



## **Fonksiyonel Antrenman Yapan Bireylerin Rekreasyonel Akış Deneyimlerinin İncelenmesi**

**Dr. Günay ÇERİT<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Samsun, TÜRKİYE  
Orcid: 0000-0001-9151-4071 e-mail: gunaycerit60@gmail.com

**Dr. Tuęba ONAT<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Samsun, TÜRKİYE  
Orcid: 0000-0003-0794-0890 e-mail: tuba-onat@hotmail.com

### **Özet**

Bu çalışmanın amacı fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin farklı değişkenler üzerinden incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 62 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplamda 114 aktif fonksiyonel antrenman yapan birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak ise Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek kişilerin rekreasyonel etkinliklere katılımı sonucu oluşan psikolojik doyum düzeylerini belirlemek için yapı geçerliliği Ayhan ve diğerleri (2020) tarafından yapılmıştır. Bireylere demografik özellik olarak cinsiyet, yaş, boy, kilo, aylık gelir ve spor geçmişi sorulmuştur. Veriler analiz edilmeden önce Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve normal dağılım gösterip göstermediği normallik testi ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Normal dağılmayan verilerde nonparametrik testler olan Kruskal Wallis testleri ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuç olarak boy, kilo, cinsiyet, spor geçmişi gibi değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilemezken, yaş değişkeninde istatistiksel olarak anlamlılık test edilmiştir. Sonuç olarak; 28 ve 36 yaş arasındaki bireylerin istatistiksel olarak almış oldukları puan ortalamalarının 20-27 yaş arası ve 45 yaş üzerindeki bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Spor geçmişi değişkeninde anlamlı bir fark saptanamamış fakat spor yılı 9 ve üzeri olanların almış oldukları puan ortalaması diğer yıllara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda spor yılı arttıkça akış deneyimlerinin de pozitif yönde artacağı sonucunu söylemek çokta yanlış olmayacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Fonksiyonel antrenman, rekreasyon, akış deneyimi.

## **Investigation of The Recreational Flow Experiences of Individuals Who Received Functional Training**

### **Abstract**

The aim of this study is to examine the recreational flow experiences of individuals doing functional training through different variables. The sample of the research consists of a total of 114 active functional training individuals, 62 women and 52 men. Recreational Flow Experience Scale (RADS) was used as a data collection tool. Individuals were asked about demographic characteristics such as gender, age, height, weight, monthly income and sports history. Before analyzing the data, a normality test was performed and it was determined that it did not show a normal distribution. For non-normally distributed data, non-parametric tests, Mann Whitney U test and Kruskal Wallis tests, were used. According to the research findings, while no statistically significant difference could be obtained in variables such as gender, height, weight, sports history, statistical significance was tested in the age variable. As a result, It is seen that the statistical mean scores of individuals between the ages of 28 and 36 are higher than those of individuals between the ages of 20-27 and over the age of 45. No significant difference was detected in the sports history variable, but the average score of those with 9 or more sports years was found to be higher than other years. In this context, it would not be wrong to say that as the sports year increases, flow experiences will also increase positively.

