısı (Tabassam ve Grainger, 2002), kinestetik deneyimlerle ilişkili öz-yeterlik inançlarına karşılık gelen fiziksel öz-yeterlik algısı (Motl ve Conroy, 2000), mesleki seçimlerde karar vermeye yönelik öz-yeterliğe karşılık gelen kariyer karar verme öz-yeterlik algısı (Cooper ve Robinson, 1991 Sandler, 2000), stresle ya da stresli durumlarla başa çıkmayla ilişkili öz-yeterlik inançlarına karşılık gelen başa çıkma öz-yeterlik algısı (Chesney ve diğerleri, 2006); kişilerarası ilişkilerdeki yeterlilikle ilişkili öz-yeterlik inançlarına karşılık gelen kişilerarası öz-yeterlik algısı ve duygusal durumlardaki yeterlik algısına karşılık gelen duyuşsal öz-yeterlik algısı (Cappara ve Steca, 2005), annenin çocuk bakımıyla ilişkili öz-yeterlik inançlarına karşılık gelen annelik öz-yeterlik algısı (Haslam, Pakenham ve Smith, 2006) sözü edilen duruma özgü öz-yeterlik algılarından bazılarıdır.

Genel öz-yeterlik algısının karşılaşılan zorluklara ilişkin durumsal bir öz-değerlendirme sonucunda oluştuğu kabul görmekle birlikte, öz-yeterlik algısı yüksek bireylerin bir çok alanda kendilerini “baş edebilir” olarak değerlendirmeleri nedeniyle söz konusu kavramın durumsal olduğu kadar kişilik özelliğine benzer bir yapıya karşılık geldiği kabul edilmektedir (Haslam, Pakenham ve Smith, 2006). Nitekim kişiliğin tutarlı duygusal, güdüsel ve düşünsel süreçler ve davranış kalıpları olarak (Burger, 2006) tanımlanması, genel öz-yeterlik algısının kişilik özelliği olarak ele alınmasını destekler niteliktedir. Çünkü sunulan kişilik tanımlaması, genel öz-yeterlik algısında yer alan bireyin genel olarak kendisini baş edebilir algılamasını içermesine paralel olarak, *tutarlı güdüsel, düşünsel süreç ve davranış kalıplarını* içermektedir.

Görüldüğü gibi öz-yeterlik algısı, bireyin kendi kapasitelerini değerlendirerek, daha sonra karşılaşıacağı durumlarla baş etme kapasitesine ilişkin inancı olarak tanımlanmakta ve belirli bir duruma ilişkin öz-yeterlik algısı “duruma özgü öz-yeterlik algısı” olarak, genel bir çok duruma ilişkin öz-yeterlik algısı ise “genel öz-yeterlik algısı” olarak adlandırılmaktadır. Bu durumda genel öz-yeterlik algısının zorluklara ilişkin tutarlı bir tutum ya da davranışa ilişkin inanç olarak bireyde görece kalıcı bir çok duruma yönelik olmasını bir kişilik özelliği olarak ele almak mümkün görünmektedir.

2.4.2 Öz-Yeterlik Algısını Oluşturan Etkenler

Öz-yeterlik algısını oluşturan etkenler dört başlık altında ele alınmaktadır (Bandura, 1999). Bunlar ustalık deneyimleri, gözleme dayalı dolaylı deneyimler, sosyal ikna ve fizyolojik ve duygusal durumlardır.

Ustalık deneyimleri öz-yeterlik algısının oluşmasında en çok etkisi olan deneyimlerdir. Bu tür deneyimler başarı için gerekli olan her türlü kişisel özellik ve becerinin birey tarafından bir araya getirilmesi sonucunda oluştuğu için, bireyin kişisel yeterliliğine ilişkin en doğru ve en doğal kanıt durumundadır (Bandura, 1999). Bireyin başarılarına dayalı ustalık deneyimleriyle oluşan kişisel yeterliliğe ilişkin inançlar, güçlü inançlar olarak bireyin daha sonraki performansını etkilemektedir.

Yüksek düzeyde öz-yeterlilik inancının, varolan alışılmış davranışların ya da alışkanlıkların üzerine kurulu olmaması, bunun yerine değişen yaşam koşullarını yönetmeye uygun davranışlar bütünü yaratma ve söz konusu davranışları yürütme amacıyla bilişsel ve davranışsal öz-düzenlemeleri kazanmayı gerektirmesi nedeniyle kalıcı olup, bireyin kendi hatalarına ilişkin değerlendirmelerinin yıkıcı olmamasını sağlamaktadır. Bir başka deyişle görece yüksek düzeyde öz-yeterlik algısı ruh sağlığını koruyucu bir işlevi üstlenmektedir.

Güçlü ve olumlu bir öz-yeterlilik inancını, yeni ve yaratıcı bilişsel ve davranışsal becerilerini kullandığı öznel deneyimlerine dayalı olarak oluşturmuş olan bir bireyde, öz-yeterlilik inancının gerçekçi ve görece yüksek düzeyde olması nedeniyle, herhangi bir durumda yaşadığı kişisel başarısızlığının bireye etkisi daha düşük düzeyde olmaktadır. Bununla birlikte hızlı sonuçlar ve kolay başarılar beklentisi içindeki bireyin başarısızlık ya da hatalarına ilişkin değerlendirmesi daha yıkıcı olmakta, bu tür bir bireyin cesareti daha kolay kırılmaktadır (Bandura, 1999). Bireylerin kalıcı ya da dayanıklı yeterlilik algısına sahip olmaları için, engelleri geçme aşamalarında gösterdikleri çabaların süreğen ve tutarlı olması gerekmektedir.

Gözleme dayalı dolaylı deneyimler, öz-yeterlilik inançlarının oluşması ve güçlendirilmesinde etkisi olan ikinci tür deneyimler olarak, bir modelin gözlenmesine dayalı deneyimlerdir (Bandura, 1999). Bireyin kendine benzeyen diğer

modellerin süreğen ve tutarlı çabalarıyla başarılı olmalarını görmesi sonucunda, onların uzmanlık deneyimlerini model alarak, kendisi başarılı olmuş gibi yeterlilik inançları geliştirebilmektedir. Benzeri bir şekilde, bireyin yüksek, süreğen ve tutarlı çaba gösteren modellerin sonunda başarısız olmasını görmesi durumunda ise ilgili davranışa yönelik güdülenmesi olumsuz etkilenmekte ve öz-yeterlilik beklentisi ya da inancı düşük düzeyde olmaktadır.

Bireyin kişisel yeterliliğine ilişkin inançları model özelliklerinden etkilenmektedir. Bireye benzeyen bir modelin sergilediği davranışlar sonucunda başarılı olması gözleyen bireyin öz-yeterlilik beklentisini artırmaktadır. Öz-yeterlilik beklentilerini etkileyen başka model özellikleri de bulunmaktadır. Modelin yüksek statüde olması, eşit statüde olmakla birlikte davranışının sonucunun olumlu sonuç vermesi gibi modele ve davranışının sonucuna ilişkin özellikler modelin davranışının tekrar edilmesini kolaylaştırmaktadır.

Sözel ya da sosyal ikna öz-yeterlilik inançlarının oluşması ve güçlendirilmesinde etkisi olan üçüncü tür deneyim olarak, bireyin sosyal ya da sözel olarak ikna edilmesidir (Bandura, 1999, s.4). Bir etkinliğin gerçekleştirilmesi konusunda sözel olarak ikna edilen bir birey, söz konusu etkinliği gerçekleştirme doğrultusunda daha çok çaba göstermektedir. Birey etkinliği gerçekleştirmek amacıyla becerilerini geliştirmekte ve çoğu kez daha zor etkinlikleri gerçekleştirebilmektedir. Buna karşın bireyin etkinliği gerçekleştirmesi doğrultusunda ikna edilmesi yerine, onun yetersizlikleri vurgulanırsa, bireyin söz konusu etkinliği başarma olasılığı azalmaktadır.

Bireyin etkinliği gerçekleştirmesi amacıyla sözel olarak ikna edilmesi önemli olmakla birlikte söz konusu sosyal ya da sözel iknanın gerçekçi yönlendirme içermesi önemlidir. Gerçekçi olmayan yönlendirmelerle ikna edilen bireyin, becerisinin üstünde olan etkinlikleri gerçekleştirme olasılığı düşük olup, becerisinin üstünde olan etkinliği gerçekleştiremeyen bireyin hayal kırıklığı yaşaması ve sonucunda söz konusu etkinliği ya da benzer etkinlikleri gerçekleştirme konusunda güdülenmenin un azalması kaçınılmazdır. Bu nedenle bireyin güçlü yönlerinin vurgulanarak yeterliliğine ilişkin gerçekçi olarak ikna edilmesi, bir başka deyişle öz-

yeterliliğini artırıcı yönlendirilmelerle desteklenmesi sürecinin bireyin becerileriyle örtüşmesi onu daha çok motive etmekte, böylelikle öz-yeterlilik algısı gerçekçi bir şekilde yükselerek becerileri geliştiren bireyin daha zor etkinliklere girişmesi kolaylaşmaktadır.

Fizyolojik ve duygusal durumlar öz-yeterlilik inançlarının oluşması ve güçlendirilmesinde etkili olmaktadır (Bandura, 1999). Birey yorgunluk, acı, ağrı ve gücü içeren fizyolojik durumlarına ilişkin duyularını fizyolojik kapasitesini değerlendirmede ipuçları olarak ele almaktadır. Örneğin yaşadığı stres durumu sonucunda duyumsadığı stres tepkileri ve gerginliğini düşük düzeyde bir performansa neden olabilecek ipuçları olarak değerlendirebilmekte; buna karşın kendini fizyolojik olarak denge içinde ve zinde hissetmesini ise yüksek düzeyde bir performansın ön koşulları olarak görebilmektedir.

Algılanan fizyolojik durumlar gibi algılanan psikolojik durumlar da öz-yeterlilik algısını etkilemektedir. Bir başka deyişle bireyin ruh halinin olumlu olması, algılanan öz-yeterlilik düzeyini artırırken, olumsuz ruh hali algılanan öz-yeterlilik düzeyini azaltabilmektedir. Bununla birlikte bireyin fizyolojik durumunun psikolojik durumunu etkilemesi kaçınılmazdır. Fizyolojik ve ruhsal durumunun gerçekteki olumluluk düzeyi kadar, bireyin söz konusu kişisel değişkenleri yorumlama biçimi de oldukça önemlidir. Ruhsal ve fizyolojik olarak kendisini etkin bir uyarılma düzeyinde gören bireyin performansı, kendisini söz konusu bağlamda etkin olmayan uyarılma düzeyinde gören ve ruhsal ve fizyolojik yeterliliğinden şüphe duyan bir bireyin performansından daha yüksek düzeyde olmaktadır.

Öz-yeterlilik inançlarının oluşması ve güçlenmesinde yukarıda önemi belirtilen dört etken olan usatalık deneyimleri, gözleme dayalı dolaylı yaşantılar, sözel olarak ikna edilme ve fizyolojik ve duygusal durumların tümü, genetik yönlendirmeyeyle belirlenmemekte, daha çok bilişsel süreçler içinde önemini kazanmaktadır (Bandura, 1999). Bir başka deyişle öz-yeterlilik üzerinde etkisi olduğu belirtilen söz konusu değişkenlere ilişkin bilginin birey tarafından bilişsel süreçlere seçilip dahil edilişi, anlamlandırılıp öz-yeterlilik yargılarıyla bütünleştirilmesi, bilişsel süreçlerde önemi olan bazı başka değişkenlerle de ilişkilidir. Karşılaşılan duruma

ilişkin **zorluk algısı**, zorluğa yönelik **harcanan efor miktarı**, zorluğa karşı harcanan efor anındaki fiziksel ve psikolojik durumun **bireyin bilişsel süreçlerindeki yorumu**, bireyin kapasitesine ilişkin **önceki bilişsel yargıları**, **dışsal yardım alınıp alınmadığı** ve ısı, ışık gibi **diğer dışsal durumsal faktörler** bilişsel süreçleri etkileyen değişkenlerdendir.

Görüldüğü gibi algılanan öz-yeterliğin oluşumu ve güçlenmesinde dört önemli etken bulunmaktadır. Bunlar, bireyin zorluğa ilişkin ustalık deneyimleri, söz konusu zorlukla karşılaşan ve bireye benzeyen bir başkasının deneyimlerinin gözlenmesinden elde edilen dolaylı deneyimler, bireyin sözel olarak ikna edilmesi ve bireyin zorlukla karşılaştığı süreçteki fizyolojik ve psikolojik durumudur. Zorluk algısı, zorlukla başa çıkmaya ilişkin önceki yargıları, dışsal yardım ve diğer dışsal faktörlere ilişkin değerlendirmeleri gibi başka bilişsel süreç değişkenleri algılanan öz-yeterliğin oluşumundan sonra öz-yeterlik algısını etkilemede söz konusu olabilecek diğer değişkenlerdir.

2.4.3 Akış ve Öz-Yeterlik Algısı İlişkisi

Csikszentmihalyi (1988) benlik sistemi içinde kızgınlık, stres, üzüntü, utanç, hiçlik/anlamsızlık iğrenme gibi bir çok temel duygu ve etkileri konusunda çalışma ve araştırma olmasına karşın, benlik sistemiyle bir bütünlük içinde değerlendirilmediğini, sözü edilen olumsuz duyguların yanında akış deneyimi gibi olumlu deneyim ve ilişkili olumlu duyguların bulunduğunu bildirmektedir. Ona göre yalnızca öz-yeterlik modeli, sözü edilen olumsuz deneyimler kadar olumlu deneyimleri de içeren bütünleşik bir model durumundadır. Bir başka deyişle öz-yeterlik, akış deneyimiyle ilişkisi kurulabilecek bir kavram durumundadır.

Öz-yeterlik algısı, sosyal öğrenme kuramının bir değişkeni olarak, bireyin herhangi bir etkinliğe yönelik gerekli davranışları başarılı bir şekilde sergileyip sergilemeyeceğine ilişkin kendi kişisel yargısı anlamına gelmektedir (Bandura, 1986). Bandura'ya (1999) göre öz-yeterlik inançları bireyin duygularını, düşüncelerini, güdülenmeyi ve davranışlarını etkilemektedir. Öz-yeterlik hakkındaki beklentiler, bireyin ne tür bir etkinlik içine gireceğini, ne kadar çaba göstereceğini ve

söz konusu çabayı ne kadar süreliğine göstereceğini etkilemektedir (Tipton ve Worthington, 1984). Bu durumda akış kuramının öngördüğü etkinliklere ilişkin öz-yeterlik algısının, bireyin söz konusu etkinliğe girip girmeyeceğini, göstereceği çaba miktarını ve süresini etkilemesi söz konusudur. Bir başka deyişle spesifik olarak ilgili etkinliğe ya da genel olarak etkinliklere girme konusunda öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bir bireyin, akış yaratacak etkinlik içine girmesi, daha çok ve uzun süre çaba sarf etmesi ve böylelikle akış deneyimi yaşaması mümkündür.

Başarıyla yerine getirilen ya da üstesinden gelinen etkinlik aynı zamanda öz-yeterlik algısını etkileyen bir ustalık deneyimidir. Bilindiği gibi öz-yeterlik algısının oluşmasında, bireyin başarılarına dayalı ustalık deneyimleri öz-yeterlik algısını oluşturmakta ve artırmakta ve daha sonraki performansını olumlu etkilemektedir (Bandura, 1999). Bir başka deyişle başarılı bir şekilde üstesinden gelinen etkinlik içinde akış deneyiminin yaşanmasıyla birlikte ustalık deneyimine dönüşen etkinlik, onun öz-yeterlik algısını olumlu etkilemekte, öz-yeterlik algısı olumlu etkilenen birey, daha sonraki etkinliklere -akış deneyimleri aramaya- daha kolay girmektedir. Kısaca öz-yeterlik algısı artan bireyin akış deneyimi yaratması olası olan bir etkinliğe girmesi kolaylaşmaktadır.

Akış deneyimini içeren ve başarıyla tamamlanan etkinlikler, yukarıda belirtildiği gibi, birer olumlu ustalık deneyimleri olarak bireyin ilgili etkinliğe yönelik spesifik öz-yeterlik düzeyini artırması kaçınılmazdır. Bununla birlikte, bireyin genel olarak akış deneyimiyle desteklenen bir çok etkinlik alanına ilişkin genel öz-yeterlik inancını da artırması mümkündür. Burada sunulan neden-etki ilişkileri içinde akış deneyimi öz-yeterlik düzeyini artıran olası bir değişken durumundadır. Bununla birlikte üst paragrafta da belirtildiği gibi, öz-yeterlik algısı aynı zamanda, bireyin akış deneyimini içermesi olası bir etkinliğe yönelmesinde etkili bir değişken durumundadır.

Görüldüğü gibi beceri ve zorluk kişisel değişkenleri, akış kuramının etkinlik temelli olması nedeniyle, bir yandan etkinlikle ilişkili spesifik öz-yeterlik algısı ile, öte yandan ilgili etkinliklerden hareketle bireyde oluşabilecek genellenmiş öz-yeterlik algısı ile ilişkili görünmektedir. Beceri ve zorluk düzeyleri, herhangi bir

etkinlikle ilişkili kişisel değişkenlerdir (Csikszentmihalyi, 1988). Söz konusu kişisel değişkenler, etkinliğin ne derecede yerine getirileceğini, ne düzeyde başarılı olunacağını belirleyen değişkenlerdir. Bir başka deyişle bireyin becerisinin, etkinliğin zorluk düzeyine karşılık gelmesi, etkinliğin başarıyla yerine getirilmesi sonucunu getirmektedir. Başarıyla yerine getirilen etkinlikler, bilindiği gibi, bireyin öz-yeterliliğini oluşturan ve geliştiren ustalık deneyimleri olarak ele alınmaktadır.

Ustalık deneyimleri, birer etkinlik olduklarından, akış kuramı bakış açısıyla bireyin gerçekleştirmeye çalıştığı her etkinliği bir zorluk olarak ele almak, ve söz konusu zorlukla başa çıkmak üzere gerekli olan becerileri akış kuramındaki beceriler olarak ele almak mümkündür. Bu bağlamda ustalık deneyimlerinin gerektirdiği beceriler, etkinliğin bir zorluk olması ve etkinlik anında oluşabilecek olumlu ve olumsuz deneyimlerin tümünü, Csikszentmihalyi'nin (1988) belirttiği gibi öz-yeterlilik kavramı ile akış kuramı arasında operasyonel bir kesişim olarak değerlendirmek mümkün olabilmektedir.

Bandura'ya (1999) göre gerçekçi olmayan yönlendirmelerle ikna edilen bireyin, becerisinin üstünde olan etkinlikleri gerçekleştirme olasılığı düşük olup, becerisinin üstünde olan etkinliği gerçekleştiremeyen bireyin hayal kırıklığı yaşaması ve sonucunda söz konusu etkinliği ya da benzer etkinlikleri gerçekleştirme konusunda güdülenmenin un azalması kaçınılmazdır. Söz konusu durum bireyin karşılaştığı zorluk durumunun beceri düzeyinin üstünde olması durumunda isteksizlik yaşayacağını öngören akış kuramında (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Novak ve Hoffman, 1997) karşılığını bulmaktadır.

Bireyin güçlü yönlerinin vurgulanarak yeterliliğine ilişkin gerçekçi olarak ikna edilmesi, bir başka deyişle öz-yeterliliğini artırıcı yönlendirilmelerle desteklenmesi sürecinin bireyin becerileriyle örtüşmesi onu daha çok motive etmekte, böylelikle öz-yeterlilik algısı gerçekçi bir şekilde yükselerek becerileri gelişen bireyin daha zor etkinliklere girişmesi kolaylaşmakta; bilişsel kapasitesi gelişmekte, kendisine daha yüksek amaçlar belirlemekte ve amaçlarını yerine getirme konusunda daha azimli ve sebatkar davranmaktadır (Bandura, 1999).

Akış kuramına göre ise bireyin görece daha zor etkinliklere girmesi onun gerçekçi ve ototelik güdülenmeyi içeren benlik güdülenme sistemiyle davranmasıyla mümkündür (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996; Moneta, 2004). Benlik güdülenme sistemi bireyin becerilerine denk düşen zorluk arayışı bağlamında yalnızca deneyimin aranması olmakla birlikte, söz konusu deneyimler becerileri geliştireceği için, bilişsel kapasitenin sürekli artmasını ve gelişmesini sağlamaktadır (Moneta, 2004). Bu durum yüksek düzeydeki öz-yeterlik algısının bilişsel süreçleri olumlu yönde etkilediğini belirten Bandura'nın (1993) öngörüsüyle oldukça paraleldir. Bir başka deyişle akış kuramına göre benlik güdülenme sistemiyle davranan bireyin becerilerine denk düşen zorluklar araması onun bilişsel kapasitesinin gelişmesini sağlayıp bireyselleşme ve farklılaşmasına yaramaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış deneyimleriyle daha da karmaşıklaşan ve gelişen (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1997) bireyin bilişsel gelişimi ve öz-yeterlik algısını olumlu etkilenmekte, Bandura'nın (1993) belirttiği gibi öz-yeterlik algısı gelişen bireyin bilişsel gelişimi de yükselmektedir.

Fasit bir döngüde birbirini sürekli tetkikleyen neden-etki-neden parametrelerinde olduğu gibi, bireyin bilişsel gelişimi artarken algılanan öz-yeterlik düzeyi de gerçekçi bir şekilde artmakta, öz-yeterlik düzeyi artan birey daha zor etkinliklere girişmekte, zor etkinlikleri çoğu kez başarması nedeniyle yine bilişsel gelişimi artmaktadır. Bu döngüden elbette bireyin omnipotent ve sonsuz bir gelişim içinde olacağı anlamı çıkmamakla birlikte; akış kuramında da öngörüldüğü gibi kapasitesini zorlayarak bireyin “kendini aşması” söz konusu olmaktadır. Benlik güdülenme sistemi temelli akış deneyimi da bireyin becerilerini geliştirdiğinden, öz-yeterlik algısını artırabilecek bir değişken durumunda olup, öz-yeterlik düzeyi yüksek bir bireyin yürüttüğü etkinlikte akış deneyimini kolaylıkla yaşaması mümkündür. Bir başka deyişle öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireyin akış deneyimi araması ve daha uzun süre ve daha yüksek düzeyde çaba sarf ederek, dikkatini odaklayarak, öz-yeterliğinin sağladığı kontrol duygusuyla durumu kontrol ederek daha sık ve yüksek düzeyde akış deneyimi yaşaması olasıdır.

