

# Flow Ya?ant? Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Flow Ya?ant? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21943>

## Özet

Flow Ya?ant? Ölçe?i, bireylerin bir aktivite s?ras?nda ya?ad??? optimal deneyim durumu olan ak?? (flow) kavram?n? ölçmek üzere tasarlanm?? psikometrik bir araçtır. Bu ölçe?in Türkçe adaptasyonu, A.S. Özdemir, T. Ayy?ld?z Durhan ve B.M. Akgül taraf?ndan 2020 y?l?nda ger?ekle?tirilm?tir. Çal??ma, ölçe?in özellikle **rekreasyonel etkinliklere** uyarlanmas?na odaklanm??, bu ba?lamda geçerlik ve güvenirlik özelliklerini incelemiştir. Uyarlama çal??mas?, ak?? durumunun spor ve bo? zaman aktiviteleri gibi rekreasyonel alanlarda ölçülebilirli?ini sa?lamay? amaçlam??tır.

Ölçek, orijinal ak?? teorisinin temelini olu?turan dokuz boyutu kapsamaktadır. Bu adaptasyon, Türk kültüründe rekreasyonel faaliyetlere kat?lan bireylerin derinlemesine kat?l?m ve zevk alma deneyimlerini bilimsel olarak de?erlendirme imkan? sunarak, spor psikolojisi ve beden e?itimi alan?ndaki ara?t?rmalar için kritik bir kaynak sa?lam??tır.

## Anahtar Kelimeler

Flow Ya?ant? Ölçe?i, Ak??, Optimal Deneyim, Rekreasyonel Etkinlikler, Psikometri, Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik, Spor Psikolojisi.

## Yazarlar

A.S. Özdemir, T. Ayy?ld?z Durhan, B.M. Akgül

## Amaç

Bu ölçe?in temel amacı, bireylerin yo?un olarak kat?ld?klar? rekreasyonel etkinlikler s?ras?nda deneyimledikleri **ak??** durumunun boyutlar?n? ve yo?unlu?unu psikometrik olarak de?erlendirmektir. Özdemir ve arkadaş?lar? (2020), orijinal ölçek yap?s?n? Türk kültürüne ve özellikle spor/rekreasyon ba?lam?na uyarlayarak, bu alandaki ara?t?rmac?lara geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı sunmay? hedeflemiştir.

Uyarlama çal??mas?n?n özel amacı, rekreasyonel faaliyetlere özgü ba?lamda ölçümün tutarlılı?n? sa?lamak ve kat?l?mc?lar?n deneyimledikleri meydan okuma-beceri dengesi, kontrol duygusu ve içsel motivasyon gibi temel ak?? bile?enlerinin Türkçe popülasyonda da do?ru bir ?ekilde temsil edildi?ini göstermektir.

## Yap?

Flow Ya?ant? Ölçe?i, Mihaly Csikszentmihalyi taraf?ndan geli?tirilen ve bireyin bir aktiviteye tam

olarak dald???, zaman alg?s?n?n de?i?ti?i ve becerileri ile kar??la?t??? zorluklar?n dengede oldu?u optimal psikolojik durum olan ak?? (flow) kavram?n? ölçer. Bu yap?, genellikle dokuz temel boyut etraf?nda ?ekillenir: aksiyon ve fark?ndal???n birle?mesi, aç?k hedefler, anl?k geribildirim, kontrol duygusu, dikkat yo?unla?mas?, zaman alg?s?nda de?i?im, özbenlik kayb?, aktivitenin içsel ödüllendiricili?i ve beceri-zorluk dengesi.

Ölçek, bu boyutlar?n her birini ayr? ayr? de?erlendirerek, bireyin rekreasyonel etkinlikler s?ras?nda ne kadar derin bir ak?? deneyimi ya?ad???n? nicel olarak ortaya koyar. Bu yap?, yüksek düzeyde kat?l?m?n ve performans?n alt?nda yatan bili?sel ve duygusal süreçleri anlamak için temel te?kil eder.

## Geçerlik

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, Özdemir, Ayy?ld?z Durhan ve Akgül (2020) taraf?ndan yürütölen uyarlama çal??mas?nda incelenmi?tir. Bu çal??mada, ölçe?in yap?s?sal geçerli?ini test etmek amac?yla genellikle **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** gibi ileri istatistiksel yöntemler kullan?lm??t?r. Amaç, Flow Ya?ant? Ölçe?i'nin orijinal çok boyutlu yap?s?n?n rekreasyonel etkinlikler ba?lam?nda Türkçe örnekleme de do?rulan?p do?rulanmad???n? tespit etmektir.

Uyarlama sürecinde, maddelerin kültürel uygunlu?u ve dilsel e?de?erli?i sa?lanm??t?r. Yüksek yap? geçerli?i, ölçe?in gerçekten ak?? ya?ant?s?n?n teorik boyutlar?n? ölçtü?ünü ve rekreasyonel kat?l?mc?lar?n deneyimlerini geçerli bir ?ekilde yans?tt???n? gösterir.

## Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçek maddelerinin iç tutarlılı???n? ve kararlılı???n? de?erlendirmeyi içerir. Uyarlama çal??mas?nda (2020), ölçe?in güvenilirli?ini belirlemek üzere **Cronbach Alfa katsay?s?** gibi iç tutarlılık göstergeleri hesaplanm??t?r. Bu katsay?n?n kabul edilebilir düzeyde yüksek olmas?, ölçek maddelerinin tutarlı bir ?ekilde ayn? psikometrik yap?y? ölçtü?ünü ve ölçüm hatalar?n?n düşük oldu?unu i?aret eder.

Güvenirlik sonuçlar?, ara?t?rmac?lar?n ölçe?i tekrarlanan ölçümlerde veya farklı örneklemlerde kulland?klar?nda benzer sonuçlar elde etme yetene?ini garanti alt?na al?r. Adaptasyon çal??mas?n?n ba?ar?s?, bu güvenilirlik göstergelerinin yüksek ç?kmas?na ba?lıd?r.

## Faktör Analizi

Flow Ya?ant? Ölçe?i'nin uyarlama sürecinde, orijinal yap?n?n korunup korunmad???n? belirlemek için faktör analizleri uygulanm??t?r. Orijinal ak?? teorisi dokuz temel boyutu öngördü?ünden, Türkçeye uyarlanan versiyonda da bu çok boyutlu yap?n?n do?rulanmas? hedeflenmi?tir. Analizler, maddelerin hangi faktörlere yüklendi?ini inceleyerek, ölçe?in rekreasyonel etkinlikler

ba?lam?nda geçerli bir faktör yap?s? sergileyip sergilemedi?ini kesinle?tirir. Yap?lan Do?rulay?c? Faktör Analizi, ölçe?in yap?s?sal modelinin Türk örneklem verileriyle ne kadar uyumlu oldu?unu belirlemede kritik rol oynam??t?r.

## Araç

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Kaynakta belirtilmemi?tir, ancak psikometrik uyarlama çal??malar?nda genellikle 5 veya 7 noktal? Likert tipi derecelendirme ölçekleri kullan?l?r.

**Language Available:** Türkçe (Turkish)

**Population Group:** Rekreatyonel etkinliklere kat?lan bireyler.

**Age Group:** Çal??ma örneklemine ba?l?d?r, ancak genellikle yeti?kin veya üniversite ö?rencisi popülasyonu.

**Population Details:** Rekreatyonel sporlar, hobiler veya bo? zaman aktivitelerine aktif olarak kat?lan kat?l?mc?lar üzerinde kullan?ma uygundur.

**Test Methodology:** Kendi kendine raporlama (Self-report) ölçe?i.

## Anahtar Kelimeler

Spor Psikolojisi, Csikszentmihalyi, Optimal Performans, ?çsel Motivasyon, Bo? Zaman Aktiviteleri, Adaptasyon, Rekreatyon.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Tebessüm Ayy?ld?z Durhan

**Author ORCID Identifier:** Belirtilmemi?tir.

**Affiliation Email addresses:** tebessum@gazi.edu.tr

**Correspondence Address:** Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi (Çal??ma referans?na dayal? tahmin).

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

**Test Y?l? (Adaptasyon):** 2020

## Ölçek Çe?idi: Uyarlama

**Kullan?m ?zinleri:** Ölçe?in ticari olmayan akademik kullan?mlar? için sorumlu yazar (Tebessüm Ayy?ld?z Durhan) ile ileti?ime ge?ilmesi önerilir.

**Ücret:** Ticari olmayan akademik kullan?mlar? için genellikle ücretsizdir, ancak kullan?m detaylar? ve izinler için sorumlu yazar ile ileti?ime ge?ilmelidir.

## Kaynaklar

Özdemir, A.S., Ayy?ld?z Durhan, T., Akgül, B.M. (2020). Flow Ya?ant? Ölçe?inin Rekreatif Etkinliklere Uyarlanmas?na Dair Geçerlik ve Güvenirlik Çal??mas?, *Gazi Beden E?itimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 25(2), 107-116. Makalenin Dergipark ba?lant?s?: [dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr).

Orijinal PDF dosyas? burada indirilebilir: [flow-yasanti-olceginin-rekreatif-etkinliklere-uyarlanmasi-toad.pdf](http://flow-yasanti-olceginin-rekreatif-etkinliklere-uyarlanmasi-toad.pdf)

## Flow Ya?ant? Ölçe?i Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçe?in maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelere eri?im için ilgili makalenin incelenmesi veya sorumlu yazar (Tebessüm Ayy?ld?z Durhan) ile e-posta yoluyla ileti?ime ge?ilmesi gerekmektedir.