**Keywords:** Functional training, Recreation, flow experience.

## GİRİŞ

Fonksiyonel antrenman, vücudun günlük aktivitelerini ve spor performansını geliştirmeyi amaçlar. Bu egzersiz biçimi kuvveti, bütün kas gruplarının hareketliliğini, rotasyon beceresini kullanarak güç, denge, dayanıklılık ve koordinasyon sağlamaktadır. Temel amacı, bireyin yaşam kalitesini artırmak ve günlük görevleri daha etkili bir şekilde yerine getirebilmesini sağlamaktır (Shaikh ve Mondal, 2012). Ayrıca Fonksiyonel antrenmanın en önemli özelliklerinden biri, kişinin hedeflenen hareket kabiliyetini kolaylaştırması ve günlük yaşam yeteneklerini geliştiren bir yapıya sahip olmasıdır (Cook vd., 2010). Bu, fonksiyonel antrenmanın pratiğinde şu ana özellikleri içerir: hedeflenen hareketlerin iyileştirilmesi, bütünsel ve çoklu eklem hareketleri ve spor branşına özgü uygulamalar, günlük yaşam aktivitelerine uygulanabilirlik, işlevsel hareketlerin geliştirilmesidir. Rekreatif; insanların hayatında zorunlu olan tutum ve eylemleri dışında olan zaman diliminde, isteyerek katıldıkları ve doyum aldıkları aktivitelerdir (Hazar, 2014). Rekreatif katılımcılara tatmin ve mutluluk veren bir aktivitedir. Kişiler etkinliklere katıldıkları zaman mutlu olmaktadır. Etkinliğe katılmadaki temel öge de etkinlik yapıldığı sırada tatmin sağlamak ve anlık doyum elde etmek, fizyolojik ve psikolojik doyuma erişebilmektir (Korkutata vd., 2022). Akış deneyimi, bireyin bir aktiviteyle tamamen meşgul olduğu, zamanın hızla geçtiği ve bu süreçte büyük bir odaklanma ve keyif yaşadığı bir durumu ifade eder. Akış deneyimi, genellikle kişinin beceri seviyesinin zorluk seviyesiyle dengelendiği bir noktada ortaya çıkar. Yani, bir görev çok kolaysa ve bireyin becerisi yüksekse, sıkılma durumu yaşanabilir. Tam tersi durumda, görev çok zorsa ve bireyin becerisi düşükse, endişe ve stres hissedilebilir. Akış deneyimi, bu iki uç arasındaki denge noktasında ortaya çıkar (Csikszentmihalyi 2017). Rekreatif Akış Deneyimi: Senkronize faaliyetler esnasında oluşan optimal deneyime benzer bir deneyim, bireyin yeteneği ve çevre arasındaki pozitif etkileşimle oluşan pozitif psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Jang, 2016). Rekreatif akış deneyimi, bireylerin pozitif duygular yaşamalarını sağlayan bir durumdur. Bu deneyim sırasında hissedilen neşe, mutluluk ve başarı duyguları, bireyin o aktiviteyi tekrarlamaya olan isteğini artırabilir (Wöran ve Arnberger, 2012). Rekreatif spor aktivitelerine yüksek düzeyde odaklanmış (akış deneyimi yaşayan) bireyler, kendini geliştirme, sosyal yabancılaşma, stresten kaçma ve yaratıcı ifade becerilerini geliştirme konusunda pozitif duygular elde ederler. Bu Çalışmada fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreatif akış deneyim düzeylerinin farklı demografikler üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada nicel bir araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırılmak istenen konunun hipotezleri doğrultusunda veriler toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Rekreatif akış deneyimi ölçeği (RADÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek kişilerin rekreatif etkinliklere katılımı sonucu oluşan psikolojik doyum düzeylerini belirlemek için yapı geçerliliği Ayhan ve diğerleri (2020) tarafından yapılmıştır.

### **Evren-Örneklem (Çalışma Grubu)**

Çalışmaya Fonksiyonel antrenman yapan, 20 yaş ve üzerinde, 62 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplamda 114 birey katılım sağlamıştır. Katılım sağlayan bireyler İstanbul ve Samsun'da bulunan 8 özel spor salonu ve spor merkezlerinden randomize olarak seçilmiştir.