Öz-yeterlik ve akış deneyimi kavramları ilişkisi, öz-yeterlik kavramıyla akış

deneyiminin birlikte ele alındığı bazı araştırmalarda kendini göstermektedir. Söz konusu araştırmalardan birini yürüten Frase (1998), öz-yeterlik algısı yüksek olan öğretmenlerin akış deneyimlerinin daha yüksek düzeyde olduğunu bildirmektedir. Sözü edilen araştırmadan hareketle Basom ve Frase (2004) öğretmen öz-yeterlik algısının akış yaşantılarında ve dolaylı olarak öğrencinin öğrenme düzeyinde belirleyici bir önemi olduğunu belirtmektedir. Öz-yeterlik algısının etkilediği bilişsel gelişim sürecinin desteklenmesi sonucunda akademik başarı düzeyinin arttığı Baldwin, Baldwin ve Ewald (2006) tarafından da bildirilmektedir. Söz konusu yazarlar yüksek düzeyde öz-yeterlik algısına sahip öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmektedirler.

Bir başka araştırmada Reid (2004) serebral palsi (CP) hastası çocuk ve yetişkinler üzerinde yürüttüğü çalışmada, akış ve oyun duygusunun öz-yeterlikle yakından ilişkili olduğunu ve söz konusu bireylerin sanal gerçeklik oyunlarında akış deneyimi için gerekli niteliklerden biri olan kontrol duygusunun sağladığı öz-yeterlik duygusunu ve yeni alanlarda uzmanlıklarını geliştirme isteğini artırdığını belirlemiştir.

Görüldüğü gibi öz-yeterlik algısının yüksek olması ile akış deneyimi sıklığının artması arasında bir ilişki bulunmaktadır. Öz-yeterlik algısının yüksek düzeyde olması bilişsel gelişimi desteklemektedir. Benzer olarak yüksek düzeyde benlik güdülenme sistemine dayalı akış deneyimi sıklığının da bilişsel gelişimi desteklediği teorik olarak ve az sayıda da olsa bazı araştırmalarla desteklenmektedir. Bununla birlikte yukarıda yakından ilişkisi sunulan öz-yeterlik algısı ve akış deneyimi değişkenlerinin birbirlerini döngüsel olarak etkiledikleri teorik olarak ele alınmakla birlikte öz-yeterlik algısının akış deneyimini etkileyebileceğine ilişkin kestirim test edilmemiştir. Bu bağlamda öz-yeterliğin akış deneyimine etkisinin, sözü edilen diğer değişkenlerle ilişkisiyle birlikte incelenmesi araştırmaya değer görünmektedir.

2.5 Akış ve Yaşam Doyumu

Akış kuramıyla ilişkili araştırmalar içinde yaşam doyumunun bir değişken olarak ele alınıp incelendiği; örneğin yüksek düzeydeki akış deneyimi ile yaşam doyumunu arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Bryce ve Haworth, 2002). Aşağıda ilgili başlıklar altında yaşam doyumunu ve ilişkili kavramlarının kullanıldıkları bağlamlar dikkate alınarak öncelikle tanımları yapılmakta, ardından akış kuramı ve yaşam doyumunu ilişkisi sunulmaktadır.

2.5.1 Yaşam Doyumu ve İlişkili Kavramlar

Literatürde yaşam doyumunu kavramı ile birlikte ele alınan ve zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılan kavramlar arasında, mutluluk (happiness) ve iyi-oluş (well-being), (bkz. Weenhoven, 2000, s.1); mutluluk ve öznel iyi-oluş (bkz. Eckersley, 2000, s.277); mutluluk ve yaşam doyumunu (bkz. Ehrhardt, Saris ve Veenhoven, 2000, s.177,181), mutluluk ve psikolojik iyi-oluş (bkz. Vittersø, 2003, s.141) kavramları yer almaktadır.

Yaşam doyumunu kavramı genel olarak öznel iyi-oluşun bir alt boyutu olarak ele alınmakla birlikte, psikolojik iyi oluşun (Vittersø,2003), Arygle'da (1994) ise mutluluğun bir alt boyutu olarak da ele alınmaktadır. Arygle (1994) görece az sıklıkta olmakla birlikte iyi-oluş kavramını da mutluluk kavramının yerine kullanmaktadır. Bununla birlikte öznel iyi-oluş kavramı ile mutluluk kavramının alt boyutları birbirlerinin aynı içeriklere sahip olduklarından, bir bakıma öznel iyi-oluş ile mutluluk kavramları birbirlerinin yerine geçebilmektedir. Bu nedenle aşağıda ilgili başlıklar altında literatürde yer alan açıklamalar sunulmakta ve kargaşası olması durumunda söz konusu açıklamalardan hareketle ilgili terimlere ilişkin kavram özgün tanımlar sunulmaktadır.

2.5.1.1 İyi-Oluş

İyi-oluş (well-being) kavramı, kökeni Aristippus'a kadar uzanan ve zevk ve mutluluğu vurgulayan hedonizm ile, kökeni Aristoteles'e kadar uzanan ve anlık

isteklerin peşinde köleleşerek sıradanlaşmak olarak değerlendirilen hedonizm yerine, anlık mutluluktan daha fazlası olan ve bireyin *daimonunu* ya da gerçek benliğini bulmasını, kendi potansiyelini gerçekleştirmesini vurgulayan *eudaimonism*in yer aldığı (Peterson, Park ve Seligman, 2005) iki geleneksel felsefik bakış gözlüğüyle görülebilmekle birlikte; genel olarak psikolojik işlevsellik ve yaşantı açısından optimum düzeyde olabilmek (Ryan ve Deci, 2001) anlamına gelmektedir. İyi oluş kavramı şemsiyesi altında öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarından söz edilmektedir.

2.5.1.2 Öznel İyi-Oluş

Öznel iyi-oluş (subjective well-being) kavramına ilişkin üç farklı bakıştan söz etmek mümkündür (Kim-Prieto ve diğerleri, 2005). Sözü edilen bakışlar aşağıda kısaca tanıtılmaktadır.

Söz konusu bakışlardan birincisi, *kişisel genel yaşam doyumu ve yaşam kalitesi değerlendirmesini* içermektedir. İş ve sosyal ilişkileri içeren bir çok alanda bireyin kendisinin bildirdiği (self-report) tekniklerle elde edilen veriler ışığında genel mutluluk ya da doyum öznel iyi-oluşa karşılık gelmektedir.

İkinci bakışa göre öznel iyi-oluş, deneyim örnekleme yöntemi aracılığıyla, örneğin bir hafta gibi belirli bir zaman aralığında, duygusal yoğunluğu, duygulanım çeşitliliği ve diğer mizaç ve duygulanım türlerine ilişkin, gün içinde birkaç kez birey tarafından bildirilen veriler ışığında değerlendirilen bir öznel iyi-oluşa karşılık gelmektedir.

Üçüncü bakışa göre öznel iyi-oluş, geçmiş duygusal deneyimlerin bir toplamı olarak ele alınmaktadır. Bireyin geçen bir hafta, bir ay ya da başka özgül zamanlara ilişkin doyumu sorgulamak yerine, “çökkün”, “eğlenceli”, “zirvede” gibi maddelerle değerlendirilen anılara ve geçmişteki duygu durumlarına ilişkin veriler ışığında değerlendirilen bir öznel iyi-oluşa karşılık gelmektedir.

Yukarıda sunulan bakışlar, öznel iyi-oluşa ilişkin bir tanımlama olmaktan çok, söz konusu kavramın içinde yaşam doyumu ve duygu boyutlarının varlığına

ilişkin bir kanıt niteliğindedir. Bununla birlikte sunulan ilk bakışta öznel iyi oluş, bireyin bilişsel değerlendirmesini gerektirmekte ve yaşam doyumunu içermektedir. İkinci bakışta öznel iyi oluş duygu durumlarının sıklığı ile değerlendirilirken, üçüncü bakışta duygu durumlarını betimleyen duygu sıfatlarıyla genel olarak değerlendirilmesi söz konusudur. Bir başka deyişle ilk bakış bilişsel değerlendirmeye, ikinci ve üçüncü bakışlar ise duyuşsal değerlendirmeye karşılık gelmektedir.

Genel kabul gören işevuruk bir tanımlamayla öznel iyi-oluş, birey tarafından yaşanan deneyimin, acıdan kaçınma ve hazzı ulaşma olduğu hedonistik iyi-oluş temelinde, yaşam doyumunu, olumlu duygu durumunun varlığı ve olumsuz duygu durumunun yokluğu boyutlarını içeren ve mutlulukla eş anlama gelen, bireyin ifade ettiği iyi-oluş durumudur. (Ryan ve Deci, 2001; Bostic ve Ptacek, 2001).

2.5.1.3 Psikolojik İyi-Oluş

Psikolojik iyi-oluş (psychological well-being) kavramı, öznel iyi-oluş kavramına ilişkin açıklamaların psikolojik sağlamlık bağlamında yetersiz olduğunu öngören bir bakıştır. Bu bakış, psikolojik iyi-oluşu öznel iyi-oluş kavramından oldukça farklı olarak eudaimonistik iyi-oluş temelinde ele almaktadır. Bu bakışta, öznel iyi-oluş, bağışıklık sistemiyle ilişkili fizyolojik sistemlere ve duygusal sağlığa katkısı bulunmaktadır. Bununla birlikte *bağımsızlık, kişisel gelişim, öz-kabul, yaşam amacı, ustalık* ve *olumlu ilişkileri* içeren, kendini gerçekleştirme anlamında altı özgün boyutu bulunan bir yapıyı içermektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Eudomanistik temelli bu görüşe göre bireyin haz aldığı etkinlikler her zaman onun için yararlı olmayabileceği için, iyi-oluşu hedonistik temelli öznel iyi-oluş olarak değerlendirilmesi doğru değildir. Olumsuz olarak nitelendirilen her tür bağımlılıkta bireyin haz almasına karşın biyolojik ve psikososyal işlevsellikte düşüşe neden olması göz önüne alındığında, iyi-oluşa yönelik söz konusu değerlendirmenin biyolojik ve ruhsal sağlığı içermesi nedeniyle nesnel olduğu görülmektedir.

Görüldüğü gibi iyi-oluş kavramı, öznel iyi-oluş ve psikolojik iyi-oluş olmak

üzere iki bakışla incelenmektedir. Söz konusu kavramlardan öznel iyi-oluş, bireyin acıdan kaçınma ve hazzı yaklaşmasını öngören hedonistik bakışa daha çok karşılık gelirken, psikolojik iyi-oluş fizyolojik ve ruhsal olarak sağlıklı olmayı içeren, öznel iyi-oluştaki hedonistik görüşün tersine haz aramaktan öte bireyin kişisel gelişimini sağlamasına ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmesine karşılık gelmektedir. Kısaca psikolojik iyi-oluş biyolojik ve psikososyal sağlığa işaret etmektedir.

Bununla birlikte Ryan ve Deci (2001) öznel iyi-oluşta yer alan *yaşam doyumu*, *olumlu duygu durumu* durumunun varlığı ve *olumsuz duygu durumunun* yokluğu boyutlarını eudomanistik yorumlamayla değerlendirerek, bir bakıma psikolojik iyi-oluş ve öznel iyi-oluş kavramlarını “öznel iyi-oluş” kavramı altında birleştirmişlerdir. Bu nedenle Ryan ve Deci’nin (2001) bu tanımlaması, öznel iyi oluş kavramı olarak adlandırılmasına karşın, biyo-psiko-sosyal sağlığı işaret ettiği için, bireye ilişkin daha “nesnel” bir “öznel” iyi oluşa karşılık gelmektedir.

2.5.1.4 Mutluluk

Çoğunlukla iyi-oluş kavramıyla (bkz. Arygle, 1994, s.3), görece daha az sıklıkta olmakla birlikte psikolojik iyi oluş kavramıyla (bkz. Bryce ve Haworth, 2002, s.249) ve yaşam doyumu kavramıyla (bkz. Ehrhardt, Saris ve Veenhoven, 2000, s.177, 181,182) eş anlamlı olarak kullanılan mutluluk kavramı, bir özellik olmaktan çok, zihinsel bir durum olarak değerlendirilmektedir. Mutluluk, bireyin yaşamını bütünlük içinde değerlendirerek öznel anlamda beğenmesi, takdir etmesi (Grinde, 2002) biçiminde tanımlanabilmektedir. Bununla birlikte mutluluğun farklı tanımlamaları da bulunmaktadır.

Arygle’a (1994) göre mutluluk bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeye ele alınmakta, bilişsel değerlendirme genel ve özgül alanlarda yaşam doyumuna karşılık gelirken, duyuşsal değerlendirme, Ryan ve Deci’nin (2001) aktardığı hedonistik bağlamda iyi-oluş değerlendirmesindeki zevk ve hoşnutluk duygusuna karşılık gelmektedir. Arygle’ın (1994) mutluluk kavramına ilişkin açıklamaları, bireyin yaşamından sağladığı doyum, olumlu duyguların görece fazlalığı ve yoğunluğu ile dolumsuz duyguların görece azlığı ve daha az yoğun oluşu tanımlamasını

içermektedir. Görüldüğü gibi Arygle'in (1994) mutluluk tanımlaması aynı zamanda öznel iyi-oluş kavramının karşılığı durumundadır.

Stewart'ın (1976) bildirdiğine göre, rahatlığı sağlayan belirli bir düzeydeki gelir durumuna sahip olmak, daha düşük düzeyde gelire sahip olmaya göre mutlulukla daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Buna karşın yüksek gelir düzeyine sahip olmakla mutluluk arasında ilişki oldukça düşük düzeydedir. Sağlık durumunun daha iyi olmasıyla mutluluk düzeyi arasında olumlu bir ilişki bulunmasına karşın, sağlık durumunun kötü olması mutsuzlukla daha çok ilişkilidir. Bir başka deyişle bireyler sağlık durumları iyi iken kendilerini “mutlu” olarak tanımlamaları daha zor olmakta, sağlık durumları kötüyken “mutsuz” olarak tanımlamaları daha kolay olmaktadır. Bir başka deyişle sağlık durumunun mutluluk değil mutsuzluk düzeyiyle daha yüksek düzeyde olumlu ilişki göstermektedir. Mutluluk ile olumlu ilişki gösteren değişkenler arasında eğitim düzeyinin yüksekliği, emeklilik ve işsizlikle kıyaslandığında çalışan olma, yüksek statüde olma, özellikle erkeklerde evli olma, öz-güven, yeterlik duygusu ve bilişsel-duyuşsal imgelem gücü düzeylerinin yüksek olması yer almaktadır.

Görüldüğü gibi mutluluk mutsuzluğun tam karşıtı değildir. Sağlıksız olmak mutsuzluğa neden olurken, sağlıklı olmak aynı oranda mutluluğa neden olmamaktadır Çalışma, evli olma, yüksek öz-güven ve yeterlik duygusu, hayal kurabilme gibi bir çok değişken mutlulukla olumlu yönde ilişkilidir.

2.5.2 Yaşam Doyumu

Yukarıda sunulan kavramlarda olduğu gibi, yaşam doyumuna ilişkin kavram kargaşası, söz konusu kavramı tanımlama çalışmalarında açıkça görülmektedir. Örneğin Neugarten, Havighurst ve Tobin'e (1961; akt: Clark, Long ve Schiffman, 1999) göre yaşam doyumunu psikolojik iyi-oluşun tüm boyutlarını içeren bir ölçüme karşılık gelmektedir. Söz konusu boyutlar aşağıdaki gibidir:

- a) Günlük yaşam etkinliklerine ilişkin zevke karşılık isteksizlik
- b) Bireyin yaşamını ve yaşamının kişisel anlamını metanet ve direnç göstererek kabul etmesi

- c) Bireyin istediği ve başardığı hedefleri arasındaki tutarlılık
- d) Benlik-kavramı
- e) Ruhsal durumu

Yaşam doyumuyla ilişkin bir başka değerlendirmede, Arygle (1994) yaşam doyumunu mutluluğun bir alt boyutu olarak ele almakta; genel doyum ve farklı özgül (specific) alanlardaki doyum ve hoşnutluktan söz etmektedir. Ona göre kaygı ve depresyonu içeren stresin azlığı yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir.

Diener ve arkadaşları (1999) da yaşam doyumunu bir alt boyut olarak ele almaktadır. Ancak adı geçen yazarlar yaşam doyumunu mutluluk yerine öznel iyi-oluş içinde yer alan, *olumlu duygulanım* ve *olumsuz duygulanım*ın yanında üçüncü bir yapı olarak değerlendirmekte, Fogle, Huebner ve Laughlin (2002) ise daha öteye giderek, yaşam doyumunun öznel iyi-oluşun üst-düzey yapısı olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte Vittersø (2003) yaşam doyumunu psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olarak ele almaktadır.

Yaşam doyumu daha çok bilişsel bir süreç olarak ele alınmakla birlikte (Arygle, 1994; Ehrhardt, Saris ve Veenhoven, 2000; Deniz 2006 Vittersø,2003); yaşam doyumunun hem bilişsel hem de duyuşsal özellikleri olduğu da ifade edilmektedir (Fogle, Huebner ve Laughlin, 2002; Zhang, 2005).

Yaşam doyumunun bilişsel ve duyuşsal özellikleri olduğunu belirten yazarlara göre yaşam doyumu *bilişsel değerlendirme* ve *duyuşsal değerlendirme* olmak üzere iki yapısal değerlendirmeyle ele alınabilmektedir. Sözü edilen bu değerlendirme aslında Arygle'ın (1994) ifade ettiği mutluluğa ilişkin değerlendirmenin aynısıdır. Yaşam doyumunun bilişsel değerlendirmesine karşılık gelen *genel yaşam doyumu*, terimin anlamından da anlaşıldığı gibi, bireyin bir bütün olarak yaşam doyumunu bilişsel açıdan değerlendirmesini içermektedir. Yaşam doyumunun duyuşsal değerlendirmesi ise, bireyin ifade ettiği *olumlu ve olumsuz duygulanım deneyimlerinin sıklığına* karşılık gelmektedir. Görüldüğü gibi yukarıda adı geçen yazarlar yaşam doyumunu Arygle'ın mutluluk kavramıyla ve öznel iyi oluşla aynı anlamda kullanmaktadırlar.

Görüldüğü gibi yukarıda sunulan ilk görüşte yaşam doyumu iyi-oluşun tüm boyutlarını içeren bir ölçüme karşılık gelmektedir. Bir başka deyişle yaşam doyumu iyi-oluşu içermektedir. Sunulan bu yaklaşımın tam tersine, iyi-oluş ve mutluluk kavramını zaman zaman birbirinin yerine kullanarak yaşam doyumunu bir alt boyut olarak ele alan Arygle'dan (1994) bugüne kadar geçen yaklaşık son 30 yılda, yaşam doyumu iyi-oluşun, özellikle de öznel iyi-oluşun üst-düzey yapısı olduğuna ilişkin görüşlerin daha çok kabul gördüğünü belirtmek mümkündür.

Yukarıda sunulan yaşam doyumu tanım ve açıklamaları dikkate alındığında, yaşam doyumunu, “öznel iyi-oluşun bir alt boyutu olarak, bireyin genel olarak yaşamını değerlendirmesi sonucunda rapor ettiği doyum miktarı” olarak tanımlamak mümkündür.

Ehrhardt, Saris ve Veenhoven'a (2000) göre yaşam doyumu öznel bir bilinç durumu olarak, iş ya da evlilik doyumu gibi spesifik yaşam alanlarına ilişkin doyumdan farklı olup, bir bütün olarak şu anda yaşamın ya da yaşama ilişkin doyumun değerlendirilmesidir. Bununla birlikte birey yaşamını değerlendirirken geçmiş yaşamını, gelecek yaşamını ya da şu andaki yaşamını değerlendirebilir. Adı geçen yazarlara göre, özellikle geçmişe ilişkin yaşam doyumunun değerlendirilmesi görece sabit kalırken, geleceğe ilişkin değerlendirme değişiklik gösterebileceğinden, yaşam doyumunun şu ana ilişkin bir değerlendirmeyle ele alınması daha uygun olacaktır.

Yaşam doyumunun geçmiş, gelecek ya da şu ana yönelik bir değerlendirme olup olmadığına ilişkin bir başka görüş Meulemann'a (2001) aittir. Ona göre yaşam doyumu uzak geçmişe ilişkin bir değerlendirmeyle değil, son zamanlardaki ya da yakın geçmişteki başarılar göz önüne alınarak gerçekleşmektedir. Bir başka deyişle Meulemann (2001), Ehrhardt, Saris ve Veenhoven'dan (2000) farklı olarak, yaşam doyumu değerlendirmesinin şu ana ilişkin bir değerlendirme olmadığını, yakın geçmişe ilişkin bir değerlendirme olduğunu belirtmektedir.

Akış deneyiminde olduğu gibi, yaşam doyumunda da cinsiyet, yaş sosyoekonomik statü gibi demografik değişkenler etkili olmamakta, daha çok mizaç

ve kişilikle ilgili değişkenler yaşam doyumunu etkilemektedir (Rigby ve Huebner, 2005). Bununla birlikte içsel denetimli, dışadönük, öz-yeterlik algısı yüksek olan bireylerin yaşam doyumları, dışsal denetimli, nörotik ve öz-yeterlik algısı düşük olan bireylere göre daha yüksek düzeydedir (Fogle, Huebner ve Laughlin, 2002).

Literatürde yaşam doyumunu ile ilişkisinden söz edilen bir dizi farklı değişken yer almaktadır. Spesifik öz-yeterlik algıları, altruistik ya da prososyal davranışların yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği (Caprara ve Strega, 2005), evlilik doyumunu ve spiritüel iyi oluşun yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğine (Perrone ve diğerleri, 2006) ilişkin kanıtlar yer almaktadır.

Spor, kilo kontrolü, algılanan sağlık durumu, algılanan yaş, yaşam dönemleri ve eğitim düzeyi, yaşam doyumuyla ilişkisi incelenen diğer değişkenler olarak göze çarpmaktadır. Spor yapma ile yaşam doyumunu ilişkisinin incelendiği araştırmalarda, spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının çok az spor yapan ya da hiç spor yapmayan bireylerin yaşam doyumundan yüksek olduğu (Clark, Long ve Schiffman, 1999; Melin, Fugl-Meyer ve Fugl-Meyer, 2003; Valois ve diğerleri, 2004) bildirilmektedir. Kilo kontrolünde daha başarılı olan bireylerin de yaşam doyumlarının yüksek olduğu (Korkeila ve diğerleri, 1998) bildirilmektedir.

