

Akış Yaşantısı Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

Dokuz Eylül Üniversitesi, asliuzbas@gmail.com

Özet

Bu çalışmanın amacı Magyarodi ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Akış Yaşantısı Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlayarak, psikolojik danışman adaylarından oluşan bir çalışma grubunda geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümüne devam eden 284 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 29 arasında değişmektedir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Akış Yaşantısı Ölçeği ve PERMA Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde doğrulayıcı faktör analizi, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin iki faktörlü yapısının mevcut veri seti ile doğrulandığını göstermiştir. Diğer yandan ölçeğin Türkçe formu, orijinal formundan farklı olarak 20 madde yerine 12 madde içermektedir. Ölçeğin faktör yüklerinin .35 ile .91 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerlik çalışması sonuçları Akış Yaşantısı Ölçeği toplam ve alt ölçek puanları ile PERMA toplam ve hayata bağlanma alt ölçek puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ölçeğin alt ölçekler ve toplam ölçek için hesaplanan içsel tutarlılık güvenilirlik katsayıları sırasıyla .92, .83 ve 91 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, araştırma bulguları Akış Yaşantısı Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerini destekleyici niteliktedir. Ölçme aracı, üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerini ölçmek amacıyla kullanılabilir.

Anahtar Sözcükler: Akış yaşantısı, geçerlik, güvenilirlik

Abstract

The purpose of this study is to adapt Flow State Questionnaire (Magyarodi et al., 2013) to Turkish, and to investigate its validity and reliability in a sample of Turkish school counselor candidates. The sample consisted of 284 Guidance and Counseling bachelor students. The age of participants ranged from 18 to 29. Flow State Questionnaire and PERMA-Profiler were used to collect data. Findings from the confirmatory factor analysis provided evidence for the two-factor flow state model. On the other hand, Turkish version of the scale consisted of 12 items instead of 20 items. These factors are balance between challenges and skills, and absorption in the task. Factor loadings ranged from .35 to .91. The results of convergent validity yielded that Flow state total and subscale scores were positively correlated with PERMA-Profiler total scale and engagement subscale scores. The internal consistency coefficients of subscales and total scale were .93, .83 and .91 respectively. To conclude, this study provided preliminary support for the psychometric properties of the Turkish version of the Flow State Questionnaire. Therefore, the scale can be used for measuring flow experiences in Turkish university students.

Keywords: Flow state, validity, reliability

Giriş

Akış yaşantısı ya da bir diğer adıyla optimum deneyim, pozitif psikoloji alanının öncü isimlerinden Csikszentmihályi (2017, s. 20) tarafından akış teorisi çerçevesinde tanımlanan bir kavramdır. Kavram, bireylerin çevrelerindeki her türlü uyarıcıyı göz ardı etmek suretiyle bir görevin akışına kendilerini tamamen kaptırdıkları bir deneyime işaret etmektedir. Akış yaşantısı, aynı zamanda psikolojik iyi-oluşun temel bileşenlerinden biri olarak kavramsallaştırılmaktadır (Seligman, 2012).

Akış, subjektif bir yaşantı olup, kişinin bir göreve tam olarak kendisini verdiği, diğer uyarıcıları göz ardı ederek bu zorlu ama başarılı nitelikteki aktiviteye tam olarak konsantre olduğu bir durumdur (Csikszentmihályi, Abuhamdeh & Nakamura, 2005). Akış yaşantısı herhangi bir dışsal ödül elde etmek amacıyla değil, tamamen kişinin kendisi için yaptığı aktivitelere işaret etmektedir. Bu yaşantılar kişilerin boş vakitleri yerine bir işle ya da ilgi duydukları bir aktivite ile meşgul oldukları sırada deneyimlenmek eğilimindedir (Csikszentmihályi & LeFevre, 1989).

Akış yaşantısı, «herhangi bir yüksek zorluk durumuna karşılık gelen eşit ve yüksek düzeyde beceri, net bir amaç, geribildirim alınması, durumun kontrol altında olması, dikkatin odaklanması, öz-bilinç kaybı, zaman algısının

değişmesi ve etkinliğin sonucunda haz alınmasına ilişkin bireyin ifade ettiği bilinç hali» olarak da tanımlanmaktadır (Sahranç, 2007). Bir yaşantının, akış yaşantısı olarak deneyimlenmesi için bazı özelliklerin gözlenmesi beklenmektedir. Bu özellikler, bireylerin net amaçlarının olması, aktiviteyle ilgili beceri düzeyleri ile işin zorluk düzeyinin dengeli olması, odaklanmış bir dikkat/konsantrasyon gerektirmesi, aktivite üzerinde bir kontrol duygusuna sahip olunması, aktivite esnasında öz bilinç kaybı, derhal geribildirim alınması, zaman algısındaki değişim ve ototelik deneyimdir. Ototelik deneyim, gelecekte bir fayda beklentisi olmaksızın, tek ödülü kendisi olan aktivite anlamına gelmektedir (Csíkszentmihályi, 2017, s. 107).