### **Veri Toplama Araçlar**

Çalışmada Ayhan vd. (2020) tarafından geliştirilen Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Fonksiyonel antrenman yapan bireylere uygulanmıştır. Ölçek 9 madde, 7'li likert ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanması Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Kesinlikle Katılıyorum (7) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısını 0,89 olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Veriler IBM SPSS 22 paket programıyla değerlendirilmiştir. Çalışmadaki verilerin Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve normal dağılım gösterip göstermediği normallik testi ile test edilmiştir. Çalışmadaki verilerin normal dağılım gösterip göstermediği normallik testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna varılmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerde Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik özellikler

|                  | Gruplar                    | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|------------------|----------------------------|-------------|-----------|
| Cinsiyetiniz?    | Kadın                      | 62          | 54,4      |
|                  | Erkek                      | 52          | 45,6      |
|                  | Toplam                     | 114         | 100,0     |
| Yaşınız?         | 20 ve 27 arası             | 40          | 35,1      |
|                  | 28 ve 36 arası             | 22          | 19,3      |
|                  | 37 ve 45 arası             | 22          | 19,3      |
|                  | 46 ve üzeri                | 30          | 26,3      |
| Boyunuz?         | 160cm ve altı              | 29          | 25,4      |
|                  | 161cm ve 170cm arası       | 39          | 34,2      |
|                  | 171cm ve 180cm arası       | 24          | 21,1      |
| Kilonuz?         | 181cm ve üzeri             | 22          | 19,3      |
|                  | 55kg ve altı               | 22          | 19,3      |
|                  | 56-65kg arası              | 30          | 26,3      |
|                  | 66-75kg arası              | 21          | 18,4      |
|                  | 76-85kg arası              | 21          | 18,4      |
| Aylık Geliriniz? | 86kg ve üzeri              | 20          | 17,5      |
|                  | Aylık gelirim yok          | 29          | 25,4      |
|                  | 15000 TL ve altı           | 23          | 20,2      |
|                  | 15001 TL ve 32.000TL arası | 31          | 27,2      |
| Spor Geçmişiniz? | 32001TL ve üzerinde        | 31          | 27,2      |
|                  | 1 yıl ve altı              | 33          | 28,9      |
|                  | 2-4 yıl arası              | 28          | 24,6      |
|                  | 5-8 yıl arası              | 25          | 21,9      |
|                  | 9 yıl ve üzeri             | 28          | 24,6      |

Tablo 1 incelendiğinde 62 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplamda 114 Fonksiyonel antrenman yapan bireyin katılım sağladığı görülmektedir. Bu bireylerin %35,1'i 20 ve 27 yaş arasında, %19,3'ü 28-36 yaş ve aynı şekilde %19,3'ü 37-45 yaş arasında, %26,3'ü ise 46 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bireylerin boy ortalamaları incelendiğinde ise % 25,4'ü 160 cm ve altında, %34,2'si 161 cm ve 170 cm arasında, %21,1'i 171 ve 180 cm arasında ve 19,3'ü ise 181 cm ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde bireylerin kilo ortalamaları %19,3 ile 55 kg ve altında, %26,3'ünün 56kg-65kg arasında, %18,4'ünün 66kg-75kg arasında ve %17,5'inin 86kg ve üzerinde olduğu görülmüştür. Aylık gelir miktarları incelendiğinde %25,4'ü aylık gelirim yok, %20,2'si 15000 TL ve altında, %27,2'si 15001TL ve 32000 TL arasında, %27,2'si ise 32001 TL üzerinde aylık gelire sahip olduğu belirtilmiştir. Fonksiyonel antrenman ile uğraşan bireylerin spor yapma yılları incelendiğinde ise bireylerin %28,9'u 1 yıl ve altında, %24,6'sı 2-4 yıl arasında, %21,9'u 5-8 yıl arasında ve %24,6'sı ise 9 yıl üzerinde fonksiyonel antrenman yaptığı görülmektedir.