Sağlık ve yaşam doyumunu ilişkisinin incelendiği bir başka araştırmada, algılanan sağlık düzeyinin iyi oluşu, eğitim düzeyinin yüksek olması yaşam doyumuyla olumlu yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir (Han, 1988).

Algılanan yaşla yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde, kadınların kronolojik yaşlarının, öznel yaşlarına eşit ya da daha düşük olması durumunda (subjective age) yüksek düzeyde yaşam doyumunu rapor ettikleri (Degges-White ve Myers, 2006) görülmektedir.

Yaş dönemleri ile yaşam doyumunu ilişkisinin incelendiği bir araştırmada genel olarak yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığı (Hong ve Giannakopoulos, 1994) belirtilmekle birlikte; Stewart'ın (1976) çalışması belirtilen iddiayı kısmen yanlışlamaktadır. Söz konusu çalışmada yaşam döngüsü içinde bireylerin yaşam doyumunu incelenmiş ve yaşam doyumunun en yüksek düzeyden en düşük düzeyde

sıralanışı, orta yaş, ilk çocukluk, orta yaş sonrası-yaşlılık öncesi, orta çocukluk, yaşlılık, geç çocukluk ve ergenlik olarak belirlenmiştir.

Yaşam doyumu ve ekonomik düzey ilişkisi incelendiğinde ise diğerlerine kıyasla aynı düzeyde ya da daha yüksek düzeyde maddi olanaklara sahip olmanın da yaşam doyumuyla olumlu ve yüksek düzeyde ilişkisinin olduğu (Melin, Fugl-Meyer ve Fugl-Meyer, 2003).

Görüldüğü gibi yaşam doyumu bir dizi değişkenle birlikte ele alınmıştır. Bu değişkenlerden egzersiz yapma, stresle başa çıkma, kendini genç hissetme, başkalarıyla aynı düzeyde ya da daha yüksek düzeyde ekonomik güce sahip olma, yüksek düzeyde spirutuel iyi oluş, yüksek düzeyde evlilik doyumu, içsel denetimlilik, öz-yeterlik algısının yüksek düzeyde olması ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde yüksek düzeyde ilişkiler belirlenmiştir. Sunulan araştırmalardan hareketle, stresle başa çıkma, öz-yeterlik algısı ve içsel denetimlilik, yaşamında spora yer veren bir eğilime sahip olma gibi bir çok kişilik özelliğine benzer yapıların “olumlu” olması yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği yorumu mümkün görünmektedir.

2.5.3 Akış ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Akış deneyimi, pozitif psikoloji alanında, daha önce belirtildiği gibi mutluluk ya da öznel iyi-oluşu açıklayan etkinlik temelli mutluluk boyutlarından birisi durumundadır. Ruhsal düzenlilik ya da optimal deneyim olarak da anılan söz konusu akış deneyimi, bireyin bilincinde benliğini tanımlayan amaçlarıyla düzenlilik içinde yer almakta ve öznel duygu durumları olarak, zevk, mutluluk, eğlence veya öznel bilişsel durum olarak doyum terimleriyle betimlenebilmektedir (Csikszentmihalyi, 1988). Ancak, önceki bölümlerde sunulduğu gibi, doyum ve yaşam doyumu kavramları genel olarak akış kavramından farklı anlama sahiptir. Bununla birlikte akış deneyimi ile yaşam doyumunun birlikte ele alındığı bazı araştırmalar literatürde yer almaktadır. Aşağıda söz konusu araştırmalara yer verilmektedir.

Han (1998) yaşam doyumu düzeyi ile akış deneyimi sıklıklarını incelediği araştırmasında, yaşam doyumu ile akış deneyimi sıklığı arasında olumlu yönde bir ilişki belirlemiştir. Bununla birlikte eğitim düzeyinin yükselmesi ve sağlık durumunun iyi olması durumunda da yaşam doyumu düzeyinin arttığını bulmuştur. Araştırmacı ayrıca yaşam doyumunun duyuşsal özellikleri ile akış deneyimi arasında yüksek düzeyde ilişki bulunduğuna yönelik bir çıkarım yapmaktadır.

Konrad ve Sulz (2001) bazı değişkenlerle birlikte hipermedia öğrenimi ve akış deneyimini inceledikleri araştırmalarında etkin olma, yoğunlaşma, doyum ve güdülenmenin akış deneyimiyle sonuçlandığını belirtmektedirler. Reid (2004) ise rekabet, kural, risk gibi değişkenleri içeren ve akış deneyimini oluşturan ototelik yaşantıların mutluluk, öz-güven, üretkenlik, rol tatmini ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Akış deneyimi ve yaşam doyumunun incelendiği bir başka araştırmayı yürüten Bryce ve Howarth (2002), serbest zaman etkinliklerinde yaşanan akış deneyimi ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Görüldüğü gibi akış deneyimi genellikle yaşam doyumuyla olumlu yönde yüksek düzeyde ilişkiye sahiptir. Ancak yaşam doyumu ve akış deneyimi arasında bir neden-etki ilişkisinin incelenmediği görülmektedir. Bilindiği gibi öznel iyi-oluş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım boyutlarından oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Bostic ve Ptacek, 2001). Olumlu duygulanım boyutu, yüksek beceri ve yüksek güçlük dengesinde yaşanan akış deneyimine karşılık gelebilmektedir. Yaşam doyumu ise tanımı gereği genel olarak iş, aile yaşantısı ve serbest zaman etkinlikleri gibi yaşam alanlarında doyum toplamının değerlendirmesini içermekte ve sözü edilen yaşam alanlarında akış deneyimi bağlamında beceri ve güçlük dengesi doğal olarak söz konusu olabilmektedir.

Bu durumda akış deneyimi ve yaşam doyumu ilişkisini betimlemek, bir başka deyişle akış deneyimi ve yaşam doyumu arasındaki neden-etki ve ilişki betimlemesini yapmak mümkündür. Bu nedenle yaşam doyumu ile akış deneyimi

arasındaki ilişkinin, beceri ve güçlük dengesinde güçlükle baŗa çıkma anlamında, g  l   n stresör olması nedeniyle stres, stresi oluŗturan etki anlamında stresörün neden olduğu kaygının anlık kaygı olması bakımından durumluk kaygı ve stresör ve oluŗturdu u kaygı durumuyla baŗa çıkmada etkisi olduğu bir dizi araŗtırmayla doğrulanan genellenmiŗ öz-yeterlik algısının irdelenmesi incelenmeye değer görünmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve ilişkili geçerlik ve güvenirlik düzeyleri, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler ilgili başlıklar altında sunulmaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada temel amaç, durumluk kaygı, kontrol değerlendirme, öz-yeterlik algısı, yaşam doyumu ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri belirlenmeye çalışılmaktadır. Bir başka deyişle varolduğu düşünülen bir durumun varlığı denetlenmeye ve durum betimlenmeye çalışılmaktadır. Belirli bir konuda var olan durumu değiştirmek için herhangi bir etki (treatment) oluşturmada, durumla ilişkili olabilecek değişkenler arasında nedensel ilişki olup olmadığını belirlemeye çalışan araştırma modeli “nedensel karşılaştırma modeli” (causal comparison model) ya da nedensel modelleme (causal modeling) adlarıyla anılmakta olup, nedensel modellemede değişkenler arasındaki neden-etki ilişkisi araştırmacının kuramsal kurgusuna bağlı olarak değişebilmektedir (Ullman, 1998). Bu nedenle bu araştırma nedensel karşılaştırma modeline dayalı bir araştırmadır.

Bu çalışmada stresi kontrolü, öz-yeterlik, zorluk durumuna ilişkin durumluk kaygı, akış deneyimi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki, tam ifadesiyle stres kontrol değerlendirmesi ve öz-yeterlik algısı ile kaygı ve yaşam doyumuna dayalı bir akış modeli test edilmektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni akış deneyimi olup, bağımsız değişkenleri stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı ve genel öz-yeterliktir. Aracı değişken ise yaşam doyumudur. Bununla birlikte aracı değişkenler, bağımsız değişken temel alındığında bağımlı değişken olarak değerlendirilebilirken, bağımlı değişken temel alındığında bağımsız değişken olarak değerlendirilebilmektedir.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2005-2006 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Döneminde Gazi üniversitesi Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Okul Öncesi Öğretmenliği, Edebiyat Öğretmenliği, Felsefe Grubu Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Kimya Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Sınıf Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği anabilim dallarında öğrenim görmekte olan 715 öğrenciden oluşmaktadır.

Bununla birlikte veri girişinden önce öğrencilerden elde edilen toplam 715 adet araştırmayla ilgili ölçekler seti titizlikle incelenmiştir. Bazı maddelere yanıt vermeyip ölçekler setini tam doldurmayan ya da gelişigüzel dolduran (örneğin, dörtlü likert tipi ölçekte maddelere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 3, 2, 1, 0 değerlendirme puanları vererek ölçeği rastgele doldurduğu fark edilen) öğrencilere ilişkin toplam 44 öğrenciye ait veri grubu araştırma grubu verilerinden çıkartılmıştır. Araştırma grubuna dâhil edilen öğrencilerin cinsiyet ve bölümlerine göre dağılımları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırma Grubu Öğrencilerinin Cinsiyet ve Bölümlerine Göre Dağılımları

BÖLÜMLER	Erkek	Kız	Toplam
BÖTE	20	15	35
Çocuk Gelişimi ve Okul Öncesi Öğr.	3	50	53
Edebiyat Öğretmenliği	17	41	58
Felsefe Grubu Öğretmenliği	7	17	24
İngilizce Öğretmenliği	13	60	73
Kimya Öğretmenliği	19	39	58
Matematik Öğretmenliği	24	55	79
Eğitimde Psikolojik Hizmetler	50	104	154
Sınıf Öğretmenliği	27	79	106
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	18	13	31
Toplam	198	473	671

Tablo 2’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kız öğrencilerin sayısı erkek

öğrencilerin yaklaşık üç katı kadar olup, bölümlere göre dağılımda Eğitimde Psikolojik Hizmetler ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin sayısı diğer bölümlerden daha fazladır.

Daha önce de belirtildiği gibi araştırmanın temel amacı, kontrol değerlendirme ve öz-yeterlik algıları ile kaygı ve yaşam doyumuna dayalı bir akış modeli test etmek olduğundan, araştırma grubuna dâhil edilen öğrencilerin seçiminde söz konusu değişkenlerle ilişkisi olmadığı için, bir başka deyişle literatürde örneğin akış deneyimiyle sınıf düzeyi, cinsiyet, ekonomik düzey gibi değişkenlerle bir ilişki bulunmadığı için (bkz. Bassi ve DelleFave, 2004, Vlachopoulos, Karageorghis ve Terry, 2000; Allison and Duncan, 1995; Massimini ve Carli, 1995; Csikszentmihalyi and Lefevre, 1989; Csikszentmihalyi ve Lefevre, 1989; Konradt ve Sulz, 2001) yaş, sınıf düzeyi, ekonomik düzey gibi değişkenler dikkate alınmamıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları aşağıda sunulmaktadır.

1. Akış Ölçeği
2. Kontrol değerlendirme Ölçeği
3. Durumluk Kaygı Ölçeği
4. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği
5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yukarıda sunulan ölçeklere ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları aşağıda ilgili başlıklar altında sunulmaktadır.

3.3.1 Durumsal Akış Ölçeği

Türkçe’de bazı çalışmalarda akış deneyimini ölçmek amacıyla araçlar kullanılmakla birlikte, söz konusu araçlar Deneyim Örneklem Yöntemine uygun olarak düzenlenmiş olması nedeniyle, ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarının yeniden yapılması uygun görülmüştür. Bu nedenle akış kuramının öngördüğü sekiz

alt boyuta ek olarak spor alanında kullanmak amacıyla, “atletlerin spor etkinliğini otomatik olarak yapmalarına” ilişkin yeni bir alt boyutla (action-awareness merging) dokuz alt boyutu toplam 36 madde aracılığıyla ölçen Jackson ve Marsh’ın (1996) geliştirdiği Akış Durumu Ölçeği (Flow State Scale) incelenmiştir. Söz konusu ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarının Vlachopoulos, Karageorghis ve Terry (2000) tarafından da yinelen sonuçlarının tatmin edici olması nedeniyle söz konusu ölçeğin kullanılmasına karar verilmiştir.

3.3.1.1 Ölçeğin Türkçe’ye Çevrilmesi

36 maddeden oluşan Akış Durumu Ölçeği İngiliz Dili ve Edebiyatı mezunu beş kişi tarafından önce Türkçe’ye çevrilmiş, ardından söz konusu çeviriler yine İngiliz Dili ve Edebiyatı mezunu iki kişi tarafından Türkçe’den İngilizce’ye çevrilmiştir. Elde edilen çeviri ve geriye-çeviriler uzman psikolojik danışman ve iyi derecede İngilizce bilen iki kişi tarafından kontrol edilmiş, çeviri ve geriye-çevirileri tutarlı olan maddeler aynen alınıp, söz konusu çevirileri uygun olmayan maddeler anlaşılabilirliğini artırmak amacıyla Türkçe’ye uygun hale getirilmiştir. Söz konusu çevirileri uygun olmayan maddelere ilişkin alternatif yeni maddeler de eklenerek toplam 49 maddeye ulaşan ölçek taslağı, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalına devam eden 44 öğrenciye uygulanarak öğrencilerin anlaşılır bulmadıkları maddeler belirlenmiş ve gerekli düzeltmeler öğrencilerin görüşleri dikkate alınarak yapılmıştır. Böylelikle ölçek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için hazır hale getirilmiştir.

Araştırmada yer alması hedeflenen değişkenlerin sayısı ile paralel olarak ölçekler setinde yer alan maddelerin sayısının 100’e yaklaşması, ölçek geliştirme çalışmasının ön uygulamalarında öğrencilerin olumsuz tepkisine neden olmuştur. Bu nedenle analizde diğer değişkenlerle ilişkisi incelenecek maddelerin analizi karmaşıktıracağı kestirilerek, madde sayısının azaltılmasına karar verilmiştir. Bununla birlikte planlanan analizleri kolaylaştırmak amacıyla akış deneyimine ilişkin toplam puan elde edilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla aşağıda sunulan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ön uygulamada yer alan 49 madde kullanılmakla birlikte, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonunda madde sayısı azaltılmıştır.

3.3.1.2 Ölçeğin Geçerlik Çalışmaları

Yukarıda belirtildiği gibi tek bir toplam puan veren, görece az maddeden oluşan bir akış ölçeği oluşturmak amacıyla, ön-uygulamaları yapılan 49 maddelik ölçek taslağı, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümüne devam eden 46; İlköğretim Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalına devam eden 55; Müzik öğretmenliği Anabilim Dalına devam eden 19; Resim Öğretmenliği Anabilim Dalına devam eden 14; Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalına devam eden 95; Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Anabilim Dalına devam eden 25 ve Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalına devam eden 48 öğrenci olmak üzere toplam 300 öğrenciye uygulanmıştır. Analiz için verileri derlenecek olan öğrenci sayısı, Comrey ve Lee'nin (1992; akt: Tabachnick ve Fidell, 1996) "iyi" ya da yeterli örneklem büyüklüğü olarak önerdikleri 300 sayısının hedeflenmesi nedeniyle belirlenmiştir.

Ölçek madde sayısının azaltılması hedeflendiğinden, aynı yapıyı ölçen maddelerin diğer faktörlerle iç içe geçmeksizin bir araya toplanmasına ve az sayıda faktörle amaçlanan niteliği açıklamaya olanak sağlayan faktör analizi (Tabachnick ve Fidell, 1996), elde edilen veriler aracılığıyla yapı geçerliğini belirlemek üzere (Anastasi, 1988) uygulanmış, faktör analizi yöntemi olarak ise, değişkenler arasındaki korelasyonlardan hareketle, bir dizi değişken arasında olabildiğince az yapı (component) geliştirmek amacı için kullanılan Temel Bileşenler Analizi (Tabachnick ve Fidell, 1996) seçilmiştir.

Faktör analizi sonucunda uygun maddelerin belirlenmesinde ölçüt olarak kabul edilen maddelere ilişkin faktör yüklerinin .32 ve üzeri olması ve söz konusu faktör içinde yer alan maddelerin bir başka faktörde yer almaması ya da aynı maddenin birden fazla faktörde yer almaması, bir başka deyişle hedeflenen faktörü ölçme etkisinin başka faktörlerle karışmasını önlemek amacıyla, belirtilen şekilde birden fazla faktör adında yer alan maddelere ilişkin değerler arasında .10 ve üzeri farkın bulunmasına özen gösterilmiştir. Söz konusu faktör yükleri ve binişikliğe ilişkin seçimde Comrey ve Lee'nin (1992; akt: Tabachnick ve Fidell, 1996) önerileri dikkate alınmıştır. Bununla birlikte, ölçeğin son halinde, akış kuramının öngördüğü temel sekiz boyuta ilişkin maddelerin yer almasına, kuramın öngördüğü şekilde akış

deneyiminin ölçülebilmesi amacıyla özen gösterilmiştir. Bir başka deyişle akış deneyimini genel bir boyut olarak mümkün olduğunca az maddeyle ölçmek üzere maddeler faktör analizi yönteminin gereklilikleri göz önüne alınarak seçilirken, kuramın öngördüğü sekiz temel boyut, kuramla paralel olması amacıyla dikkate alınmıştır.

Yapılan faktör analizlerinde, öncelikle kuramda yer alan sekiz boyuta ilişkin maddelerin yer almasına özen gösterilmiş ve ölçeğin son hali için toplam sekiz madde seçilmiştir. Aşağıdaki tabloda ölçeğin sözü edilen faktör analizlerinden sonuncusunda yer alan sekiz maddenin ortalama ve standart sapmaları, faktör yükleri ile faktörlere ilişkin açıklanan varyanslar sunulmaktadır.

Tablo 3. Akış Ölçeğinin 8 Madde İçin Açıklayıcı Faktör Analizi İstatistikleri

MADDE	BETİMSSEL İSTATİSTİKLER		FAKTÖR YÜK DEĞERLERİ	
	$\bar{X}$	S	FAKTÖR 1	FAKTÖR 2
1. Beceri-güçlük dengesi	4.5933	1.61347	.609	.089
2. Amaç belirginliği	5.5333	1.31198	.629	-.349
3. Geribildirim	5.0500	1.42158	.820	-.112
4. Yoşunlaşma ve Odak	4.9433	1.47446	.808	-.075
5. Kontrol	4.7633	1.59241	.828	.076
6. Öz-bilinç kaybı	5.0600	1.82047	.453	-.085
7. Zaman algısında değişiklik	4.1500	1.88130	.077	.870
8. Ototelik deneyim	4.1033	1.91089	.565	.401
AÇIKLANAN TOPLAM VARYANS			41.357	13.484

Tablo değerlerinden anlaşıldığı üzere, sekiz maddeden oluşturulan akış ölçeğine ilişkin temel bileşenler analiziyle yapılan geçerlik çalışmasında ölçek iki alt boyutu içermektedir. Ancak zaman algısının değişmesine ilişkin sekizinci madde dışında kalan maddelerin, birinci ve ikinci alt-boyuttaki faktör yükleri arasında, 10'dan daha fazla fark bulunduğu ve söz konusu maddelerin birinci boyutta yer aldıkları görülmektedir. Bu durum, Comrey ve Lee'nin (1992; akt: Tabachnick ve Fidell, 1996) önerileri doğrultusunda söz konusu maddelerin birinci alt-boyutta yer aldığına işaret etmektedir. Bununla birlikte 8. maddede yer alan ve akış kuramında öngörülen, “zamanın akışı normalden farklı gibiydi” ifadesinde karşılığını bulan ve akış deneyiminin niteliklerinden biri olarak değerlendirilen zaman algısının

değişmesine ilişkin maddenin birinci faktöre ilişkin yükü, diğer maddelere oranla en düşük düzeyde olup ikinci faktörde en yüksek düzeydedir. Bu durum Jackson ve Marsh'ın (1996) sporculara ilişkin spor etkinliğine ilişkin davranışların otomatik olarak yapılmasını da dâhil ederek oluşturdıkları “Akış Durumu Ölçeği” geçerlik çalışmalarını yeniden yürüten Vlachopoulos, Karageorghis ve Terry'nin, (2000) 211 erkek ve 1014 kadın ve cinsiyet belirtmeyenlerin toplamıyla 1231 dans egzersizi katılımcılarını dahil ettikleri çalışmalarında, ölçeğin öngördükleri gibi dokuz faktörlü bir ölçek olduğuna, ancak zaman algısının değişmesine ilişkin alt boyutun faktör yükünün diğer alt boyutlara göre daha düşük düzeyde çıktığına ilişkin bulgularıyla paraleldir.