Akış yaşantısı ile ilgili yapılan tanım ve kavramsallaştırmalar üç ögenin özellikle önemli olduğunu göstermektedir. Bunlar, herhangi bir aktiviteye kişinin kendisini kaptırması, bu aktivite esnasından kişinin son derece gayretli ve ilgili olması ve içsel olarak motive olmasıdır (Bakker, 2008). Akış deneyiminin daha önce tanımlanan ve yukarıda üç başlık altında özetlenen bu belirleyici özellikleri farklı bilimsel araştırmalarca ele alınmıştır. Akış yaşantısının özellikle sporcular ve sanatçılar ile yapılan bilimsel araştırmalarda ve iş yaşamına odaklanan araştırmalarda ele alınan bir kavram olduğu görülmektedir (Moneta, 2012). Bunun yanında farklı düzeylerdeki eğitim kademelerinde akış yaşantısını ve etkilerini ele alan çok sayıda araştırma yapılmıştır (Ada ve ark., 2018).

Akışın Ölçülmesi

Akış yaşantısının kavramsallaştırılmasını takiben yapının ölçülmesi amacıyla son yıllarda nitel ve nicel yöntemleri içerecek şekilde farklı değerlendirme araçları geliştirilmiştir. Akış yaşantısı temelinde, Csíkszentmihályi'nin (2017, s. 22) satranç oyuncularını, dansçılar, dağcılar ve cerrahlar gibi katılımcılarla yaptığı yarı yapılandırılmış görüşmelere dayalı olarak kavramsallaştırılmış ve beceri ve zorluk dengesi ile somut amaçlar gibi temel bileşenleri belirlenmiştir.

Akış yaşantısını ölçmek üzere geliştirilen ilk yöntemlerden biri Yaşantı Örnekleme Yöntemi'dir (Csíkszentmihályi, Larson ve Prescott, 1977). Bu yöntemde katılımcılardan günlük yaşamlarında deneyimledikleri aktiviteleri değerlendirmeleri ve o aktiviteyi yaparken ne hissettiklerini çevrimiçi olarak değerlendirmeleri istenmektedir. Akış yaşantısını ölçmek amacıyla kullanılan nitel ölçme araçları incelendiğinde, tek başına görüşme tekniği (Hefferon ve Ollis, 2006) ve gözlemsel tekniklerle birlikte görüşme tekniğinin (Seifert ve Hedderson, 2010) kullanıldığı görülmektedir. Söz konusu nitel ölçme araçları akış yaşantısının duruma özgü özelliklerini ve kültürel unsurları anlamak bakımından önemli katkılar sağlamıştır. İzleyen yıllarda akış yaşantısını değerlendirmeye yönelik aktivite-temelli farklı kendini-anlatma ölçekleri geliştirilmiştir. Bu ölçme araçlarının özelliği katılımcıların spesifik bir aktivite esnasında ya da aktivite sonrasında akış yaşantılarını ölçecek şekilde hazırlanmış olmalarıdır (Choi ve Kim, 2004; Jackson ve Marsh, 1996). Bu aktiviteler, iş, spor, boş zaman ya da insan ve bilgisayar etkileşimi gerektiren aktiviteler gibi farklı durumları içerebilmektedir. Aktivite temelli bu akış ölçeklerinin bazıları tek boyutlu iken bazıları çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Çok boyutlu ölçme araçlarında beceri ve zorluk dengesi, geribildirim, amaçlar ve işe yoğunlaşma gibi alt boyutların yer aldığı görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı Magyarodi ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Akış Yaşantısı Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlayarak, psikolojik danışman adaylarından oluşan bir çalışma grubunda geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Türkçe'ye kazandırılması amaçlanan bu ölçme aracının psikolojik danışman adayları yanında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi-oluşu ve psikolojik iyi-oluşun bileşenlerinden biri olarak akış yaşantılarını incelemeye yönelik araştırmalarda yararlanılması beklenmektedir.

Yöntem

Katılımcılar: Araştırmanın çalışma grubunu, Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümüne devam eden 204'ü kadın, 77'si erkek, 3'ü ise cinsiyetini belirtmeyen 284 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 29 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları:

Akış Yaşantısı Ölçeği (Magyarodi ve ark., 2013): Ölçek, Csíkszentmihályi tarafından betimlenen akış yaşantısını, başlıca özellikleri açısından değerlendirmek üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Bu özellikler, zorlayıcı bir görev ve beceri dengesi ile diğer uyarıcıları göz ardı etmek suretiyle tam olarak işe konsantre olmayı içermektedir. Ölçek 20 maddeli ve iki faktörlü olup 5'li Likert tipidir. İlk faktör olan Denge 11 madde, ikinci faktör olan İşe Yoğunlaşma 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yapısı açıklayıcı faktör analizi kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayıları alt boyutlar için .92 ve .90 olarak bulunmuştur.