**Tablo 2.** Yaşa göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

|     | RADÖ                        | N  | Sıra Ortalamaları | Sd | X <sup>2</sup> | P    | Fark  |
|-----|-----------------------------|----|-------------------|----|----------------|------|-------|
| Yaş | 20 ve 27 arası <sup>1</sup> | 40 | 51,25             | 3  | 8,522          | ,036 | 2-1,4 |
|     | 28 ve 36 arası <sup>2</sup> | 22 | 72,84             |    |                |      |       |
|     | 37 ve 45 arası <sup>3</sup> | 22 | 63,68             |    |                |      |       |
|     | 45 ve üzeri <sup>4</sup>    | 30 | 50,05             |    |                |      |       |

**RADÖ:** Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği

Tablo 2 incelendiğinde, yaş değişkenine göre RADÖ'de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edildiği (p<.05), 28 ve 36 yaş arasındaki bireylerin istatistiksel olarak almış oldukları puan ortalamalarının 20-27 yaş arası ve 45 yaş üzerindeki bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Cinsiyete göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

|          | RADÖ  | N  | Sıra Ortalamaları | Sıralar Toplamı | U      | P    |
|----------|-------|----|-------------------|-----------------|--------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 62 | 57,33             | 3554,5          | 1601,5 | ,952 |
|          | Erkek | 52 | 57,70             | 3000,5          |        |      |

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre RADÖ’de istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.** Boy’a göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

|     | RADÖ                 | N  | Sıra Ortalamaları | Sd | X <sup>2</sup> | P    |
|-----|----------------------|----|-------------------|----|----------------|------|
| Boy | 160cm ve altı        | 29 | 58,48             | 3  | ,521           | ,914 |
|     | 161cm ve 170cm arası | 39 | 59,18             |    |                |      |
|     | 171cm ve 180cm arası | 24 | 53,29             |    |                |      |
|     | 181cm ve üzeri       | 22 | 57,82             |    |                |      |

Tablo 4 incelendiğinde, boy değişkenine göre RADÖ’de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 5.** Kiloya göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

|      | RADÖ          | N  | Sıra Ortalamaları | Sd | X <sup>2</sup> | P    |
|------|---------------|----|-------------------|----|----------------|------|
| Kilo | 55kg ve altı  | 22 | 61,82             | 4  | 1,494          | ,828 |
|      | 56-65kg arası | 30 | 54,52             |    |                |      |
|      | 66-75kg arası | 21 | 56,19             |    |                |      |
|      | 76-85kg arası | 21 | 53,48             |    |                |      |
|      | 86kg ve üzeri | 20 | 62,83             |    |                |      |

Tablo 5 incelendiğinde, kilo değişkenine göre RADÖ’de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 6.** Aylık gelire göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

|             | RADÖ                   | N  | Sıra Ortalamaları | Sd | X <sup>2</sup> | P    |
|-------------|------------------------|----|-------------------|----|----------------|------|
| Aylık Gelir | Aylık gelirim yok      | 29 | 52,93             | 3  | 1,373          | ,712 |
|             | 15.000 ve altı         | 23 | 62,96             |    |                |      |
|             | 15.001 ve 32.000 arası | 31 | 59,40             |    |                |      |
|             | 32.001 ve üzerinde     | 31 | 55,82             |    |                |      |

Tablo 6 incelendiğinde, aylık gelire göre RADÖ’de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 7.** Spor geçmişine göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

|              | RADÖ                        | N  | Sıra Ortalamaları | Sd | X <sup>2</sup> | P    |
|--------------|-----------------------------|----|-------------------|----|----------------|------|
| Spor Geçmişi | 1 yıl ve altı <sup>1</sup>  | 33 | 54,53             | 3  | 5,513          | ,138 |
|              | 2-4 arası <sup>2</sup>      | 28 | 60,02             |    |                |      |
|              | 5-8 yıl arası <sup>3</sup>  | 25 | 47,24             |    |                |      |
|              | 9 yıl ve üzeri <sup>4</sup> | 28 | 67,64             |    |                |      |

Tablo 7 incelendiğinde, spor geçmişine göre RADÖ’de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $p>.05$ ). Fakat puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puan ortalamasına 9 yıl ve üzerinde fonksiyonel antrenman yapan bireylerin sahip olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreatif akış deneyimi düzeylerinin farklı değişkenler üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır.