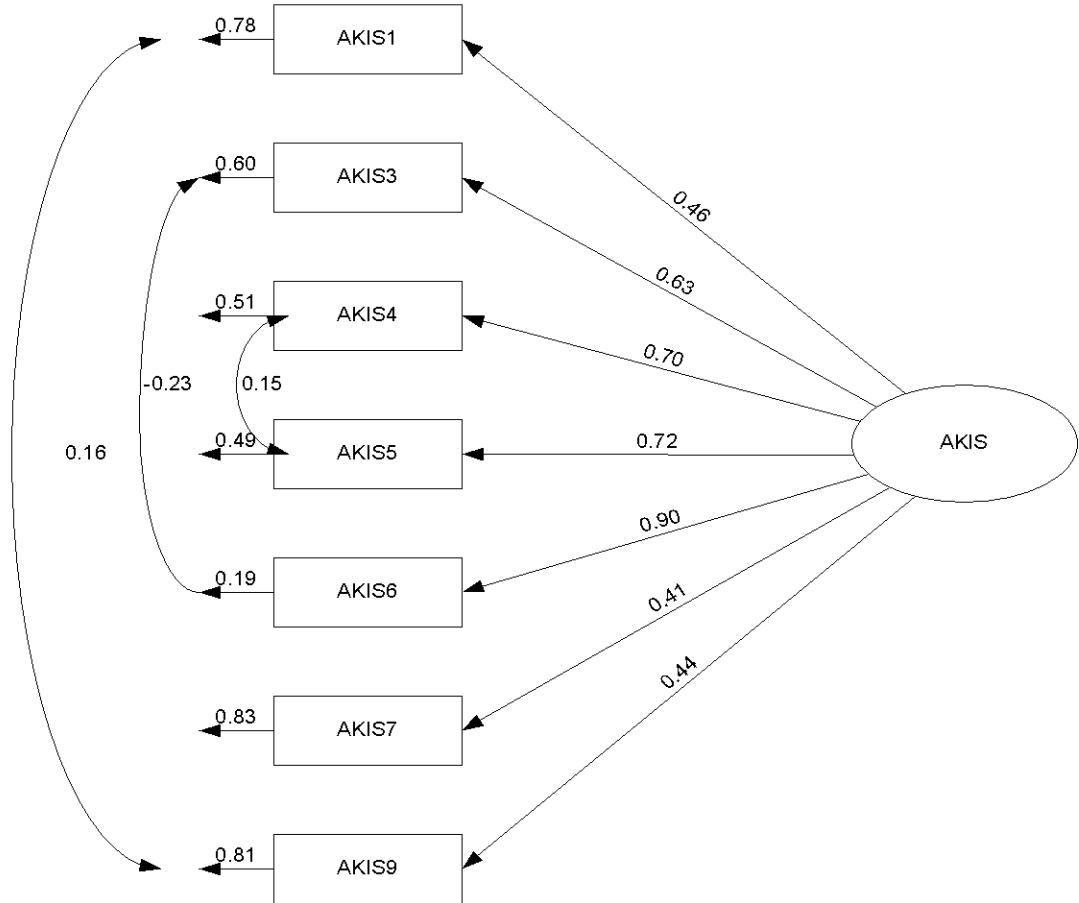
Bu araştırmada kullanılması hedeflenen akış ölçeğinin tek faktörlü olması hedeflendiğinden, sözü edilen zaman algısına ilişkin faktör yükünün ilk faktörde düşük çıkması nedeniyle söz konusu madde ölçek taslağından çıkartılarak analizler yeniden yapılmış ve maddelere ilişkin faktör yüklerinin .45 ile .83 değerleri arasındaki faktör yükleriyle tek bir faktör altında toplandığı ve söz konusu tek faktörün, toplam varyansın %47.21'ini açıkladığı görülmüştür. Aşağıda söz konusu geçerlik analizine ilişkin faktör analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 4. Akış Ölçeği 7 Madde İçin Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri

MADDE	BETİMSSEL İSTATİSTİKLER		FAKTÖR YÜK DEĞERLERİ
	$\bar{X}$	S	FAKTÖR 1
1 . Beceri-güçlük dengesi	4.5933	1.61347	.609
2 . Amaç belirginliği	5.5333	1.31198	.632
3 . Geribildirim	5.0500	1.42158	.821
4 . Yoşunlaşma ve Odak	4.9433	1.47446	.809
5 . Kontrol	4.7633	1.59241	.828
6 . Öz-bilinç kaybı	5.0600	1.82047	.452
7 . Ototelik deneyim	4.1033	1.91089	.562
AÇIKLANAN TOPLAMVARYANS			% 47.207

Temel bileşenler analizi kullanılarak yapılan son faktör analizi sonucunda ölçekte yeralan maddelerin tatminkâr faktör yükleriyle tek bir boyut altında toplandığı görülmüştür. Bununla birlikte doğrulayıcı faktör analiziyle söz konusu

maddelerin gösterge değişkenler olarak, “akış” gizil değişkenini açıklama düzeyi incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda söz konusu yedi maddenin akış değişkenini açıkladığı görülmüştür. Sözü edilen doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum istatistikleri ve path diagramı aşağıda sunulmaktadır.



Şekil 9. Akış Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Yol (Path) Grafiği

Akış ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi, 300 öğrenciden elde edilen veriler ışığında, elipsle gösterilen “akış” gizil değişkenini açıklayacağı öngörülen ve dikdörtgenlerle gösterilen yedi adet akışla ilgili maddenin gözlenen değişkenler olarak ele alınmasıyla, LISREL programı aracılığıyla yapılmıştır. Beklenen faktör sayısı 1 olup, değişkenler arasında ok bulunmaması durumu, söz konusu değişkenler arasında doğrudan bir etkinin olmadığına işaret etmektedir.

Model tahmininde maksimum benzerlik (maximum likelihood) yordaması

kullanılmıştır. Bununla birlikte post-hoc model modifikasyonları indekslerinin önerisi doğrultusunda Akış4 ve Akış5, Akış3 ve Akış6 ve Akış1 ve Akış9 maddeleri arasındaki ilişkilere hata kovaryansı eklenmiştir.

Söz konusu hata kovaryanslarının eklenmesiyle, tüm değişkenlerin birbiriyle ilişkisiz (uncorrelated) olduğunu öngören bağımsız model (independence model) öngörüldüğü gibi kolayca reddedilmiş ($X^2_{indep}(21, N=300) = 978.78, p < 0.01$) ve hipotez model kabul edilmiştir. Comparative Fit Index (CFI) = .99 olarak belirlenmiş, GFI ve AGFI testleri birbirine yakın değerler göstermiş (sırasıyla .98 ve .94), NFI değeri .97 bulunmuştur. Sonuç olarak bağımsız (doymuş/ideal) model ile önerilen modelin (gözlenen değişkenlere dayalı) birbiriyle tutarlı olduğu görülmüştür. Aşağıdaki tabloda söz konusu değerler sunulmaktadır.

Tablo 5. Akış Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İstatistikleri

Uyum indeksleri	Hesaplanan indeks değerleri	Beklenen Uyum değerleri
$X^2_{indep}(21, N=300)$	978.78, $p < 0.01$	¹ $df/ X^2_{indep} < 2$ 21/978.78=0.022<2
CFI	0.99	² CFI>.90
GFI	0.98	³ AGFI≈GFI
AGFI	0.94	³ AGFI≈GFI
PGFI	0.38	⁴ PGFI≈0
SRMR	0.035	⁵ SRMR≤0.5
RMSEA	0.021	⁶ RMSEA≤0.06
NFI	0.97	⁷ NFI>.90

¹ Ullman'ın (1998, s.748,766) belirttiği, serbestlik derecesi/ $X^2_{indep} < 2$ formülü göz önüne alınmıştır. Söz konusu durumda uyum “iyi” kabul edilmektedir.

² CFI>.90 ise uyum “iyi” kabul edilmektedir (Ullman, 1988, s.749-750)

³ AGFI≈GFI ise uyum “iyi” kabul edilmektedir (Ullman, 1998, s.751).

⁴ PGFI, 0'a yaklaştıkça uyum “iyi” kabul edilir (Ullman, 1998, s.751)

⁵ SRMR, 0-1 aralığında 0.5'den küçükse uyum “iyi” kabul edilmektedir (Ullman, 1998, s.752).

⁶ RMSEA≤0.06 ise uyum “iyi” kabul edilmektedir.

⁷ NFI'nın I. ve II. Tip hatadan kaçınmak üzere SRMR veya RMSEA ile birlikte kullanılması önerilmektedir (Şimşek, 2007, s.49). NFI değerinin .90'dan büyük olması durumunda uyum “iyi” kabul edilmektedir (Ullman, 1998, s.749).

Tablo değerleri Ullman'ın (1998) ve Şimşek'in (2007) yapısal eşitlik modellerine ilişkin açıklamaları göz önüne alınarak değerlendirildiğinde, tablonun altında sunulan açıklamalardan da anlaşıldığı gibi, Akış Ölçeğine ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizinde beklenen ve gözlenen değerlerin birbiriyle uyumlu

olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek bir boyuttan oluştuğu ve söz konusu maddelerden elde edilen toplam puanın akış deneyimi puanını vereceğini belirtmek doğru olacaktır.

3.3.1.3 Ölçeğin Güvenirlik Çalışması

Akış Ölçeğinin güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alpha iç-tutarlılık katsayısı .80 olarak belirlenmiştir.

Sonuç olarak, psikometrik özellikleri açısından kabul edilebilir değerlere sahip hale getirilen Akış Ölçeği, yedili derecelendirme ölçeği olarak yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçeği dolduran bireyler, maddelerde yer alan ifadeleri (1) hiçbir zaman ve (7) her zaman sıklıklarına karşılık gelecek şekilde kendilerine uygun olan derecelendirmeyi seçmektedir. Ölçekte ters madde (reverse item) yer almamaktadır. Ölçeğin puan aralığı teorik olarak 7 ile 49 arasında değişmektedir.

3.3.2 Kontrol Değerlendirme Ölçeği

Özbay ve Palancı (1999) tarafından geliştirilen Kontrol Değerlendirme Ölçeği, 10 adet stres durumuna yönelik olarak sunulan hipotetik durumları bireyin ne düzeyde kontrol edebileceğine ilişkin algısını ölçmek için hazırlanmıştır. Ölçek, Bandura (1982), Skinner (1996), Lazarus ve Folkman (1984) tarafından sunulan kuramsal bakışlar temel alınarak hazırlanmıştır (akt: Eroğlu, 2006). Söz konusu ölçek, bireyin “(1) hiç kontrol edemem” ve “(7) tümüyle kontrol edebilirim” sıklık derecelerinden kendine uygun olanını seçtiği likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puan aralığı teorik olarak 10 ile 70 arasında değişmektedir. Testten elde edilen toplam puan bireyin genel olarak stres durumuna yönelik kontrol değerlendirmesini vermekte, yüksek puanlar kontrol edebilirlik düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.2.1 Kontrol Değerlendirme Ölçeğinin Geçerliği

Araştırma kapsamında ölçeğin geçerlik çalışması temel bileşenler analizi

faktör analiziyle yapılmıştır. Söz konusu analize ilişkin betimsel istatistikler ve madde faktör yükleri aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 6. Kontrol Değerlendirme Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri

	BETİMSSEL İSTATİSTİKLER		FAKTÖR YÜK DEĞERLERİ
MADDE NO	$\bar{X}$	S	FAKTÖR 1
SKD1	3.4448	1.82132	.239
SKD2	4.7926	1.53133	.599
SKD3	4.9164	1.57628	.734
SKD4	5.0134	1.53002	.663
SKD5	4.7726	1.58012	.669
SKD6	4.6990	1.42706	.672
SKD7	4.5552	1.60875	.612
SKD8	4.6154	1.55261	.581
SKD9	4.9097	1.54591	.666
SKD10	4.9900	1.60577	.563
AÇIKLANAN TOPLAM VARYANS			% 37.65

Tabloda görüldüğü gibi, ölçeğe ilişkin faktör yüklerinin, .24 ile .73 arasında değiştiği (N=300), toplam varyansın % 37.65'inin tek bir faktör tarafından açıklandığı ve 1. madde dışında kalan madde faktör yüklerinin tatminkar düzeyde bir faktör içinde toplandığı belirlenmiştir. Bununla birlikte ölçeğin Özbay ve Palancı (1999) tarafından Bandura (1982), Skinner (1996), Lazarus ve Folkman'ın (1984) sunduğu kuramsal temel çerçevede hazırlanmasına bağlı olarak ölçeğin kuramsal temeli ve amacı ile ölçeğin bir çok araştırmada kullanılmış olması, 1. maddenin faktör yükünün .25'e yakın olması (kabul edilebilir olarak Comrey ve Lee tarafından 1992'de önerilen faktör yükü değeri olan .32 değerine %75'i geçen oranda yakın olması) nedeniyle, söz konusu maddenin araştırmada kullanılmak üzere kontrol değerlendirme ölçeğinde yer almasına karar verilmiştir.

3.3.2.2 Kontrol Değerlendirme Ölçeğinin Güvenirliği

Özbay ve Palancı (1999) tarafından yapılan güvenirlik çalışmalarında ölçeğin test içi ve tekrar-test güvenirlik katsayıları, .71 ve .74 olarak belirlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı olarak Cronbach Alpha .81 olarak belirlenmiştir. Elde

edilen güvenilirlik katsayısı yeterli görülmüştür.

Sonuç olarak ölçeğin psikometrik değerlendirmeleri için yapılan geçerlik çalışmalarında ölçekte yer alan maddelerin tek bir faktör altında tatminkar faktör yükleriyle toplandığı, güvenilirlik düzeyinin ise Özbay ve Palancı (1999) tarafından yeterli iç-tutarlık ve tekrar-test puanları belirlendiği, bu araştırma kapsamında yapılan iç-tutarlık güvenilirlik hesaplamasında .81 Cronbach Alpha katsayısıyla (N=300) yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu belirlenmiştir.

3.3.3 Durumluk Kaygı Ölçeği

Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiş olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, bir duruma ilişkin ve bir özellik olarak iki faktörlü kaygı modeline bağlı olarak hazırlanan ve yaygın olarak kullanılan bir ölçme aracıdır (Kvaal ve diğerleri, 2005). Envanter Öner ve LeCompte (1982) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Bu çalışmada, bireylerin etkinlik anındaki kaygı düzeylerini belirlemek amaçlandığından, Durumluk Kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Durumluk kaygıyı kısaca yeniden tanımlamak gerekirse, “belli bir duruma ilişkin kaygı düzeyi” kavramın uygun karşılığı olabilecektir. Söz konusu ölçek, belirli bir duruma ilişkin kaygı düzeylerini ölçmek üzere hazırlanan, dörtlü likert tipi 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 10 ters (reverse) madde yer almaktadır. Söz konusu maddeler 1., 2., 3., 8., 10., 11., 13., 15., 16. ve 20. maddelerdir. Ölçeği dolduran bireyler, ölçek maddelerinde yer alan ifadelerle ilişkin (1) hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çoğu kez ve (4) her zaman sıklık derecelerinden kendilerine uygun olanı seçmektedir. Ölçeğin puan aralığı teorik olarak 20 ile 80 arasında değişmektedir.

3.3.3.1 Durumluk Kaygı Ölçeğinin Geçerliği

Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında Öner ve LeCompte (1976) ölçeğin geçerliğini belirlemek için yapı ve kriter geçerliği yöntemlerini kullanmışlardır. Yapı geçerliği için yapılan çalışmalarda 10 gün ve bir yıl arasında değişen zaman

aralığındaki çoklu uygulamalara katılan bireylerin durumluk kaygı puanları, öngörüldüğü gibi değişiklik gösterirken, sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır. Yapılan tüm çalışmalar sonucunda, Le Compte ve Öner (1988) durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında belirlenen .62 ($p<.01$) korelasyon katsayısının ölçeğin yapı geçerliğini sağlamlaştırıcı nitelikte olduğunu bildirmektedir. Kriter geçerliği için yapılan çalışmalarda, durumluk ve sürekli kaygı puanlarının normal grup ve psikiyatrik hasta grubunu birbirinden ayırt ettiği bildirilmektedir. Psikiyatrik hastaların durumluk kaygı puanlarının, normal gruptan 14.25 ($p<.01$) puan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Le Compte ve Öner, 1988).

Bu araştırma için ölçeğin psikometrik değerlendirmeleri dahilinde temel bileşenler analizi yöntemiyle yapılan faktör analizi sonuçlarına ilişkin betimsel istatistikler ve madde faktör yükleri aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 7. Durumluk Kaygı Ölçeği Betimleyici Faktör Analizi İstatistikleri

MADDE NO	BETİMSSEL İSTATİSTİKLER		FAKTÖR YÜK DEĞERLERİ
	$\bar{X}$	S	FAKTÖR 1
DK1	2.1467	.93527	.708
DK2	1.7800	.87224	.532
DK3	2.7533	.93205	.539
DK4	1.5567	.80972	.505
DK5	1.5000	.84005	.653
DK6	1.8867	.98168	.658
DK7	1.7133	.86040	.491
DK8	3.0100	.95897	.478
DK9	2.0000	.97116	.626
DK10	2.4067	1.00565	.697
DK11	1.9533	.89843	.436
DK12	1.7433	.98354	.662
DK13	2.6933	1.00797	.675
DK14	1.7667	.97058	.717
DK15	2.6333	1.01439	.674
DK16	2.4767	1.05189	.715
DK17	1.8033	.93142	.692
DK18	1.3867	.74319	.287
DK19	1.7233	.97466	.709
DK20	2.5767	1.05886	.683
AÇIKLANAN TOPLAMVARYANS			% 38.151

Tabloda görüldüğü gibi, ölçekte yer alan maddelerin, .44 ile .72 faktör

yükleriyle (N=300) 19 maddenin tek bir faktör altında tatminkar faktör yükleriyle toplanmaktadır. Bununla birlikte 18. maddenin faktör yükünün, .29 olmasına karşın, ölçeğin 1977 yılından beri çeşitli çalışmalarda kullanılması ve söz konusu maddeye ilişkin faktör yükünün önerilen faktör yüküne oldukça yakın olması göz önüne alınarak söz konusu maddeye ölçekte yer verilmesine karar verilmiştir. Ölçek toplam varyansının %38.15'inin tek bir faktör tarafından açıklandığı görülmektedir.

3.3.3.2 Durumluk Kaygı Ölçeğinin Güvenirliği

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında Öner (1977) Kuder-Richardson 20 formülünü kullanarak yaptığı güvenirlik çalışması sonucunda durumluk kaygı ölçeğinin katsayılarının .94 ile .96 arasında değiştiğini, madde güvenirlik korelasyonlarının ise .42 ile .85 arasında değiştiğini; tekrar-test güvenirlik katsayılarının ise .26 ile .68 arasında değiştiğini bildirmektedir.

Bu araştırma için yapılan güvenirlik çalışması sonucunda ise Cronbach Alpha katsayısı .91 olarak belirlenmiştir (N=300). Elde edilen güvenirlik katsayısı yeterli görülmüştür.

Sonuç olarak ölçeğin psikometrik değerlendirmeleri için yapılan geçerlik çalışmalarında ölçekte yer alan maddelerin tek bir faktör altında tatminkar faktör yükleriyle toplandığı, güvenirlik düzeyinin ise .91 Cronbach Alpha katsayısıyla yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir.

3.3.4 Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (General Self-Efficacy Scale) Jarusselam ve Schwarzer (1979) yılında, 20 maddeden oluşturulmasına karşın, madde sayısı adı geçen araştırmacılar tarafından 1981 yılında 10 maddeye indirilmiştir. Ölçek Türkçe'ye Yeşilay (1993; akt: Schwarzer, 2004) tarafından çevrilmiştir. Ölçeği dolduran bireyler, ölçek maddelerinde yer alan ifadelerle ilişkin (1) bana hiç uygun değil, (2) bana biraz uygun, (3) bana çoğu kez uygun ve (4) bana her zaman uygun sıklık derecelerinden kendilerine uygun olanı seçmektedir. Ölçeğin puan aralığı

teorik olarak 20 ile 80 arasında değişmektedir.

3.3.4.1 Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin Geçerliği

Ölçeğin bu araştırmada kullanılabilmesine ilişkin psikometrik değerlerinin belirlenmesi amacıyla ölçeğin geçerlik çalışması Temel Bileşenler Analizi (Principle Component Analysis) yöntemiyle faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik değerlendirmeleri için yapılan geçerlik çalışmalarına ilişkin betimsel istatistikler ve madde faktör yükleri aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 8. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri

MADDE NO	BETİMSSEL İSTATİSTİKLER		FAKTÖR YÜK DEĞERLERİ
	$\bar{X}$	S	FAKTÖR 1
GSE1	2.9799	.63845	.633
GSE2	2.6722	.66915	.617
GSE3	2.8696	.73588	.569
GSE4	2.7726	.77704	.601
GSE5	3.4281	.68232	.610
GSE6	2.9766	.68631	.554
GSE7	2.9298	.70717	.737
GSE8	2.7391	.75769	.646
GSE9	2.7090	.71694	.665
GSE10	2.8662	.76863	.677
AÇIKLANAN TOPLAM VARYANS			% 40.075

Tabloda görüldüğü gibi, ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri .55 ile .74 değerleri arasında değişen değerlerle tek bir faktör altında toplanmakta ve söz konusu tek faktör toplam varyansın %40.075'ini açıklamaktadır.

3.3.4.2 Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin Güvenirliği

23 ülkede yapılan çalışmalarda Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .76 ile .90 arasında değişiklik göstermiştir. Bu araştırma için yapılan güvenirlik çalışması sonucunda ise Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak belirlenmiştir (N=300). Elde edilen güvenirlik katsayısı yeterli görülmüştür.

Sonuç olarak ölçeğin psikometrik değerlendirmeleri için yapılan geçerlik

çalışmalarında ölçekte yer alan maddelerin tek bir faktör altında tatminkar faktör yükleriyle toplandığı, güvenirlik düzeyinin ise .83 Cronbach Alpha katsayısıyla yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir.

3.3.5 Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Söz konusu ölçek, yaşam doyumuna ilişkin kuramsal bölümde de belirtildiği gibi, öznel iyi oluş'un bilişsel boyutunu oluşturan genel yaşam doyumunu ölçmektedir. Ölçekte yer alan ifadeler (1) verilen ifadeye asla katılmıyorum ve (7) verilen ifadeye tamamen katılıyorum derecelendirmeleri aralığında, bireyin uygun olan sıklık derecesini seçtiği yedili likert tipi ifadelerin yer aldığı toplam beş maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanları teorik olarak 5 ile 35 puan arasında değişmektedir.

3.3.5.1 Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geçerliği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985), ölçek maddelerinin tek bir faktörde, %66 faktör yüküyle toplandığını; bir dizi benzer ölçekle (Self-Anchoring Ladder, Cantril, 1965; D-T scale, Withey, 1976; single-item measure of happiness, Fordyce, 1978; semantic differential-like scale, Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Affect Balance Scale, Bradburn, 1969; DPQ, Tellegen, 1979) yaptıkları geçerlik çalışmalarında, aralarında .50 ile .68 arasında değişen değerlerde yeterli düzeyde ilişki belirlemişlerdir.

Ölçek maddeleri Köker (1991) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve yüzey geçerliği (face validity) yöntemiyle geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin bu araştırmada kullanılabilmesine ilişkin psikometrik değerlerinin belirlenmesi amacıyla ölçeğin geçerlik çalışması Temel Bileşenler Analizi (Principle Component Analysis) yöntemiyle faktör analizi yapılmıştır. Yapılan geçerlik çalışmalarına ilişkin betimsel istatistikler ve madde faktör yükleri aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 9.Yaşam Doyumu Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi İstatistikleri

MADDE NO	BETİMSSEL İSTATİSTİKLER		FAKTÖR YÜK DEĞERLERİ
	$\bar{X}$	S	FAKTÖR 1
YD1	4.8633	1.53379	.848
YD2	4.5933	1.47939	.762
YD3	5.4367	1.45822	.825
YD4	5.1933	1.47304	.854
YD5	4.3733	1.75429	.802
AÇIKLANAN TOPLAMVARYANS			% 67.044

Tabloda görüldüğü gibi, ölçekte yer alan maddeler .76 ile .85 değerleri arasında değişen yüksek değerlerle tek bir faktör altında toplanmakta ve söz konusu tek faktör toplam varyansın %67'sini açıklamaktadır.