Yaş'a göre Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeğin 'de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edildiği ( $p<.05$ ), 28 ve 36 yaş arasındaki bireylerin istatistiksel olarak almış oldukları puan ortalamalarının 20-27 yaş arası ve 45 yaş üzerindeki bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yazıcı vd., (2023) çalışmalarında 24-29 yaş grubu ile 29 ve üzeri yaş gruplarının rekreatif akış deneyim puanları 18-23 yaş grubunun puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Rekreatif akış deneyimi bireyin yeteneği ve çevre arasındaki pozitif etkileşimle oluşan pozitif psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Jang, 2016). Literatür incelendiğinde ise farklı sonuçları görmekteyiz. Bedir (2023) çalışmasında serbest zamanda sıkılma algısı ve rekreatif akış deneyimini incelemiş ve katılımcıların yaş değişkenine göre Rekreatif Akış Deneyimi ölçeğinde istatistiksel olarak farklılık bulamamıştır. Kaya vd., (2015)'nin yaptığı bir çalışmada araştırmış ve akış deneyiminin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark elde edilmemiştir. 28 ve 36 yaş arası bireylerdeki yüksek puan oranı bireylerin fonksiyonel antrenmanda daha çok verim aldığını ve kendini geliştirme, sosyal yabancılaşma, stresten kaçma, yaratıcı ifade becerilerini geliştirme konusunda pozitif duygular elde ettiğini göstermektedir. Cinsiyete göre Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeğin 'de istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Bedir (2023) serbest zamanda sıkılma algısı ve rekreatif akış deneyimi ile ilgili çalışma yapmış ve çalışmasında kadın ve erkeklerin Rekreatif Akış Deneyimi ölçeğinden aldıkları puanlar incelediğinde istatistiksel olarak farklılık olmadığını tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise Yazıcı vd., (2023) Çalışmalarında Kayak Sporuna Katılan Bireylerin Rekreatif Akış Deneyimlerinin İncelemiş ve Cinsiyet değişkenine göre kadın bireylerin rekreatif akış deneyim puan ortalamaları erkek bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Boy ve kilo değişkenine göre Rekreatif akış deneyimi ölçeğin 'de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $p>.05$ ). Rekreatif spor etkinliğine katılan bireylerin genel olarak iş stresinden kurtulmak, boş zamanlarını değerlendirmek ya da bu zamanlarda keyifli, eğlenceli vakit geçirmek istediği bilinmektedir. Çalışmamızda farklı yaş ve cinsiyetten bireylerin katılım sağladığı görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin boy ve kilo değişkenleri tek tek analiz edilmesi yerine vücut kitle endekslerinin hesaplanarak analiz edilmesinin daha uygun olduğu düşünülmektedir. Boy ve kilo değişkenleri tek başına yetersiz kalmaktadır. Aylık gelir düzeyine göre Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeğin 'de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $p>.05$ ). Çalışmamızda bireyler çeşitli Fitness spor salonlarında ve spor merkezlerinde Fonksiyonel antrenmana katılım sağlamaktadır. Günümüzde bu merkezlere