3.3.5.2 Yaşam Doyumu Ölçeğinin Güvenirliliği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) güvenilirlik çalışmaları için iki ay aralıkla elde ettikleri verilerle test-test tekrarı korelasyon katsayısını .82, Cronbach Alpha katsayısını ise .87 olarak belirlemişlerdir. Ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik katsayılarına sahip olduğu Degges-White ve Myers (2006), Diener ve diğerleri (2000), Perrone ve diğerleri (2006) tarafından da doğrulanmaktadır.

Yaşam doyumu ölçeğini bu araştırmada kullanmak üzere yapılan güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının .86 olarak tatmin edici düzeyde olduğu belirlenmiştir (N=300). Aşağıdaki tablolarda güvenilirlik katsayılarına ilişkin değerler sunulmaktadır.

Sonuç olarak ölçeğin psikometrik değerlendirmeleri için yapılan geçerlik çalışmalarında ölçekte yer alan maddelerin tek bir faktör altında tatminkar faktör yükleriyle toplandığı, güvenilirlik düzeyinin ise .86 Cronbach Alpha katsayısıyla yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Genel olarak akış ölçeği, kontrol değerlendirme ölçeği, durumluk kaygı ölçeği ve genel öz-yeterlik algısı ölçeklerinin psikometrik özelliklerinin ölçme araçları olarak kullanılmasına uygun olduğu belirlendiği için veri toplama aşamasına

geçilmiştir. Aşağıda verilerin toplanmasına ilişkin açıklamalar sunulmaktadır.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının tümüne ilişkin psikometrik ölçüm ve değerlendirmeler tamamlanıp gözden geçirildikten sonra, 2005-2006 Eğitim Öğretim yılı Bahar dönemi ara sınav zamanında, sınavları takiben, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Okul Öncesi Öğretmenliği, Edebiyat Öğretmenliği, Felsefe Grubu Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Kimya Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Sınıf Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği anabilim dallarında öğrenim görmekte olan toplam 715 öğrenciye söz konusu ölçekler uygulanmış, daha önce de belirtildiği gibi, bazı maddelere yanıt vermeyip ölçekler setini tam doldurmamayan ya da gelişigüzel dolduran öğrencilere ilişkin toplam 44 öğrenciye ait veri grubu araştırma grubu verilerinden çıkartılarak toplam 671 öğrenciden elde edilen veriler analizlere hazır hale getirilmiştir.

3.5 Verilerin Çözümlemesi

Araştırma için elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 13.0 ve yapısal eşitlik modeli programı olan LISREL 8.30 (Lineer Structural Equation Models) programından yararlanılmıştır. 671 öğrenciden elde edilen veriler öncelikle SPSS programında oluşturulan veritabanına girilmiş, ardından LISREL programına aktararak gerekli analizler yapılmıştır. Araştırmada verilerin çözümlemesinde yapısal eşitlik modelinde yer alan path analizi yöntemi kullanılmıştır. Söz konusu yöntem, sürekli ya da kesikli birden fazla bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki bir dizi ilişkiyi incelemeye izin vermektedir (Ullman, 1998). Yöntem ayrıca, her hangi bir kurama bağlı olarak geliştirilen bir modeli yollarla (path) resimleştirilmesine izin vererek, modeldeki değişkenler arası ilişkilerin net bir şekilde görülebilmesine ve kavramsallaştırılabilmesine olanak sağlamaktadır (Byrne, 1998). Ayrıca neden-etki ilişkisi kurulamazsa, değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik olarak kurulan hipotezlere ilişkin çıkarımlar yapılmasına yardımcı olan bir analiz tekniği olarak kullanılmaktadır (Wright, 1921; akt: Pedhazur, 1982).

doğrudan ve olumsuz yönde etki edeceği öngörülmektedir. Bununla birlikte kontrol değerlendirme ve genel öz-yeterlik değişkenlerinin yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı olarak akış deneyimi değişkenini olumlu etkilemesi öngörülmektedir. Ayrıca genel öz-yeterlik ve kontrol değerlendirme değişkenlerinin durumluk kaygı değişkenini doğrudan ve olumsuz etkilemesi beklenmektedir.

Hipotez modelde öngörülen etkileri bir başka ifade ile dile getirilirse, genel öz-yeterlik düzeyleri ve Stres kontrol değerlendirmesi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumlarının olacağı ve yüksek düzeyde akış deneyimi yaşayacaklarıdır. Bununla birlikte genel öz-yeterlik düzeyi ve stres kontrol düzeyinin yüksek olması durumunda durumluk kaygı düzeyinin azalacağı, ayrıca yaşam doyum düzeyi yüksek öğrencilerin akış deneyimi düzeylerinin daha yüksek olacaktır. Aşağıda hipotez modelin doymuş modele uyumuna ilişkin bilgiler ışığında nihai model ve ilişkili açıklamalar sunulmaktadır.

4.2 Nihai Model

Araştırma kapsamında LISREL paket programıyla hipotez modelin doymuş/beklenen (saturated) modele uygunluğu test edilmiş ve herhangi bir alternatif model önerisine gerek kalmadığı görülmüştür. Bir başka deyişle hipotez model mükemmel bir uyum sağlayarak doymuş modelle örtüşmektedir. Aşağıda nihai modele ilişkin akış endojen değişkenine etki eden ekzojen değişkenler ve ilişkili standart path katsayıları nihai model path diagramı üzerinde gösterilmektedir.

Tablo 10. Ekzojen Değişkenlerin Birbirleri Üzerinde ve Endojen Değişken Üzerindeki Doğrudan Etkileri

DEĞİŞKENLER	Stres Kontrol Değerlendirmesi	Durumluk Kaygı	Yaşam Doyumu	Akış Deneyimi
Genel Öz-Yeterlik	.20*	.05*	.18	.12
Stres Kontrol Değerlendirmesi		-.04*	.22	.18
Durumluk Kaygı			.10	.11
Yaşam Doyumu				.25

* Değişkenler arasında yer alan korelasyon ilişkisi

Tabloda görüldüğü gibi, genel öz-yeterlik değişkeni göz önüne alındığında, söz konusu değişkenin akış deneyimine olumlu yönde doğrudan etkisinin (.12) olduğu ve yaşam doyumu değişkenine olumlu ve doğrudan etkisinin (.18) olduğu dikkat çekmektedir. Bir başka deyişle öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de yüksek olmaktadır. Bununla birlikte söz konusu öğrencilerin akış deneyimi düzeyleri de yüksek olmaktadır.

Stres kontrol değerlendirmesi değişkeni göz önüne alındığında, söz konusu değişkenin akış deneyimine olumlu yönde ve doğrudan bir etkisinin olduğu (.18) ve yaşam doyumuna olumlu yönde ve doğrudan bir etkisinin olduğu (.22) görülmektedir. Bir başka deyişle stres düzeylerini kontrol edebildiklerine ilişkin değerlendirmeye sahip öğrencilerin stresini kontrol edemediklerine ilişkin değerlendirmeye sahip öğrencilere göre daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıkları ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Durumluk kaygı değişkeni göz önüne alındığında, akış deneyimine

doğrudan ve olumlu yönde (.11) ve yaşam doyumu değişkenine doğrudan ve olumlu yönde (.10) etkisinin olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle durumluk kaygı düzeyleri görece yüksek olan öğrencilerin akış deneyimi düzeylerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Yaşam doyumu değişkeni göz önüne alındığında ise, söz konusu değişkenin akış deneyimiyle diğer değişkenlerin etkisi kıyaslandığında en yüksek düzeyde doğrudan etkisinin olduğu (.25) görülmektedir. Bir başka deyişle yaşam doyumu düzeyleri yüksek olan öğrenciler daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşamaktadırlar.

Yukarıda sunulan ekzojen değişkenler arasındaki doğrudan etkilerle, endojen değişkene doğrudan etkilerinin yanı sıra, path analizinde ortaya çıkan ekzojen değişkenler arasında bazı korelasyonel ilişkiler bulunmaktadır. Bu ilişkilerden, genel öz-yeterlik ve stres kontrol değerlendirmesi arasında (.20) yer alan ilişki anlamlıdır. Bir başka deyişle genel öz-yeterlik algısı düzeyi yüksek olan öğrencilerin stres kontrol değerlendirmesi de yüksek düzeydedir.

Bununla birlikte, genel öz-yeterlik algısı ve durumluk kaygı arasında (.05) ve stres kontrol değerlendirmesi ve durumluk kaygı arasında (-.04) yer alan katsayıların 0'a yakın olması, söz konusu katsayıların dikkate alınmayacak düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sunulan neden-etki ve korelasyon ilişkilerinin yanı sıra, ekzojen değişkenlerin endojen değişkene dolaylı etkileri de söz konusudur. Söz konusu dolaylı etkiler aşağıda sunulmaktadır.

4.2.2 Dolaylı Etkiler

Akış endojen değişkenine etki eden ekzojen değişkenler olarak genel öz-yeterlik, stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı ve yaşam doyumu değişkenlerinin birbirleri üzerinde ve endojen değişken üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin hesaplanan path katsayıları aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 11. Ekzojen Değişkenlerin Birbirleri Üzerinde ve Endojen Değişken Üzerindeki Dolaylı Etkileri

EKZOJEN DEĞİŞKENLER	AKIŞ DENEYİMİ
Genel Öz-Yeterlik	.045
Stres Kontrol Değerlendirmesi	.055
Durumluk Kaygı	.025

Nihai model göz önüne alınarak hesaplanan ve yukarıdaki tabloda sunulan dolaylı etkilere bakıldığında, genel öz-yeterlik değişkeninin akış deneyimi değişkenine yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı ve olumlu yönde bir etkisinin (.045) olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle genel öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de yüksek olmakta ve dolaylı olarak yaşam düzeyi üzerinden akış deneyimleri de yüksek düzeyde olmaktadır. Bu durumda yaşam doyumu değişkeni, genel öz-yeterlik ve akış deneyimi değişkenlerinin aracı (mediator) değişkeni durumundadır. Bu bulgu, “genel öz-yeterlik, yaşam doyumu üzerinden akış deneyimini etkilemektedir” hipotezini doğrulamaktadır.

Stres kontrol değerlendirmesi değişkeninin akış deneyimine yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı ve olumlu yönde bir etkisinin (.055) olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle yüksek düzeyde streslerini kontrol ettiklerine ilişkin değerlendirmeye sahip öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de yüksek olmakta ve dolaylı olarak akış deneyimleri de yüksek düzeyde olmaktadır. Bu durumda yaşam doyumu değişkeni, stres kontrol değerlendirmesi ve akış deneyimi değişkenlerinin aracı değişkeni durumundadır. Bu bulgu “stres kontrol değerlendirmesi, yaşam doyumu üzerinden akış deneyimini etkilemektedir” hipotezini doğrulamaktadır.

Durumluk kaygı değişkeninin akış deneyimi değişkenine yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı ve olumlu yönde bir etkisinin (.10) olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle durumluk kaygı düzeyleri görece yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri de yüksek olmakta ve dolaylı olarak akış deneyimleri de yüksek düzeyde olmaktadır. Bu durumda yaşam doyumu değişkeni

durumluk kaygı ve akış deneyimi değişkenlerinin aracı değişkeni durumunda olmaktadır. Bu bulgu “durumluk kaygı, yaşam doyumu üzerinden akış deneyimini etkilemektedir” hipotezini doğrulamaktadır.

Yukarıda sunulan ekzojen değişkenler arasındaki dolaylı etkilerle endojen değişkene doğrudan etkilerinin yanı sıra, endojen değişken üzerindeki toplam etkiler de söz konusudur. Söz konusu toplam etkiler aşağıda sunulmaktadır.

4.2.3 Toplam Etkiler

Akış endojen değişkenine etki eden ekzojen değişkenler olarak genel öz-yeterlik, stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı ve yaşam doyumu değişkenlerinin endojen değişken üzerindeki toplam etkilerine ilişkin hesaplanan path katsayıları aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 12. Ekzojen Değişkenlerin Endojen Değişken Üzerindeki Toplam Etkileri

EKZOJEN DEĞİŞKENLER	AKIŞ DENEYİMİ
Genel Öz-Yeterlik	.165
Stres Kontrol Değerlendirmesi	.235
Durumluk Kaygı	.135

Nihai model göz önüne alınarak hesaplanan ve yukarıdaki tabloda sunulan toplam etkilere bakıldığında, akış deneyimi değişkeni üzerinde en çok toplam etkiye sahip olan değişkenin stres kontrol değerlendirmesi olduğu görülmektedir (.235). Bununla birlikte genel öz-yeterlik değişkeninin akış deneyimine toplam etkisi (.165) ikinci sırada yer almaktadır. Son sırada ise durumluk kaygının toplam etkisi (.135) yer almaktadır.

Akış deneyimine toplam etkisi bulunan değişkenlerden stres kontrol değişkenine ait olan toplam etki, akış deneyimi değişkenine doğrudan (.18) ve yaşam doyumu üzerinden dolaylı etkilerinin (.055) toplamıdır. Genel öz-yeterlik değişkenine ait toplam etki ise akış değişkenine doğrudan (.12) ve yaşam doyumu

üzerinden dolaylı etkilerinin (.045) toplamıdır. Durumluk kaygı değişkenine ait olan toplam etki, akış deneyimi değişkenine doğrudan (.11) ve yaşam doyumu üzerinden dolaylı (.025) etkilerinin toplamıdır.

Görüldüğü gibi, genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesi ekzojen değişkenler olarak ve yaşam doyumu aracı (mediator) değişken olarak akış deneyimiyle ilişkili olduğu bulgularla desteklenmektedir. Bu durum oluşturulan modelin söz konusu çalışma grubuna uygun olduğuna ilişkin hipotezi desteklemektedir.

Yukarıda ilgili başlıklar altında sunulan değişkenler arası doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin, literatürde yer alan araştırmalar ve/veya ipuçlarından elde edilebilecek çıkarımlar doğrultusunda tartışılması, söz konusu bulguların literatürle tutarlılığının aranması anlamına gelmekte ve bir bakıma literatüre dayalı geçerliğini sınavı bir nitelik içermektedir. Bu bağlamda tartışma ve yorum bölümünde söz konusu bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmakta ve yorumlanmaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın temel amacı, ilgili literatür ışığında akış deneyiminde rol alabilecek değişkenler olarak değerlendirilen genel öz-yeterlik algısı, stres kontrol değerlendirmesi, durumluk kaygı ve yaşam doyumu değişkenlerine dayalı bir model betimlemektir. Bu doğrultuda hipotez bir model oluşturulmuş ve söz konusu hipotez modelin gözlenen verilere uygunluğu test edilmiştir. Oluşturulan hipotez model, herhangi bir alternatif model gerektirmeksizin, gözlenen verilerle yüksek düzeyde uyum göstermiştir. Söz konusu modelde yer alan bağımsız değişkenler arası doğrudan ve dolaylı etkilerle, bağımlı değişken olan akış deneyimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerine ilişkin bulgular önemli ölçüde literatürle tutarlı görünmektedir.

Örneğin, Genel öz-yeterlik algısının akış deneyimine doğrudan ve olumlu etkisine ilişkin bulgu, Frase (1998) ve Basom ve Frase (2004) tarafından da doğrulanmaktadır. Adı geçen araştırmacılar öğretmenler üzerinde yaptıkları araştırmalarında, öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıklarını belirlemişlerdir. Reid (2004) de araştırmasında öz-yeterlik ve akış deneyimi arasındaki olumlu yöndeki ilişkinin varlığını desteklemektedir. Kısaca bu araştırmanın bulgularından biri olan öz-yeterlik düzeyinin yüksek olmasının akış deneyimi düzeyinin yüksek olmasını sağladığına ilişkin bulgu literatürle tutarlı görünmektedir.

Araştırma bulguları aynı zamanda genel öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumuna doğrudan etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu Foggie, Huebner ve Laughlin'in (2002) öz-yeterlik değişkeninin yaşam doyumu üzerinde aracı etkisinin bulunduğu dair araştırma bulgusuyla tam olarak örtüşmemekle birlikte, her iki araştırmada da öz-yeterliğin yaşam doyumuna etkisi belirlendiği için bu araştırma bulgusu söz konusu araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

Genel öz-yeterlik değişkeninin yaşam doyumuna olumlu ve doğrudan etkisine ilişkin bir başka değerlendirme, benlik kavramı ve günlük yaşam zorluklarını yerine getirmenin (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961) yaşam doyumunun alt

boyutları olarak ele alındığı göz önüne alınmasıyla açıklık kazanabilir. Genel öz-yeterlik bir çok alanda karşılaşılan stresör ya da zorluklarla bireyin algıladığı baş etme düzeyi anlamına gelmektedir (Hoeltje ve diğerleri, 1996; Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005). Öz-yeterlik algısının oluşmasında bireyin başarılarına dayalı ustalık deneyimleriyle oluşan kişisel yeterliliğe ilişkin inançlar, güçlü inançlar olarak bireyin daha sonraki performansını etkilemektedir (Bandura, 1999). Bu bağlamda yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında daha yüksek düzeyde performans göstererek daha başarılı oldukları (Baldwin, Baldwin ve Ewald, 2006), bilişsel kapasitelerinin geliştiği ve dolayısıyla benlik kavramlarının daha olumlu olduğu (Bandura, 1993) bilinmektedir. Sonuç olarak günlük yaşam zorlukları, bilişsel kapasite ve olumlu benlik kavramının yaşam doyumu değişkenleri arasında ele alınması nedeniyle (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961), öz-yeterlik düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumu düzeyini artırmasına ilişkin bu araştırmadan elde edilen sonuç, beklenen bir bulgu olup, Cicerone ve Azulay'ın (2006) araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir.

Stres kontrol değerlendirmesi değişkeninin akış deneyimi değişkenine doğrudan etkisinin olduğunu, yaşam doyumu üzerinden ise dolaylı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Stresini kontrol ettiğine ilişkin değerlendirmeye sahip olan öğrencilerin akış deneyimi düzeylerinin görece yüksek olması, yine stres kontrol değişkeninin bir başa çıkma tarzı olarak ele alındığı akılda tutularak, Massimini'nin (1982) stresle baş etme düzeyleri yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıklarına ilişkin bulgusuyla paralellik göstermektedir. Csikszentmihalyi'nin (1990) akış durumu yaşamının stresli durumlarla baş etmede yardımcı olacağına ilişkin iddiasını Donner'le (1992) birlikte kanıtladığı araştırma bulgusunun tersinden okunuşu gibidir. Daha açık bir ifadeyle bu araştırmada bireylerin akış deneyimlerinin stresle baş etme düzeylerine etkisi incelenmeyip, tersine bir baş etme stratejisi olarak da değerlendirilebilen stres kontrol değerlendirmesinin akış deneyimine etkisi incelendiğinden kuramcının iddiasının tersinden ele alınmıştır. Bununla birlikte stres kontrolü ve akış deneyimi arasında olumlu bir ilişkinin varlığına yönelik, bu araştırmanın bulgularının desteklediği bir yorum, kuramcının iddiasıyla paralel olacaktır.

Stres kontrol değerlendirmesinin akış deneyimine yaşam doyumunu üzerinden dolaylı etkisi bulgusu, stres kontrolünün yaşam doyumunu olumlu ve doğrudan etkisini içermektedir. Bu bağlamda, Gray ve Calsyın'ın (1989) stresin yaşam doyumuna olumsuz etkisinin olduğuna ilişkin araştırma sonucuna dayalı olarak, stres kontrol düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olacağı çıkarımı, bu çalışmada stres kontrol değerlendirmesinin yaşam doyumuna olumlu ve doğrudan etkisini destekler niteliktedir.

Ayrıca bu çalışmada gözlenen, stres kontrol değerlendirmesinin yaşam doyumuna olumlu ve doğrudan etkisi göz önüne alındığında, Deniz'in (2006) ve Gustavsson ve Bränholm'un (2003) stresle başa çıkma ile yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğuna ilişkin bulgusuyla uyumlu görünmektedir. Çünkü daha önce de belirtildiği gibi, stres kontrol değişkeni bir başa çıkma tarzı olarak ele alınabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Özbay ve Palancı, 2000).

Stres kontrolü değişkeninin bir başa çıkma tarzı olarak da ele alındığı hatırlanırsa (Lazarus ve Folkman, 1984; Özbay ve Palancı, 2000), genel öz-yeterlik düzeyiyle stres kontrol değerlendirmesi arasındaki olumlu ilişki, Takaki ve diğerlerinin (2003), Greenglass ve Burke'ün (2001), Jimmieson'un (2000) ve Luszczyńska, Scholz ve Schwarzer'ın (2005) araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Adı geçen araştırmacılar, genel öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması durumunda bireylerin daha başarılı başa çıkma becerisine sahip olduklarını ifade etmektedirler.

Araştırma bulgularının en çarpıcı ve görece açıklanması en güç görünen bulgusu, durumluk kaygı değişkeninin, düşük düzeyde olmakla birlikte, akış deneyimine de doğrudan ve dolaylı olumlu etkisi ile yaşam doyumuna doğrudan ve olumlu yönde etkisidir. Bu sonuç, durumluk kaygı düzeyleri görece yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumları ve akış deneyimi düzeylerinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Orta düzeyde kaygının, bir genel uyarılmışlık hali olarak stresörle baş etmede hazırlayıcı, tetikleyici ve işlevsel bir etken olduğu bilinmektedir (Bacanlı,

2000). Bir başka deyişle, herhangi bir stresörle baş etmede psikopatolojik ya da nörotik kaygı değil; stresöre ilişkin gerçekçi ya da durumluk kaygı gereklidir. Bu bağlamda yaşam doyumu Neugarten, Havighurst ve Tobin'in (1961) ele aldığı gibi değerlendirildiğinde, günlük yaşamda, yaşamın zorluklarını kabul etmede, istediği hedeflere ulaşmada yer alan stresörlerle baş etmede gerekli olmaktadır. Öte yandan Arygle'in (1994), Ehrhardt, Saris ve Veenhoven'in (2000), Meulemann'ın (2001) yaşam doyumunu ele alışı göz önüne alındığında, yaşam doyumu bireyin genel olarak yaşamını değerlendirmesi, onun yaşamında karşılaştığı stresörleri, aldığı olumlu ve olumsuz sonuçları olaylardan sonra değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Bu bağlamda söz konusu değerlendirme anında yaşadıkları diğer deneyimlere paralel olarak, öğrencilerin durumluk kaygı yaşamaları muhtemeldir.