erişim kolay, fazla seçenekli ve ücretlidir. Bireyler kendi bütçeleri doğrultusunda istedikleri merkeze kayıt olmaktadır. Benzer şekilde Yapıcı vd., (2022)'nin yaptığı bir çalışmada serbest etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimleri incelenmiş ve akış deneyimleri ve gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Spor geçmişine göre Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeğin 'de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $p>.05$ ). Fakat puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puan ortalamasına 9 yıl ve üzerinde fonksiyonel antrenman yapan bireylerin sahip olduğu görülmektedir. Yazıcı vd., (2023) Çalışmalarında Kayak Sporuna Katılan Bireylerin Rekreatif Akış Deneyimlerinin İncelemiş ve 2 haftadan daha fazla zaman ayıran katılımcıların RADÖ puanları, 1 hafta veya 1 haftadan az katılım sağlayan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Başka bir çalışmada ise Bayrakdaroğlu vd., (2022) yaptığı bir çalışmada Covid-19 Korkusu ile Akış Yaşantı Arasındaki İlişkinin İncelemiş ve aktif spor yapma durumlarına göre anlamlılık bulunamamış fakat haftada 5-7 gün düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin "akış düzeyinin" haftada 1-2 gün egzersiz yapanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Emir ve Yıldız (2023) yaptıkları bir çalışma sonucunda doğa sporları aktivitelerine düzenli olarak katılım göstermenin akış deneyimi gibi olumlu duygular yaşamayı pozitif yönde etkilediği ve içsel motivasyonu arttırdığını saptamışlardır.

Sonuç olarak çalışmamızda fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreatif akış deneyimlerinin farklı değişkenler üzerinden incelenmesi amaçlanmış ve cinsiyet, boy, kilo, aylık gelir değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır. Çalışmada sadece boy ve kilo gibi değişkenler yetersiz kalmış ve vücut kitle endeksi gibi farklı değişkenlere de yer verilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Spor geçmişi değişkeninde anlamlı bir fark saptanamamış fakat spor yılı 9 ve üzeri olanların almış oldukları puan ortalaması diğer yıllara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda spor yılı arttıkça akış deneyimlerinin de pozitif yönde artacağı sonucunu söylemek çokta yanlış olmayacaktır.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

1.Yazar: %75

2.Yazar: %25

**Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgileri:** Çalışmada etik kurul izni ve/veya yasal ya da özel izin alınmasını gerektirecek herhangi durum söz konusu değildir. Araştırmacı, herhangi bir çıkar için manipüle edilmemiş doğru verilere sahiptir.

## KAYNAKLAR

- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation: Rekreatif katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Bayrakdaroğlu, Y., Şenel, E., & Demir, G. (2022). Covid-19 Korkusu ile Akış (Flow) Yaşantı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 702-709.
- Bedir, F. (2023). Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunlarının Rekreatif Akış Deneyimi ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Açısından İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 270-279.
- Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: The use of fundamental movements as an assessment of function-part 1. *International journal of sports physical therapy*, 9(3), 396.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). "Flow and The Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of.
- Emir, E., & Yıldız, K. (2023). Merak ve Keşfetme ile Durumsal İçsel Motivasyonun Rekreatif Akış Deneyimini Yordayıcı Etkisi: Doğa Sporcuları Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 703-714.
- Hazar, A. (2014). *Rekreatif ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Jang, K. S. (2016). Relationships Between Leisure Flow, Leisure Benefits, Life Satisfaction and Revisit Intention of College Student Customers in Ski Resort. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(9), 254-266.
- Kaya, B., Metin, T., & Kozak, M. A. (2015). Kapalı rekreatif tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12(2), 6-25.
- Korkutata, A., & Güven, E. Ö. (2022). Motivasyon İletişim Sağlık Boyutlarıyla Rekreatif. *Efe Akademi Yayınları*.
- Shaikh, A., & Mondal, S. (2012). Effect of Functional Training on Physical Fitness Components on College Male Students-A Pilot Study. *Journal of Humanities and Social Science*, 1(2), 01-05.
- Wöran, B., & Arnberger, A. (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95-114.
- Yapıcı, E. C., Alpullu, A., Otay, Y., Ak, Y.E., Mametkulyyev, Y., & Karacan-Doğan, P. (2022). Serbest Etkinliklere Katılan Bireylerin Akış Deneyimlerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 36-49.
- Yazıcı, M., Recep, Ö. Z., Yıldızhan, Y. Ç., & Sağır, M. (2023). Kayak Sporuna Katılan Bireylerin Rekreatif Akış Deneyimlerinin İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 4(1), 34-43.