Öte yandan bireyin durumluk ya da herhangi bir stresörle ilişkili kaygı yaşaması onun, genel olarak yaşamını değerlendirmesini olumsuz etkilemesini gerektirmemektedir. Ayrıca öğrencilerin durumsal olarak yaşadıkları anlık kaygının, karşılaştıkları stresörle baş etme doğrultusunda tetikleyici ve hazırlayıcı bir işleve sahip olması nedeniyle, baş etme başarılarını artırıcı bir etken olarak, söz konusu kaygının yaşamlarını değerlendirmelerinde olumlu bir etkisi bulunması olasılığı ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle yukarıda belirtildiği gibi bir uyarılmışlık hali olarak olumlu bir işlevselliği taşıyan durumluk kaygının, bireyin hedeflediği amaçlarına yönelmesinde bir itici güç olarak yaşam doyumunu değerlendirmesini olumlu etkilemesi olasıdır.

Akış kuramında yer alan kaygı, durumluk kaygıya karşılık gelmekte olup (Tsovoli, 2004), akış deneyimi ile durumluk kaygı, çoğunlukla aynı anda gözlenmeyen değişkenler olarak ele alınmaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1993; Jackson ve diğerleri, 2001; Massimini ve Carli, 1988). Öte yandan bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte olan en yakın sonuç, bu araştırmada durumluk kaygının akış deneyimiyle ilişkisinin incelenmesinde etkisi olan Konradt, Filip, ve Hoffmann'ın (2003) araştırmalarının sonucudur. Adı geçen araştırmacılar akış deneyimini sık yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri arasında herhangi bir farklılık olmadığını

belirtmektedirler.

Bununla birlikte akış deneyimi içinde önemli bir işleve sahip olduğu öngörülen zorluk ve beceri dengesindeki zorluk kişisel değişkeni, bir stresör işlevine sahip olduğu için kaygı duygu durumunu beraberinde getirmesi olağandır. Ancak akış deneyimi, bireyin benlik bilincinin kaybolmasını, bir başka deyişle kendisini ve nasıl göründüğünü unutmasını, etkinlik anında zamana ilişkin gerçekçi değerlendirmesinin değişmesini, bir başka deyişle zamanın ne kadar hızlı ya da yavaş aktığını fark etmemesini, ne hissettiğini düşünmemesini, dikkatini tümüyle uğraştığı zorluğa odaklamasını gerektirmektedir. Birey akış deneyimine ilişkin aldığı keyif yaşantısını bile yaşantı bittikten sonra rapor etmektedir (Novak, Hoffman ve Yung, 2000; Voelkl, Ellis, ve Walker, 2003; Peterson, Park ve Seligman, 2005). Etkinlik anında birey ne yaşadığını fark etmemektedir, çünkü ne yaşadığını düşünmemektedir. Bu durumda bireyin kaygı yaşayıp yaşamadığını da düşünmeyeceği açıktır.

Akış kuramında kaygı değişkeni tartışmasına ilişkin bir diğer bakış açısı ise, Arygle'in (1987) bireyin aynı anda hem mutlu hem mutsuz olabileceğine ilişkin değerlendirmesidir. Arygle (1987) bu ifadesini açıklarken, mutluluğun karşının mutsuzluk olmadığını belirtmektedir. Ona göre birey aynı anda hem olumlu hem olumsuz duyguları yaşayabilir. Bireyin dinamik ruhsal yapısı, buna izin verebilecek niteliktedir. Örneğin, bir yakını henüz kaybetmiş birinin, yaşadığı acıya rağmen, karşı-tepki göstermeksizin anlık olarak ya ölen yakınıyla yaşadığı komik bir anıyı hatırlaması, ya da anlık güldüren bir durum karşısında gülmesi, bir başka deyişle tam o anda olumlu duygu durumu içine girmesi, onun acı çekmediği anlamına gelmemektedir. Bu durum ruhsal yapının dinamikliğine, yani zaman ve mekân kavramının, mutluluk ve mutsuzluk ya da olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımın karışabileceğine; bir nesne ya da duruma ilişkin öfke, üzüntü ve sevgi duygularının bir arada yaşanabileceğine ilişkin kanıt durumundadır.

Akış çalışmaları içinde, kaygının yaşanıp yaşanmadığının birey tarafından fark edilememesinin dışında, kaygı deneyiminin ölçümüne ilişkin metodolojik farklılıklar söz konusudur. Bireyin etkinliğe daha çok odaklanarak "akış" deneyimini

yaşadığının çoğu kez sekiz maddeyle sorulan ölçme araçları ya da bilgi formlarından elde edilerek değerlendirilmesine ya da Jackson ve Marsh'ın (1996) 36 maddeden oluşan akış ölçeğinden elde edilen verilere göre değerlendirilmesine karşın; bireyin kaygılı ya da kaygısız olduğu, deneyim örnekleme yönteminde olduğu gibi “kaygılıyım-akış içindeyim” dikotomisiyle zorunlu-seçmeli olarak sorulmaktadır (bkz. Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Massimini ve Carli, 1988). Bu durum durumluk kaygının ölçülmesine ilişkin metodolojik bir tartışmayı beraberinde getirecek görünümündedir.

Akış deneyimlerine ilişkin bir ölçekle birlikte 20 maddeden oluşan durumluk kaygı ölçeğinin veri toplamak amacıyla birlikte kullanıldığı bu araştırmada söz konusu iki karşıt gibi görünen duygu durumunun birlikte ortaya çıkması, yukarıdaki yakınıni kaybeden kişiye ilişkin örnekte, söz konusu kişiye ölen yakınıyla yaşadığı komik anları ve acısına ilişkin duygu ve düşüncelerini peşpeşe sormaya benzemektedir. Bir başka deyişle araştırmaya katılan öğrencilerin etkinliğe ilişkin kaygı düzeyleri ile etkinlik anında yaşadıkları akış deneyimi düzeylerini değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuç olarak durumluk kaygı ile birlikte akış deneyiminin bir arada yaşandığına ilişkin bu araştırma bulgusu, durumluk kaygının akış deneyiminin zıttı ya da akış deneyimiyle aynı anda gözlenemeyen bir değişken olmayabileceğine ilişkin bir işaret niteliği taşımaktadır.

Araştırma bulguları durumluk kaygı düzeyinin, düşük düzeyde olmakla birlikte, yaşam doyumunu etkilediğini göstermektedir. Orta düzeyde kaygının performansı olumlu yönde etkilediği göz önüne alındığında, performans sergileyen bireyin performans sonucunda fark ettiği akış deneyimleri toplamının olumlu bir duygulanım olarak yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceği açıktır. Nitekim Arygle (1994) ve Kim-Prieto ve diğerleri (2005) yaşam doyumunun günlük yaşam içinde performans gerektiren alanlarda yaşanan bireyin ifade ettiği doyum ve olumlu duygulanımlarla belirgin olduğunu ifade etmektedirler. Bu bağlamda öğrencilerin sınav anında sergiledikleri performansın, performans anında yaşanan ve performansı orta düzeyde olması koşuluyla olumlu etkileyen genel uyarılmışlık hali olarak kaygı aracılığıyla olumlu etkilenmesi muhtemeldir. Ayrıca akış kuramının öngörüsüyle

ifade edildiğinde, becerilerini anlamlı bir etkinlikte kullanan bireyin, yalnızca anlamlı bir etkinlikte performans sergilemesi nedeniyle doyum rapor etmesi akla uygun görünmektedir. Bir başka deyişle bireyin yaşadığı durumluk kaygının yaşam doyumunu düşük düzeyde de olsa olumlu yönde etkilemesi, orta düzeyde kaygının genel uyarılmışlık hali olarak kaygının performansı olumlu etkilemesi ve anlamlı etkinliklerin yaşam doyumunu olumlu etkilemesi ile tutarlılık göstermektedir.

Bununla birlikte Neugarten, Havighurst ve Tobin’e (1961; akt: Clark, Long ve Schiffman, 1999) göre “bireyin istediği ve başardığı hedefleri arasındaki tutarlılık” bir boyut olarak yaşam doyumunu içinde yer almaktadır. Bu bağlamda öğrencilerin büyük çoğunluğunun okulunu bitirmek istemesi ve bu doğrultuda çaba sarf ederek sınava çalışması ve sınavda performans sergilemesi, yaşam doyumunun söz konusu boyutuyla uyum göstermektedir. Bu nedenle sınav anında yaşanan durumluk kaygının, yaşam doyumunu düzeyini düşük düzeyde olmakla birlikte olumlu yöndeki etkisinin ortaya çıkması, yaşam doyumunun olası boyutları ve genel uyarılmışlık hali olarak kaygının performansı etkilemesi göz önüne alındığında araştırma hipotezini desteklemesi beklenen bir bulgu durumundadır.

Sonuç olarak araştırmada oluşturulan model, üniversite öğrencilerinin genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesi ekzojen değişkenler olarak ve yaşam doyumunu aracı (mediator) değişken olarak akış deneyimiyle ilişkili olduğunu betimlediğine ilişkin hipotez, bulgularla doğrulanmıştır.

Önceki bölümlerde sunulan bulgu ve yorumlar ışığında, üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerinin açıklanmasında durumluk kaygının olumsuz değil olumlu etkisinin olduğunu belirtmek mümkündür. Bir başka deyişle akış deneyiminin tersinin durumluk kaygı olmayabileceği ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte stresini kontrol edebilen bireylerin yaşam doyumlarının ve akış deneyimlerinin görece yüksek olduğu, yaşam doyumunu yüksek öğrencilerin daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıkları, öz-yeterlik algısı yüksek öğrencilerin yaşam doyumlarının ve akış deneyimlerinin görece yüksek olduğu doğrulanmıştır. Söz konusu bulgular yukarıda sunulan araştırmalarla paralellik göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda ekzojen değişkenler olarak genel öz-yeterlik, stres kontrol değerlendirmesi ve durumluk kaygı, aracı değişken olarak yaşam doyumunun, endojen değişken olarak belirlenen akış deneyimine etkisinin betimlenmesine ilişkin bulgular çerçevesinde sonuçlar sıralanmakta ve geleceğe yönelik PDR alanı araştırmacı ve alan uygulamacılarına öneriler sunulmaktadır.

6.1 sonuçlar

Bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- 1) Bu çalışmada akış deneyiminin ölçülebilmesi amacıyla hazırlanan ve yedi maddeden oluşan Akış Deneyimi Ölçeğinin, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, tek bir faktör altında tatminkar faktör yükleriyle toplanan maddelerden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir.
- 2) Önerilen hipotez modelin, herhangi bir değişikliği gerektirmeksizin, doymuş modele uyumlu olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte hipotez model doymuş modelle uyumlu olmasına karşın, nihai model path katsayıları, ekzojen değişkenler olan genel öz-yeterlik, stres kontrolü, durumluk kaygı arasındaki ilişki katsayıları ile aracı değişken olan yaşam doyumuna ve endojen değişken olan akış deneyimine etki katsayıları düşük düzeydedir.
- 3) Genel öz-yeterlik değişkeni, yaşam doyumunu ve akış deneyimini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Genel öz-yeterlik değişkeni, akış deneyimini yaşam doyumunu üzerinden dolaylı ve olumlu yönde etkilemektedir. Genel öz-yeterlik ve stres kontrol değerlendirmesi değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır.
- 4) Stres kontrol değerlendirmesi değişkeni, yaşam doyumunu ve akış deneyimi değişkenlerini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Stres kontrol değerlendirme değişkeni, akış deneyimi değişkenini, yaşam doyumunu değişkeni

üzerinden dolaylı olarak ve olumlu yönde etkilemektedir.

- 5) Durumluk kaygı değişkeni, yaşam doyumu ve akış deneyimi değişkenlerini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir. Durumluk kaygı değişkeni, akış deneyimi değişkenini yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı olarak ve olumlu yönde etkilemektedir.
- 6) Yaşam doyumu değişkeni akış deneyimini doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir.
- 7) Kuramsal açıdan en önemli sonuç, akış kuramında yer alan ve durumluk kaygıya karşılık gelen kaygının tersi duygu durumu, kuramda öngörüldüğü gibi akış durumu olmadığına ilişkin sonuçtur.

6.2 Öneriler

Aşağıda araştırma bulgularına dayalı olarak PDR alanı araştırmacılarına ve okul danışmanları ve ruh sağlığı danışmanlarına yönelik öneriler sunulmaktadır.

6.2.1 PDR Alanı Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

- 1) Araştırma hipotez modeli doymuş modelle yüksek uyum değerlerine sahip olmasına karşın, değişkenler arasındaki path katsayılarının düşük çıkması nedeniyle farklı ve daha büyük örneklemelerle test edilebilir.
- 2) Bu araştırmanın amacı olmadığı için burada rapor edilmemekle birlikte, araştırmada ele alınan değişkenlerle düzenlenen ve yaşam doyumunun endojen değişken olarak ele alındığı, akış deneyiminin ise aracı değişken olduğu bir başka modelin yaşam doyumunu açıklayabilecek bir model oluşturabileceği görülmüştür. Bu nedenle söz konusu model test edilebilir.
- 3) Bu araştırmanın bulgularında yer alan durumluk kaygı ve akış arasında, düşük düzeyde olmakla birlikte, olumlu yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu nedenle PDR alanında olumlu psikoloji (positive psychology) içinde yer alan akış kuramının öngördüğü, durumsal akış ve durumluk kaygı arasındaki dikotomik ve

lineer ilişkinin bulunmayabileceğine yönelik bu bulgu, akış deneyiminin bağımlı ya da bağımsız değişken olarak inceleneceği farklı araştırmalarla denetlenebilir.

- 4) Ruh sağlığı danışmanlığı açısından, bu araştırmada elde edilen yaşam doyumunun akış deneyimine doğrudan etkisi temel alınarak, literatürde yer alan yaşam doyumu ve depresyon, yaşam doyumu akış deneyimi ve kilo alımı gibi değişkenler arası ilişkilere ilişkin modeller oluşturulabilir.
- 5) Üstte belirtilen gerekçeye dayalı olarak, üniversite popülasyonunda sıklıkla karşılaşılan minör ve majör depresyon, yaşam doyumu ve akış deneyimi ilişkisi test edilebilir.
- 6) Bu araştırmada gerçekleştirilen akış deneyimi ölçeğinin açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre, kuramda akış deneyiminin bir alt boyutu olarak ele alınan zaman algısının değişmesine ilişkin maddenin faktör yükü, üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere göre oldukça düşük değer göstermiştir. Bu nedenle akış ölçeğinde zaman algısının faktör yükünün düşük değerde olmasının kültürel bir farklılık nedeniyle oluşup oluşmadığı test edilebilir.
- 7) Araştırma sonuçlarına göre değişkenler arasında düşük düzeyde path katsayıları çıkmakla birlikte, bu araştırmada önerilen modelin doymuş modele uyumu göz önüne alındığında, araştırmada elde edilen modele dayalı bir akış deneyimini artırmaya yönelik rehberlik programı hazırlanarak etkisi test edilebilir.

6.2.2 Alan Uygulayıcılarına Yönelik Öneriler

A) Okul rehber öğretmenleri/okul psikolojik danışmanlarına yönelik öneriler

1. Kapsamlı rehberlik programları, okul psikolojik danışmanlarının sistemli ve etkili rehberlik hizmetlerinin sunulmasında oldukça önemli bir işleve sahiptir. Söz konusu program dahilinde, bu araştırmada önerilen modelde elde edilen katsayılar dayalı olarak, öğrencilere öz-yeterlik düzeylerini artırıcı, stresi kontrol etmeye yarayan programların psikoeğitimlerle sunulması ve böylelikle akademik başarının artmasının desteklenmesi, söz konusu psikoeğitim programlarının içine akış deneyimi yaşayabilecekleri etkinliklerin dahil

edilmesiyle zenginleşeceği olasıdır. Bu nedenle akademik başarının artırılmasında öz-yeterlik, stres kontrolü ve akış deneyiminin yer aldığı programlar denenebilir.

2. Sınav kaygısı bir çok öğrencinin karşılaştığı bir sorun durumundadır. Bu araştırma bulguları, akış ve durumluk kaygının bir arada yaşanabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, stres ve durumluk kaygı olarak test kaygısıyla baş etme programlarında kullanılmakta olan “kaygınız sınava hazır olmanız için bir işarettir” sloganına ek olarak, akış deneyiminin bir özelliği olan dikkati bir etkinliğe yöneltme, kontrol, beceri ve güçlük dengesi nitelikleri göz önüne alınarak stres ve kaygıyı kontrol etmede akış deneyimi araç olarak kullanılabilir.

B) Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Psikolojik Danışmanlara Öneriler

1. Bu araştırmada önerilen model çerçevesinde, preödipal çatışmaları baskın olmayan normal-nevrotik grubun duygu-durumu bozukluklarından depresif semptomların giderilmesinde, bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli bir bakışla, beceri/zorluk dengesi gözetilerek, akış oluşturun ve öz-yeterlik geliştirici etkinlikler danışana ev-ödevi olarak verilebilir ve söz konusu gruba, danışma oturumları içinde akış oluşturun ve öz-yeterlik geliştirici etkinlikler yerleştirilebilir.
2. Öz-yeterliğin akış deneyimine doğrudan ve yaşam doyumu üzerinden dolaylı etkisinin belirlenmesi nedeniyle söz konusu grupta öz-yeterlik geliştirici geçmiş ustalık yaşantılarına vurgu yapılarak, öz-yeterliğin artırılmasına ve böylelikle danışanın, daha çok akış yaşantıları aramasına, akış deneyimlerinde kendini “daha yeterli” hissetmesine çalışılabilir. Ayrıca yine aynı bulgudan hareketle, literatürde yer alan öz-yeterlik ve depresyon ilişkisi de göz önüne alınarak, depresyon semptomlarından olan karamsarlık, umutsuzluk, kendini suçlayıcı düşüncelerle baş etmek amacıyla, akış oluşturun ve öz-yeterlik geliştirici etkinlikler denenebilir. Bir başka deyişle, bireyin kendini yeterli hissettiği etkinlikler, onun keyif alma olasılığı yüksek etkinlikler arasından belirlenerek danışana ödev olarak verilebilir.

3. Yine bu araştırma bulgularında yer alan durumluk kaygının akış deneyiminin tersi olmayabileceği, stres kontrolünün akış deneyimine doğrudan ve yaşam doyumu üzerinden dolaylı etkisi danışmalarda kullanılabilir. Burada önemli nokta, akış kuramında öngörüldüğü gibi, dikkatin aynı anda birden fazla konuya odaklanamayan bir psişik enerji olmasıdır. Bu öngöründen hareketle, olumlu, akış yaratan, kaygının kontrol altına alınabildiği ve işaret olarak değerlendirildiği, öz-yeterliğin ve yaşam doyumunun arttığına ilişkin imgelemsel teknikler kullanılarak, danışanın dikkati akış yaşayabileceği etkinliklere yönlendirilebilir. Böylelikle danışan karamsarlık, kendini suçlama ve umutsuzluk duygularından uzaklaştırılabilir. Aynı zamanda söz konusu etkinlikler aracılığıyla danışanın güçlü yönlerini keşfetme ve/veya vurgulama fırsatı yaratılabilir. Benzer bir yöntem, kaygı bozukluklarında in vivo ve in vitro sistematik duyarsızlaştırmada araç olarak kullanılabilir. Bununla birlikte kaygı bozukluklarında ödipal ya da preödipal çatışmaların varlığının dikkate alınması uygun olacaktır.

KAYNAKÇA

- ADLAI-GAIL, W. (1994). **Exploring the Autotelic Personality**. A Dissertation Submitted to The Faculty of The Division of Social Sciences in Candidacy for the Degree of Doctor of Philosophy Department of Committee on Human Development. Illinois: University of Chicago, 191 p. published by UMIProQuest Digital Dissertations.
- ALLISON, M. T. and Duncan, M., C. (1988). Woman, Work, and Flow. In **Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness**. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Editors), (p.118-137). New York: Cambridge University Pres.
- ANASTASI, A. (1988). **Psychological Testing** (7th ed). USA: Macmillan Publishing Company.
- ARYGLE, M. (1994). **The Psychology of Happiness** (4th ed.). London: Routledge.
- ASAKAWA, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How Do They Experience Challenges in Daily Life? **Journal of Happiness Studies** 5, 123–154 .
- ATKINSON, R. Atkinson, R., C., Hilgard, R., R. (1995). **Psikolojiye Giriş**. Çev. Atakay, K. İstanbul: Sosyal Yayınevi.
- BACANLI, H. (2005). **Gelişim ve Öğrenme**. Ankara: Nobel Yayınları.
- BALDWIN, K. M., Baldwin, J. R., Ewald, T. (2006). The Relationship among Shame, Guilt, and Self-Efficacy. **American Journal of Psychotherapy**, 60, 1.
- BALTAŞ, A. ve Baltaş, Z. (2004). **Stres ve Başa Çıkma Yolları** (22. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BANDURA, A. (1986). **Social Foundations of Thought and Action**. New Jersey:

Prantice Hall Publication

BANDURA, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. **Educational Psychologist**, 28(2), p. 117-148.

BANDURA, A. (1999). **Self-Efficacy in Changing Societies**. Cambridge: The Press Syndicate of the University of Cambridge.

BARKER, H., R., Wasworth, A., P. and Wilson, W. (1976). Factor Structure of The State-Trait Anxiety Inventory in a Nonstressful Situation. **Journal of Clinical Psychology**, 32(3), p.595-598

BASOM, M., R.; and Frase, L. (2004). Creating Optimal Work Environments: Exploring Teacher Flow Experiences. **Mentoring and Tutoring**. 12(2), p. 241-258.

BASSI, M. and DelleFave, A. (2004). Adolescence and The Changing Context of Optimal Experience in Time: Italy 1986-2000. **Journal of Happiness Studies** 5. p.155–179.

BERGDAHL, J. and Bergdahl, M. (2002). Perceived Stress in Adults: Prevalence and Association of Depression, Anxiety and Medication in A Swedish Population. **Stress and Health** 18, p.235-241.

BISIO, T. A. and Crisan, P. (1984). Stress Management and Nuclear Anxiety: A Structured Group Experience. **Journal of Counseling and Development**. 63. p.108-109.

BLOOM, A. J. and Skutnick-Henley P. (2005). Facilitating Flow Experiences Among Musicians. **American Music Teacher**, April/May 2005. p.24-28.

BOSTIC, Terence, J.ve Ptacek, J.T.. (2001). Personality Factors and The Short-Term Variability In Subjective Well-Being. **Journal of Happiness Studies**. 2, p.355-373.

BRACEY, L. (2004). Voicing Connections: An Interpretive Study of University

- Dancers' Experiences. **Research in Dance Education**. p.7-24.
- BROOK, R. M. and Knapp, P. (1976). Effects of Residential Evaluation and Rehabilitation Placement On Children's State-Trait Anxiety. **Journal of Clinical Psychology**, 32(1) p. 57-59.
- BROWN, M. and Ralph, S. (1999). Using the DYSA Programme to Reduce Stress and Anxiety in First Year University Students. **Pastoral Care**, p. 8-13.
- BROWN, R. P. and Gerbarg, P. L. (2005). *Sudarshan Kriya* Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part II-Clinical Applications and Guidelines. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**. 11(4), p.711–717.
- BRYCE, J. and Haworth, J. (2002) Wellbeing and Flow in Sample of Male and Female Office Workers. **Leisure Studies** 21, 249–263.
- BUDAK, S. (2003). “**Psikoloji Sözlüğü**” (İkinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- BUDAK, S. (1999). Editörlük Girişi. Budak, S. (ed. ve çeviren). **Psikopatoloji Üzerine** (Üçüncü Basım). s. 230-236.
- BURGER, J., M. (2006). **Kişilik**. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- BYRNE, B., M. (1998). **Structural Equation Modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic Concepts, Applications, and Programming**. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- CAPRARA, V., G. and Steca, P. (2005). Self-Efficacy Beliefs as Determinants of Prosocial Behavior Conducive to Life Satisfaction Across Ages. **Journal of Social and Clinical Psychology**. 24(2), p. 191-217.
- CARVER, C.S.; Scheier, M.F. and Weintraum, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. **Journal of Personality and Social Psychology**. 92, p. 330-337.

- CATANZARO, J.; Horaney, F. and Creasey, G. (1995). Hassles, Coping and Depressive Symptoms in an Elderly Community Sample: The Role of Mood Regulation Experiences. **Journal of Counseling Psychology**, 42 (3). p. 259-265.
- CERVONE, D. (2005). Personality Architecture: Within-Person Structures and Processes. **Annual Review of Psychology** 56, p.423–52.
- CICERONE, K. D. and Azulay, J. (2006). Perceived Self-efficacy and Quality of Life in Traumatic Brain Injury. Abstracts from the 2nd Federal Interagency Conference on Traumatic Brain Injury in **Head Trauma Rehabilitation**, 21(5). p.408-436.
- CLARK, S.D.; Long, M.M. and Schiffman, L.G. (1999). The Mind-Body Connection: The Relationship Among Physical Activity Level, Life Satisfaction, and Cognitive Age Among Mature Females. **Journal of Social Behavior and Personality**, 14(2), p.221-240.
- CLARKE, S.G. and Haworth, J.T. (1994). Flow Experience in the Daily Lives of Sixth-Form College Students. **British Journal of Psychology**, 85, p.511-523.
- CONNOR-SMITH, J.K. and Compas, B.E. (2002). Vulnerability to Social Stress: Coping as a Mediator or Moderator of Sociotropy and Symptoms of Anxiety and Depression. **Cognitive Therapy and Research**, 26(1). p. 39–55.
- COOPER, S.E. and Robinson, D.A.G. (1991). The Relationship of Mathematics Self-Efficacy Beliefs to Mathematics Anxiety and Performance. **Measurement & Evaluation in Counseling & Development**. 24(1). p. 4-12.
- COOPER, S. (2005). **Handbook of Stress Medicine and Health** (2nd ed). USA: CRC Press.

- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1988). 1. Introduction. In **Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness**. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Editors), (p.3-14). New York: Cambridge University Pres.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1988). The Flow Experience and Its Significance For Human Psychology. In **Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness**. M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (Editors), (p.15-36). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- CSIKSZENTMIHALY, M. and LeFevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. **Journal of Personality and Social Psychology**, 56, p. 815–822.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. New York: Harper & Row.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1993). **The Evolving Self: A Psychology for the Third Millenium**. New York: HarperCollins Publishers inc.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). Happiness and Creativity: Going with Flow. **The Futurist**, September-October. p.8-12.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. and Figurski, T.J. (1982) Self-awareness and aversive experience in everyday life. **Journal of Personality**, 50(1), p. 15-28.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. and Csikszentmihalyi, I.,S. (1988); “Introduction to Part IV”. In **Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness**. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Editors), (p. 251-265). New York: Cambridge University Pres.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. and Robinson, R.E. (1990). **The Art of Seeing: An Interpretation of Aesthetic Encounter**”. California: A Joint Publication of the J. Paul Getty Museum and the Getty Center for Education in the Arts.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). The Mythic Potential of Evolution. **Zygon**,

35(1) p. 25-37.

CSIKSZENTMIHALYI, M. and Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. **Journal of Happiness Studies**, 4, p.185-199. CUSTODERO, L. A. (2002). Seeking Challenge, Finding Skill: Flow Experience and Music Education. **Arts Education Policy Review**, 103(3), p. 3-9.

DEGGES-WHITE, S. and Myers, J.E. (2006). Transitions, Wellness, and Life Satisfaction: Implications for Counseling Midlife Women. **Journal of Mental Health Counseling**, 28(2), p 133–150.

DELLEFAVE, A. and Bassi, M. (2003). Italian Adolescents and Leisure. **New Directions for Child and Adolescent Development**, 99, p.79-93.

DELLEFAVE, A. and Massimini, F. (2003). Optimal Experience in Work and Leisure Among Teachers and Physicians: Individual and Bio-Cultural Implications. **Leisure Studies**, 22, October. p. 323-342.

DENİZ, M. E. (2006). The Relationships among Coping with Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles and Decision Self-Esteem: An Investigation with Turkish University Students. **Social Behavior and Personality**, 34(9), 1161-1170.

DEVONPORT, T.J. and Lane, A.M. (2006). Relationships Between Self-Efficacy, Coping and Student Retention. **Social Behavior and Personality**, 34(2), p. 127-138.

DIENER, E., Scollon, C.K.N., Oishi, S., Dzokoto, V. and Suh, E.M. (2000). Positivity and The Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not The Sum of Its Parts. **Journal of Happiness Studies** 1, p. 159–176.

DIENER, E. and Diener R. B. (2000). New Directions in Subjective Well-Being Research. **The Cutting Edge**, 28.

- DIENER, E., Suh, E., Lucas, R., and Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. **Psychological Bulletin** 125, p. 276-302.
- DIENER, E., Suh, E. and Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. **Indian Journal of Clinical Psychology**. 24, p. 25-41.
- DIENER, E.; Emmons, A; Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. **Journal of Personality Assessment**, 49(1), p.71-75.
- DONNER, E.L. and Csikszentmihalyi, M.(1992). Transforming Stress to Flow. **Executive Excellence**. 9(2), p.16-18.
- ECKERSLEY, R. (2000). The Mixed Blessings of Material Progress: Diminishing Returns In The Pursuit of Happiness. **Journal of Happiness Studies** 1, p. 267–292.
- EGBERT, J. (2003). A Study of Flow Theory in the Foreign Language Classroom. **The Modern Language Journal**, 87(IV), p. 499-518.
- EHRHARDT, J.J., Saris, W.E. ve Veenhoven, R. (2000). “Stability of Life-Satisfaction Over Time Analysis of Change In Ranks In A National Population”. **Journal of Happiness Studies** 1: 177-205.
- ELLIOTT, G., R., ve Eisdorfer, C. (1982). **Stress and Human Health**. New York: Springer Publ. Comp.
- ENDLER, N. S., and PARKER, J. D. A. (1990). Multidimensional assesment of coping: A critical evaluation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 58 (5), p. 844-854.
- EROĞLU, H. (2006). Durumluk-Sürekli Kaygı ile Algılanan Stres, Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- FALL, M. ve Mcleod, E. H. (2001). Identifying and Assisting Children with Low

- Self-Efficacy. **Professional School Counseling**, 4(5). p. 334-342.
- FINCH, A. J. JR., KENDALL, Philip, C. ve MONTGOMERY, L. E. (1976). "Qualitative Difference in the Experience of State-Trait Anxiety in Emotionally Disturbed and Normal Children". **Journal of Personality Assessment**, 40(5), pp. 522-530.
- FINCH, A. J. Jr., Kendall, P.C., Dannenburg, M.E., and Morgan, J.R. (1978). Effects of Task Difficulty On State-Trait Anxiety In Emotionally Disturbed Children. **The Journal of Genetic Psychology**, 133, p. 253-259.
- FLEMING, R., Baum, A. and Singer, J.F. (1984). Toward an Integrative approach to the Study of Stress. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46, p. 839-852.
- FOGLE, L.M., Huebner, E.S. and Laughlin, J.E. (2002). The Relationship between Temperamen and Life Satisfaction In Early Adolescence: Cognitive and Behavioral Mediation Models. **Journal of Happiness Studies**, 3, p. 373–392.
- FOLKMAN, S. and Lazarus, R.S. (1988). Coping As A Mediator of Emotion. **Journal of Personality and Social Psychology**, 54, p. 466-475.
- FRASE, L.E. (1998). **An Examination of Teachers' Flow Experiences, Efficacy, and Instructional Leadership in Large Inner-City and Urban School Districts**. Paper presented at te Annual Meeting of the American Educational Research Association in San Diego, CA. April, 13-17.
- FREUD, S. (1959). Ketlemeler, Belirtiler ve Kaygı. **Psikopatoloji Üzerine** kitabı içinde Budak, S. (editor). (1999) s.237-326. Ankara: Öteki Psikoloji, (Üçüncü Basım).
- FREUD, S. (1962). Kaygı Nevrozu Olarak Tanımlanan Belli Bir Sendromun Nevrasteniden Ayır Değerlendirilmesinin Gerçekleri Üzerine. **Psikopatoloji Üzerine** kitabı içinde BUDAK, Selçuk (editor), (1999). s.31-

59. Ankara: Öteki Psikoloji, (Üçüncü Basım).

GIOVANNI, M.B. and Csikszentmihalyi, M. (1996). The Effect of Perceived Challenges and Skills on the Quality of Subjective Experience. **Journal of Personality**, 64(2), p. 276-310

GREENGLASS, E.R. and Burke, R.J. (2001). Editorial Introduction Downsizing and Restructuring: Implications for Stress and Anxiety. **Anxiety, Stress, and Coping**, 14, p. 1-13.

GRINDE, B. (2002). Happiness in The Perspective of Evolutionary Psychology. **Journal of Happiness Studies**, 3, p. 331–354.

GUSTAVSSON, A. and Bränholm, I-B. (2003). Experienced Health, Life Satisfaction, Sense of Coherence, and Coping Resources in Individuals Living with Heart Failure. **Scandinavian Journal of Occupational Therapy**, 10, p.138-143.

HASLAM, D. (2006). ABC of Heart Failure: Management: Digoxin and Other Inotropes, B-blockers, and Anti Arrhythmic and Antithrombotic Treatment. **Pulse**, 23, Feb. p. 50-51.

HASLAM, D.M., Pakenham, K.I. and Smith, A. (2006). Social Support And Postpartum Depressive Symptomatology: The Mediating Role of Maternal Self-Efficacy. **Infant Mental Health Journal**, 27(3), p. 276–291.

HAVITZ, M.E., and Mannell, R.C. (2005). Enduring Involvement, Situational Involvement, and Flow in Leisure and Non-leisure Activities. **Journal of Leisure Research**, 57(2), p. 152-177.

HENDERSON, S.J. (1999). **Family Correlates of Exceptional Adolescent Achievement**. A Thesis Submitted to in partial fulfillment of the requirements for the Doctor of Degree in Education in the Graduate Collage of University of Iowa. 191 page. UMIProQuest Digital Dissertations

- HENDY, J., Lyons, E. and Breakwell, G.M. (2006). Genetic Testing and The Relationship Between Specific and General Self-Efficacy. **British Journal of Health Psychology**, 11, p. 221-233.
- HEKTNER, J.M. ve Csikszentmihalyi, M. (1996). **A Longitudinal Exploration of Flow and Intrinsic Motivation in Adolescence**. Paper Presented at The Annual Meeting of the American Educational Research Association in New York. p.1-31.
- HILGARD, E.R. and Bower, G.H. (1966). **Theories of Learning** (Third edition). New York: Meredith Publishing Company.
- HİSLİ-ŞAHİN, N. (1998). “Stres Nedir? Ne değildir?” Hisli-Şahin, N. (1988). “**Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**” kitabı içinde, s.1-16. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- HOELTJE, C., Zubrick, S.R., Silburn, S.R. and Garton, A.F. (1996). Generalized Self-Efficacy: Family and Adjustment Correlates. **Journal of Clinical Child Psychology**. 25(4), p. 446-453.
- HONG, S. M., and Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship of Satisfaction With Life To Personality Characteristics. **Journal of Psychology**, 128, p. 547-558.
- HOWARD, M.S. and Medway, F.J. (2004). Adolescents’ Attachment and Coping with Stress. **Psychology in the Schools**, 41(3), 391-402.
- HURLEY, M. (2005). A Rogerian Exploration of Nurse Managers' Experience of Job Satisfaction, Stress, and Power. **Visions**. 13(1). p. 12-26.
- ISYANOV, E.V. and CALAMARI, J.E. (2004). Does Stress Perception Mediate The Relationship Between Anxiety Sensitivity and Anxiety and Depression Symptoms?. **Anxiety, Stress, and Coping**, 17(2), p. 153-162.
- IWASAKI, Y. (2003). Roles of Leisure in Coping with Stress Among University

- Students: A Repeated-Assessment Field Study. **Anxiety, Stress, and Coping**, 16(1), p. 31-57.
- IWASAKI, Y. and Bartlett, J.G. (2006). Culturally Meaningful Leisure as a Way of Coping with Stress among Aboriginal Individuals with Diabetes. **Journal of Leisure Research**, 38(3), p. 321-338.
- IWATA, N., Mishima, N., Okabe, K., Kobayashi, N., Hashiguchi, E. and Egashira, K. (2000). "Psychometric Properties of the State-Trait Inventory among Japanese Clinical Outpatients". **Journal of Clinical Psychology**, 56(6), p.793-806.
- JACKSON, S.A., and Marsh, H.W. (1996). Development and Validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 18, p. 17-35.
- JACKSON, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., and Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills and performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, 13, p.129-153.
- JIMMIESON, N. (2000). Employee Reactions to Behavioural Control Under Conditions of Stress: The Moderating Role of Self-Efficacy. **Work & Stress**, 14(3), p. 262-280.
- JOHNSEN, E.P., Tracy, D.P. and Hohn, R.L. (1983). Induced Response Bias on The State-Trait Anxiety Inventory. **Social Behavior and Personality**, 11(1), p.113-117
- JOHNSON, A. (2005). Caught by Our Dangling Paradigms: How Our Metaphysical Assumptions Influence Gifted Education. **The Journal of Secondary Gifted Education**. XVI(2/3), p. 67–73.
- JONES, C.D., Hollenhorst, S.J., Perna, F. (2003). An Empirical Comparison of the Four Channel Flow Model and Adventure Experience Paradigm. **Leisure Sciences**, 25, p.17–31

- KEEGAN, L. (2003). Alternative and Complementary Modalities for Managing Stress and Anxiety. **Critical Care Nurse**, 23(3), p. 55-58.
- KHECHANE, N.L. and Mwaba K. (2004). Treatment Adherence and Coping with Stress Among Black South African Haemodialysis Patients. **Social Behavior and Personality**. 32(8), p. 777-782.
- KIM-PRIETO, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. and Diener, M. (2005). Integrating The Diverse Definitions of happiness: A Time-Sequential Framework of Subjective Well-Being. **Journal of Happiness Studies**, 6, p. 261–300.
- KİTİS, N. (1991). **Yüksekokul Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bir Araştırma**. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi, Davranış Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- KLEIN, M. (1999). **Haset ve Şükran**. Tura, Saffet, Murat (çev. ve ed.). İstanbul: Metis Yayınları.
- KNOX, W.J. (1980). An Exploratory Study of State-Trait Anxiety as a Function of Automated Relaxation Training, Desired Changes and Drinking Behavior. **Journal of Clinical Psychology**, 36(1). p. 332-337.
- KONRADT, U. and Sulz, K. (2001). The Experience of Flow in Interacting With a Hypermedia Learning Environment. **Journal of Educational Multimedia and Hypermedia**. 10(1), p. 69-84.
- KONRADT, U., Filip, R., and Hoffmann, S. (2003). Flow experience and positive affect during hypermedia learning. **British Journal of Educational Technology**, 34(3), p. 309–327.
- KORKEILA, M, Kaprio, J, Rissanen, A, Koskenvuo, M , ve Sörensen. (1998). Predictors of major weight gain in adult Finns: Stress, life satisfaction and personality traits. **International Journal of Obesity**, 22, p. 949-957.

- KVAAL, K., Ulstein, I., Nordhus, I.H., and Engedal, K. (2005). "The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI): The State Scale in Detecting Mental Disorders in Geriatric Patients". **International Journal of Geriatric Psychiatry**, 20, p. 629–634.
- LAMONTAGNE, L. (1984). Three Coping Strategies Used by School-Age Children. **Pediatric Nursing**, 10, p. 25-28.
- LARSON, R. and Csikszentmihalyi M. (1978). Experiential Correlates of Time Alone In Adolescence. **Journal of Personality**, 46(4), p. 677-693.
- LAZARUS, R.S. and FOLKMAN, Susan. (1984). **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer Publishing Company Inc.
- LAZARUS, R.S. (1993). From psychological Stress to the Emotions. **Annual Reviews of Psychology**, 44, p. 1-21.
- LEE, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. **The Journal of Genetic Psychology**, 166(1), p. 5–14.
- LEWIS, C.A., Dorahy, M.J. and Shumaker, J.F (1999). Depression and Life Satisfaction Among Northern Irish Adults. **Journal of Social Psychology**, 139(4), p. 533-535.
- LOGAN, P. and Loo, R. (1979). Source of Covariation Between The State and Trait Scales of The State-Trait Anxiety Inventory. **The Journal of Psychology**, 103. p.3-5.
- LOGAN, R. (1985). The Flow Experience in Solitary Ordeals. **Journal of Humanistic Psychology**. 25(4), p. 79-89.
- LUSZCZYNSKA, A., Scholz, U. and Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. **The Journal of Psychology**. 139(5), p. 439–457.

- MANGOS, P.M. (2001). The Role of Subjective Task Complexity in Goal Orientation, Self-Efficacy, and Performance Relations. **Human Performance**, 14(2). p. 169-196.
- MARRS, J.A. (2006). Stress, Fears, and Phobias: The Impact of Anxiety. **Clinical Journal of Oncology Nursing**, 10(3), p. 319-322.
- MARTIN, P. and Priest, S. (1986). Understanding The Adventure Experience. **Journal of Adventure Education**, 3(1), p. 18–21.
- MASLOW, A. (2001). İnsan Olmanın Psikolojisi. Okhan Gündüz (çev.) İstanbul: kuraldışı yayıncılık.
- MASSIMINI, F. and Carli, M. (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In **Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness**. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Ed.) p.266-287. New York: Cambridge University Press.
- MELIN, R., Fugl-Meyer K.S. and Fugl-Meyer, A.R. (2003). Life Satisfaction In 18-To 64-Year-Old Swedes: In Relation To Education, Employment Situation, Health And Physical Activity. **Journal of Rehabilitation Medical**, 35, p. 84–90.
- MEULEMANN, H. (2001). Life satisfaction from late adolescence To mid-life: The Impact of Life Success and Success Evaluation on the Life Satisfaction of Former Gymnasium Students. **Journal of Happiness Studies**, 2, p. 445–465.
- MCCORMICK, B.P., Funderburk, J.A., Youngkhill, L. and Hale-Fought, M. (2005). Activity Characteristics and Emotional Experience: Predicting Boredom and Anxiety in the Daily Life of Community Mental Health Clients. **Journal of Leisure Research**, 37(2). p. 236-253
- MCCUNE, J. (2006). **An Investigation of Flow and IZOF Utilizing The FSS-2..A** Thesis presented to the Faculty of the Graduate School University of

Missouri-Colombia. Published by UMIProQuest Digital Dissertations.

METZGER, R.L. (1976). A Reliability and Validity Study of The State-Trait Anxiety Inventory. **Journal of Clinical Psychology**, 32(2), p. 276-278

MICHELLE, H.S. and Medway, F.J. (2004). Adolescents' attachment And Coping with Stress". **Psychology in the Schools**, Vol. 41(3), p. 391-402.

MILLER, T.A. and McCool, S.F. (2003). Coping with Stress in Outdoor Recreational Settings: An Application of Transactional Stress Theory. **Leisure Sciences**, 25, p. 257-275.

MINNES, P., Graffi, S., Nolte, M.L., Carlson, P. and Harrick, L. (2000). Coping and Stress in Canadian Family Caregivers of Persons with Traumatic Brain Injuries". **Brain Injury**, 14(8), p. 737-748.

MISRA, R. and McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. **American Journal of Healty Studies**. 16(1), p. 41-51.

MITCHELL, R.G. (1988). Sociological Implications of the Flow Experience. In **Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness**. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Editors), (p.36-59). New York: Cambridge University Pres.

MONETA, G.B. (2004a). The Flow Experience Across Cultures. **Journal of Happiness Studies**, 5, p. 115-121.

MONETA, G.B. (2004b). The Flow Model of Intrinsic Motivation in Chinese: Cultural and Personal Moderators. **Journal of Happiness Studies** 5, p. 181-217.

MONETA, G.B. and Csikszentmihalyi, M. (1996). The Effect of Perceived Challenges and Skills on The Quality of Subjective Experiene. **Journal of Personality**, 64(2), p. 276-310.

- MOORE R., S.J. and Chipp, K. (2005). Eight years on: An Extended Model of Online Consumer Behaviour. **South African Journal of Business Management**, 36(2). p.95-103.
- MOTL, R. W. and Conroy, D.E. (2000). Confirmatory Factor Analysis of the Physical Self-Efficacy Scale With a College-Aged Sample of Men and Women. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, 4 (1), p. 13-27.
- MÜLLER, M.B., Zimmermann, S., Sillaber, I., Hagemeyer, T.P., Deussing, J.M., Timpl, P., Kormann, M.S.D., Droste, S.K., Kühn, R., Reul, J.M.H. M.; Holsboer, F. and Wurst, W. (2003). Limbic corticotropin-releasing hormone receptor1 mediates anxiety-related behavior and hormonal adaptation to stress. **Nature Neuroscience**, 6(10), p. 1100-1107.
- NOVAK, T.P., Hoffman D.L. (1997). Measuring the Flow Experience Among Web Users. **Paper Presented at Interval Research Corporation**, July 31, p. 1-35
- NOVAK, T.P., Hoffman, D.L. and Yung, Y.-F. (1998). Modeling the Structure of the Flow Experience Among Web Users. **Paper Presented at Marketing Science and the Internet Mini-Conference MIT**.
- NOVAK, T.P., Hoffman, D.L. and Yung, Y.-F. (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. **Marketing Science**, 19(1), p. 22-42.
- ÖNER, N. (1976). **Süreksiz-Sürekli Kaygı El Kitabı**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- ÖNER, Necla (1976). **Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Doktora Tezi.
- ÖZER, K. (2004). **Kaygı: Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme** (İkinci Basım).

İstanbul: Sistem Yayıncılık.

ÖZTÜRK, M. Orhan. (1997). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları** (7. basım). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

ÖZBAY, Y., Palancı, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Algılanan Kontrol Düzeyi ve Cinsiyet Açısından Değişkenliği. **XI. Ulusal Psikoloji Kongresi**, Ege Üniversitesi, 19-22 Eylül, İzmir.

ÖZBAY, Y., Palancı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyetenin Kontrol Algısı, Sosyal Öz-yeterlik, İncinebilirlik ve Başa Çıkma Davranışlarıyla Yordanabilirliği. **VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, 9-11 Temmuz, Malatya.

PARR, G.D.; Montgomery, M. and DEBELL, C. (1998). Flow Theory as a Model for Enhancing Student Resilience. **Professional School Counseling**, 1(5), p. 26-32.

PEDHAZUR, E. J. (1982). **Multiple Regression in Behaviroal Research** (2nd ed.). New York: Harcourt Brace Collage Publishers.

PERRONE, K.M., Webb L.K., Wright, S.L., Jackson, Z.V. ve Ksiazak, T.M. (2006). Relationship of Spirituality to Work and Family Roles and Life Satisfaction Among Gifted Adults. **Journal of Mental Health Counseling** 28(3) p. 253-268.

PETERSON, C., PARK, N., and SELIGMAN, M.E.P., Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus The Empty Life. **Journal of Happiness Studies**, 6, p. 25-41.

PHILARETOU, A.G., Mahfouz, A.Y. and Allen, K.R. (2005). Use of Internet Pornography and Men's Well-Being. **International Journal of Men's Health**, 4(2), p. 149-169.

PINES, M. (1988). Psikolojik Sağlamlık. (Hisli-Şahin, N., çev.). Hisli-Şahin, N.

- (1988). **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım** kitabı içinde, s. 43-47. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- PRIMEAUX, P. and Vega, G. (2002). Operationalizing Maslow: Religion and Flow as Business Partners. **Journal of Business Ethics**, 38, p. 97-108.
- PÜSKÜLLÜOĞLU, A. (1994). **Arkadaş Türkçe Sözlük**. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- RATHUNDE, K. (1996). Family Context and Talented Adolescents' Optimal Experience in School-Related Activities. **Journal of Research on Adolescence**, 6(4), p. 605-628.
- RATHUNDE, K (1997). Parent-Adolescent Interaction and Optimal Experience. **Journal of Youth and Adolescence**, 26(6), p. 669-689
- RAWSON, H.E., Bloomer, K. and Kendall, A. (2001). Stress, Anxiety, Depression, and Physical Illness in College Students. **The Journal of Genetic Psychology**. 155(3) p. 321-330.
- REEVES, T. and Stace, J.M. (2005). Improving patient access and choice: Assisted Bibliotherapy for mild to moderate stress/anxiety in primary care. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, 12, p. 341–346.
- REID, D. (2004a). The Influence of Virtual Reality on Playfulness in Children with Cerebral Palsy: A Pilot Study. **Occupational Therapy International**, 11(3), p. 131-144.
- REID, D. (2004b). A Model of Playfulness and Flow in Virtual Reality Interactions. **Presence**, 13(4), p. 451–462.
- RETTIE, R. (2001). An Exploration of Flow During Internet Use **Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy**. 11(2). p. 103-113.
- RIGBY, B.T. and Huebner, E.S. (2005). Do Causal Attributions Mediate The

- Relationship Between Personality Characteristics and Life Satisfaction in Adolescence?. **Psychology in the Schools**, 42(1), p. 91-99.
- RIVA, G., W.J.A. and Waterworth, E.L. (2004). The Layers of Presence: A Bio-cultural Approach to Understanding Presence in Natural and Mediated Environments. **Cyberpsychology & Behavior**. 7(4), p.402-416.
- ROBERTS, P. (2002). Vulnerability to False Memory: The Effects of Stress, Imagery, Trait Anxiety, and Depression. **Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social**. 21(3), p. 240–252.
- ROSKIES, E. (1988). Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese Gösterilen İlk Tepkiler. Hisli-Şahin, N.(çev.). Hisli-Şahin, N. (1988) **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım** kitabı içinde, s. 23-27. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- ROTT, L.I. (1994). Curiosity, Motivation, and Flow in Computer-Based Instruction. U.S. Department of Education, Office of Educational Research and Improvement. **Conference Paper**. ERIC ac.no: ED 373 755.
- ROWE, M.M. (2006). Four-Year Longitudinal Study of Behavioral Changes in Coping With Stress. **American Journal of Health Behavior**, 30(6), p. 602-612.
- ROWSHAN, A. (2003). “**Stress Yönetimi**”. (4. basım). Şahin Cüceloğlu (Çev). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- RUNYON, P.R., ve Haber, A. (1989). **Fundamentals of Behavioral Statistics** (6th ed). Aucland: McGraw-Hill Book Company.
- SANDLER, M.E. (2000). Career Decision-Making Self-Efficacy, Perceived Stress, and Integrated Model of Student Persistence: A Structural Model of Finances, Attitudes, Behavior, and Career Development. **Research in Higher Education**, 41(5). pp. 537-580

- SCHABRACQ, M. and Cooper, C. (2003). To Be Me or Not To Be Me: About Alienation. **Counselling Psychology Quarterly**, 16(2), p. 53–79.
- REED, J. H. and Turner J.E. (2004). Why Is It So Hard to Keep Long-Term Commitments?. **Teachers College Record**. 106(9), p. 1715–1728.
- SERVAN-SCREIBER, D. (2004). **Stress, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş**. Denisenko, L. ve Onay, G (Çev.). Ankara: Kesit Tanıtım Ltd. Şti.
- SHEEHAN, E. (1999). **Kaygı Bozuklukları**. Murat S. (çev). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.
- SINCLAIR, J. ve Hanks, P. (eds). (1990). **Essential English Dictionary**. London: William Collins Sons& Co. Ltd.
- STEWART, R.A.C. (1976). Satisfaction In Stages of the Life Cycle, Levels of General Happiness and Frequency of Peak Experience. **Social Behavior and Personality**, 4(1), p. 105-108.
- SÜMER, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. **Türk Psikoloji Yazıları**. 3(6), s. 49-74.
- TABACHNICK, B.G. and Fidell, L.S. (1998). (3rd Ed.). **Using Multivariate Statistics**. New York: HarperCollins Collage Publishers.
- TABASSAM, W. and Grainger, J. (2002). Self-Concept, Attributional Style and Self-Efficacy Beliefs of Students with Learning Disabilities with and without Attention Deficit Hyperactivity Disorder. **Learning Disability Quarterly**, 25, p. 142-145
- TAKAKI, J.; Nishi, T., Shimoyama, H., Inada, T., Matsuyama, N., Kumano, H., Kuboki, T. (2003). Interactions Among a Stressor, Self-efficacy, Coping With Stress, Depression, and Anxiety in Maintenance Hemodialysis Patients. **Stress, Depression, and Anxiety**, 29, Fall, p. 107-112.
- THOMAS, M.G. (2005). Team Learning: Coping with Stress. **Work Based**

Learning in Primary Care, 3, p. 169–72.

THOMSON, M.L. (1994). Information Seeking Coping and Anxiety in School-Age Children Anticipating Surgery. **Children's Health Care**, 23(2), p. 87-97.

TIPTON, R.M. and Worthington, E.L. (1984). The Measurement of Generalized Self-Efficacy: A Study of Construct Validity. **Journal of Personality Assessment**, 48(5), p.545-548.

TOLMAN, R. and Rose, S.D. (1985). Coping with Stress: A Multimodal Approach. **Social Work**, March-April, p. 151-158.

TSIGOS, C., Kyrou, I. and Chrousos, G.P. (2005). Stres, Endocrine Manifestations, and Diseases. In **Handbook of Stress Medicine and Health** (2nd ed.). Cooper, L. Carry (Editor), (p. 101-131). USA: CRC Press LLC.

TSOVILI, T.D. (2004). The Relationship Between Language Teachers' Attitudes and The State-Trait Anxiety of Adolescents with Dyslexia. **Journal of Research in Reading**, 27(1), p. 69–86.

ULLMAN, J.B. (1998). Structural Equation Modeling. In **Using Multivariate Statistics**. p. 709-813. Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (editors and writers). (1998). (3rd Ed.). New York: HarperCollins Collage Publishers.

WALKER, G.J., Hull IV, B.R., and Roggenbuck, JW. (1998). On-site Optimal Experiences and Their Relationship to off-site benefits. **Journal of Lesiure Research**, 30(4), p. 453-471.

WHITMIRE, A., J. (1991). Correlation of Optimal Experience and Counselor Development. U.S. Department of Education, Office of Educational Research and Improvement. **Research Report**. ERIC ac.no: ED 375 337.

VALOIS, R.F., Zullig, K.J. Huebner, E. S. and Drane, J. W. (2004). Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction Among Public High School Adolescents. **Journal of School Health**, 74(2), p.59-65.

- VATTANO, A.J. (1978). Self-Management Procedures for Coping with Stress. **Social Work**, March, p. 113-119.
- VIGLIONE, D.J. JR. and Exner, J.E. (1983). The Effects of State Anxiety and Limited Social-Evaluative Stress on the Rorschach. **Journal of Personality Assessment**, 47(2), p. 150-154.
- VIRELLA, B., Arbona, C. and Novy, D.M. (1994). Psychometric Properties and Factor Structure of the Spanish Version of The State-Trait Anxiety Inventory. **Journal of Personality Assessment**, 63(3), p. 401-412.
- VITTERSØ, J., Vorkinn, M. and Vistad, O.I. (2001). Congruence Between Recreational Mode and Actual Behavior-A Prerequisite for Optimal Experience? **Journal of Leisure Research**. 33(2). p. 137-159.
- VITTERSØ, J. (2003). Flow Versus Life Satisfaction: A Projective Use of Cartoons to Illustrate The Difference Between The Evaluation Approach and The Intrinsic Motivation Approach To Subjective Quality of Life. **Journal of Happiness Studies**, 4, p. 141–167.
- VLACHOPOULOS, S., Karageorghis, P. C.I; and Peter T.C. (2000). Hierarchical Conformatory Factor Analysis of the Flow State Scale in Exercise **Journal of Sports Sciences**, 18, p. 815- 823.
- VOELKL, J., Ellis, G. and Walker, J. (2003a). Go with the Flow: How to Help People Have Optimal Recreation Experiences. **Parks & Recreation**. p. 1-11.
- VOELKL, J., Ellis, G. and Walker, Joseph. (2003b). Go With Flow. **Parks and Recreation** pp.20-29.
- VOISKOUNSKY, A.E. and Smyslova, O.V. (2003). Flow-Based Model of Computer Hackers' Motivation. **Cyberpsychology & Behavior**, 6(2), p.171-180.

- YALOM, I. (2001). **Varoluşçu Psikoterapi**. İyidoğan-Babayiğit Z. (çev). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- YETİM, Ü. (2001). **Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri**. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- ZEITLIN, S. Williamson, G.G. and Rosenblatt, W.P. (1984). The Coping with Stress Model: A Counseling Approach for Families with a Handicapped Child. **Journal of Counseling and Development**, 65, p.443-446.
- ZHANG, L. (2005). Prediction of Chinese Life Satisfaction: Contribution of Collective Self-Esteem. **International Journal of Psychology**. 40(3), p. 189-200.
- ZIMBARDO, P.G. (2005). Optimizing the Power and Magic of Teaching. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 24(1), p. 11-21.
- ZVOLENSKY, M.J., Goodie, J.L., Ruggiero, K.J., Black, A.L., Larkin, K.T. and Taylor, B.K. (2002). Perceived Stress and Anxiety Sensitivity in the Prediction of Anxiety-Related Responding: A Multichallenge Evaluation. **Anxiety, Stress, and Coping**, 15(3), p.211-229.

EKLER

Ek 1 Durumsal Akış Ölçeği

Uygulayıcıya Yönelik Yönerge:

Durumsal Akış Ölçeği (DAÖ), üniversite öğrencilerinin herhangi bir etkinlik sırasında yaşadıkları akış deneyimi düzeylerini belirlemek üzere geliştirilmiştir. Ölçek, akış düzeyinin belirlenmek istendiği etkinliğin hemen peşisıra uygulanması beklenen bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere uygulanan analizlere dayalıdır.

Etkinliğe ilişkin akış deneyimi öznel ve durumsal bir deneyimdir. Bu bağlamda ölçeğin geliştirme çalışmalarında veri elde edilen 18 yaş ve üstündeki bireylere uygulanmasında teorik olarak bir engel bulunmamaktadır. Bununla birlikte, ölçek geliştirme ve uygulamaya ilişkin ilkeler göz önüne alınarak, ölçeğin 18-25 yaş arası bireylere uygulanması önerilmektedir. Söz konusu özelliğe sahip olmayan bireyler için geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması uygun olacaktır.

Ölçeğin geçerlik çalışması Açıklayıcı Faktör Analizinde yer alan Temel Bileşenler Analizi ile yapılmış ve maddelere ilişkin faktör yüklerinin .45 ile .83 arasında faktör yükleriyle tek bir faktör altında toplandığı ve söz konusu tek faktörün toplam varyansın %47.21'ini açıkladığı görülmüştür. Bir başka deyişle Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları ölçeğin geçerliğini kanıtlamaktadır.

Geçerlik çalışmasında ayrıca Doğrulamalı Faktör Analizi uygulanmıştır. Model tahmininde maksimum benzerlik (maximum likelihood) yordaması kullanılmıştır. Bununla birlikte post-hoc model modifikasyonları indekslerinin önerisi doğrultusunda Akış4 ve Akış5, Akış3 ve Akış6 ve Akış1 ve Akış9 maddeleri arasındaki ilişkilere hata kovaryansı eklenmiştir.

Söz konusu hata kovaryanslarının eklenmesiyle, tüm değişkenlerin birbiriyle ilişkisiz (uncorrelated) olduğunu öngören bağımsız model öngörüldüğü gibi kolayca reddedilmiş ($X^2_{indep}(21, N=300) = 978.78, p < 0.01$) ve hipotez model kabul edilmiştir. Comparative Fit Index (CFI) = .99 olarak belirlenmiş, GFI ve AGFI testleri birbirine yakın değerler göstermiş

(sırasıyla .98 ve .94), NFI değeri .97 bulunmuştur. Sonuç olarak bağımsız (doymuş/ideal) model ile önerilen modelin (gözlenen değişkenlere dayalı) birbiriyle tutarlı olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin geçerli bir ölçek olduğunu desteklemektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alpha iç-tutarlılık katsayısı .80 olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak Akış Deneyimi Ölçeği, psikometrik özellikleri açısından kabul edilebilir değerlere sahiptir.

Puanlama ve Değerlendirme

Durumsal Akış Ölçeği, yedili derecelendirme ölçeği olarak yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçeği dolduran bireyler, maddelerde yer alan ifadeleri (1) hiçbir zaman ve (7) her zaman sıklıklarına karşılık gelecek şekilde kendilerine uygun olan derecelendirmeyi seçmektedir. Ölçekte ters madde (reverse item) yer almamaktadır. Ölçeğin puan aralığı teorik olarak 7 ile 49 arasında değişmektedir.

Ölçekten elde edilen yüksek puan, bireyin söz konusu etkinlikte yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadığını gösterirken, düşük puan, bireyin söz konusu etkinlikte düşük düzeyde akış deneyimi yaşadığını göstermektedir.

Akış deneyimi etkinliğe yönelik bir tür duygu durumu olarak, ölçek maddelerinde yer alan bilişsel, duyuşsal ve psikomotor algılardan oluşmaktadır. Bu nedenle aynı bireyden farklı etkinliklere ilişkin akış toplam puanları arasındaki değişimler, Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen Durumluk Kaygı Ölçeğinde olduğu gibi olağan kabul edilmektedir.

Durumsal Akış Ölçeği

(DAÖ)

Açıklama

Aşağıda **az önce yaptığımız etkinlikle ilgili** duygu ve düşüncelerinize ilişkin verilen ifadeleri dikkatle okuyunuz. **Verilen ifadeye katılıp katılmadığınızı**, her ifadenin karşısında yer alan satırdaki, **size uygun düşen derecelendirmenin üzerine çarpı (X) imi yazarak** işaretleyiniz.

[1 = bu ifade bana kesinlikle uygun değil]

[7 = bu ifade bana tümüyle uygun]

KATILMA DÜZEYİNİZİ İFADELERİN YANLARINDAKİ KUTUCUKLARA İŞARETLEYİNİZ →→→→→→→→→		Bu ifadeye Kesinlikle hiç katılmıyorum ☹	Hiç katılmıyorum.	Katılmıyorum	Kararsızım	Çok az katılıyorum	Katılıyorum	Bu ifadeye tamamen katılıyorum ☺
1	Durumun zorluğu ve benim becerilerim aynı düzeydeydi ve yüksekti.	1	2	3	4	5	6	7
2	Neyi başarmak istediğimi biliyordum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ne kadar iyi yaptığımın farkındaydım.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bütünüyle konsantre olmuştum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Tümüyle kontrol ettiğim hissine sahiptim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Başkalarının benim hakkımda ne düşünüyor olabileceğiyle ilgili değildim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Bu yaşantıdan gerçekten hoşlandım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 2 Genel Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği

Aşağıda sunulan ifadeleri dikkatle okuyunuz. Verilen ifadeye katılıp katılmadığınızı, her ifadenin karşısında yer alan satırdaki, size uygun düşen derecelendirmenin üzerine çarpı (X) imi yazarak işaretleyiniz.

[1 = bu ifade bana kesinlikle uygun değil]

[4 = bu ifade bana tümüyle uygun]

1	Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	1	2	3	4
2	Beklenmedik durumlarda ne yapmam gerektiğini her zaman bilirim.	1	2	3	4
3	Bana karşı çıkıldığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.	1	2	3	4
4	Ne olursa olsun üstesinden gelirim.	1	2	3	4
5	Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem başarabilirim.	1	2	3	4
6	Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	1	2	3	4
7	Bir sorunla karşılaştığım zaman onu halledebilmeye yönelik birçok fikirlerim vardır.	1	2	3	4
8	Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim.	1	2	3	4
9	Ani olayların da hakkından gelebileceğimi sanıyorum.	1	2	3	4
10	Her sorun için bir çözümüm vardır.	1	2	3	4

Ek 3 Stres Kontrol Değerlendirme Ölçeği

Aşağıda hayali olarak verilen stres durumlarını dikkatlice okuyup, kendinizi bu durumla özdeşleştiriniz. Bu durumun yaşattığı stresi ne kadar kontrol edebileceğinizi düşününüz. **Verilen ifadeye katılıp katılmadığınızı**, her ifadenin karşısında yer alan satırdaki, **size uygun düşen derecelendirmenin üzerine çarpı (X) imi yazarak** işaretleyiniz.

[1 =Bu ifadedeki stres durumunu kesinlikle kontrol ede**MEM**]

[7 = Bu ifadedeki stres durumunu kesinlikle kontrol edebilirim]

1	Yaşamımda önemli bir insanın ölümü yada kaybına yönelik yaşadığım stres	1	2	3	4	5	6	7
2	Başarılı olmamın gerektiği bir sınava hazırlanırken yaşadığım stres	1	2	3	4	5	6	7
3	Kalabalık ortamlarda, gerekli sosyal ilişkilerde yaşadığım stres	1	2	3	4	5	6	7
4	Evinizden ayrı, farklı bir ortamda yaşarken ortaya çıkan stres	1	2	3	4	5	6	7
5	Ekonomik dar boğazda olduğumda yaşadığım stres	1	2	3	4	5	6	7
6	Okulda işler kötü gittiğinde yaşadığım stres	1	2	3	4	5	6	7
7	Belirli konularda başkası tarafından reddedildiğimde yaşadığım stres	1	2	3	4	5	6	7
8	Başka bir mesleği yapacağımda yaşayacağım stres	1	2	3	4	5	6	7
9	Tanımadığım veya önemli insanlarla konuşurken yaşadığım stres	1	2	3	4	5	6	7
10	Aile içi sorunlara ilişkin yaşadığım stres	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4 Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda verilen ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Verilen ifadeye ne kadar katıldığınızı, ilgili cümlelerin yanındaki derecelendirmelerden size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

[1 = bu ifade bana kesinlikle uygun değil]

[7 = bu ifade bana tümüyle uygun]

1	Yaşamım bir çok açıdan idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşam koşullarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaşamımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Şu ana kadar, yaşamdan istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer yaşamımı yeni baştan yaşayabilsem, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5 Durumluk Kaygı Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler şu andaki duygu durumunuzla ilişkilidir. İfadeleri dikkatle okuyunuz. Verilen ifadeye katılıp katılmadığınızı, her ifadenin bulunduğu satırda yer alan derecelendirmelerden, **size uygun olanının üzerine çarpı (X) imi yazarak** işaretleyiniz.

[1/hiç = bu ifade bana kesinlikle uygun değil]

[4/tamamen = bu ifade bana tümüyle uygun]

		Hiç	Biraz	Çok	Tamamen
1	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5	Çok sinirliyim	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1	2	3	4
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11	Kendime güvenim var	1	2	3	4
12	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19	Şu anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde	1	2	3	4