PERMA Ölçeği (Demirci ve ark., 2017): Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen ve Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan PERMA Ölçeği, Martin Seligman'ın beş boyutlu iyi oluş yapısını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu boyutlar Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarı olarak tanımlanmaktadır. Ölçek her bir boyutta 3 madde olmak üzere toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 10'lu Likert tipindedir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuş olup, alt ölçekler için hesaplanan katsayılar .61 ile .81 arasında değişmektedir.

İşlem Yolu: Ölçeğin uyarlama çalışması kapsamında öncelikli olarak ölçeği geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Ölçek maddeleri araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevirilmiş ve her iki dile hakim olan alandan üç öğretim üyesine uzman görüşü almak üzere sunulmuştur. Uzmanlardan gelen geribildirimler sonrasında ölçek maddelerine son hali verilerek ölçeklerin uygulaması gerçekleştirilmiştir.

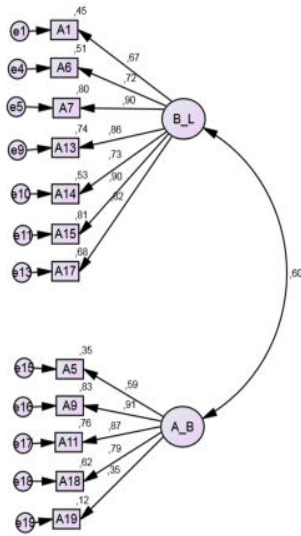
Uyarlama çalışması yapılan ölçek aktivite-temelli bir kendini anlatma ölçeği olmasından dolayı, bu çalışmada ölçek uygulaması sınav sonrasında gerçekleştirilmiştir. Aktivite olarak sınav yaşantısının seçilmesinde ise seçilen grubun eğitim alanlarının niteliği ile Türkiye'de yapılan önceki çalışmalar (Sahranç, 2007) referans olarak alınmıştır.

Veri Analizi: Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde doğrulayıcı faktör analizi, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı, Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Veri analizleri SPSS 23.00 ve AMOS 22.0 programları kullanılarak yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde maksimum benzeşiklik (maximum likelihood) yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular

Yapı Geçerliği

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinin ilk uygulanması sonucu veri setinin 20 maddelik ve iki faktörlü mevcut ölçek yapısını doğrulamadığı görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.828$, GFI=.810, CFI=.802, RMSEA=.100). Bu durumda programın önerdiği modifikasyonlar incelenmiştir. Maddelerin içerikleri kapsam olarak değerlendirildikten sonra, programın modifikasyon önerileri doğrultusunda 8 maddenin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Ölçeğin 12 maddelik ve iki boyutlu son şeklinin kabul edilebilir uyum değerleri verdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 2.640$, GFI=.926, CFI=.961, RMSEA=.076). Ölçeğin faktör yüklerinin .35 ile .91 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iki boyutu arasındaki korelasyon katsayısı ise .60 olarak bulunmuştur.



Şekil 1. Akış Yaşantısı Ölçeği'nin 12 Maddeli ve İki Boyutlu Türkçe Versiyonunun Birinci Düzey Dfa Path Diyagramı

Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında Akış Yaşantısı Ölçeği'nin alt ölçek ve toplam ölçek puanları ile PERMA Ölçeği'nin Hayata Bağlanma ve toplam ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen korelasyon katsayılarının .48 ile .64 arasında değiştiği ve iki ölçeğin toplam ve alt ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur ($p < .001$). Sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Akış Yaşantısı Ölçeği Toplam ve Alt Ölçek Puanları ile PERMA Hayata Bağlanma Alt Ölçeği ve Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyonlar

	PERMA Hayata Bağlanma	PERMA Toplam
Akış-Denge	.480*	.526*
Akış-İşe Yoğunlaşma	.615*	.627*
Akış-Toplam	.602*	.638*

* p < .001

Güvenirlilik

Ölçeğin içsel tutarlılığını değerlendirmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayıları Denge ve İşe Yoğunlaşma alt ölçekleri ve toplam ölçek için sırasıyla .93, .83 ve .91 olarak bulunmuştur.

Betimleyici İstatistikler

Araştırma kapsamında, katılımcıların Akış Yaşantısı ve PERMA Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları ile minimum ve maksimum puanlarına ilişkin değerler de hesaplanmıştır. Ayrıca her bir ölçekten alınan puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri de incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur. Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri verilerin normal dağıldığına işaret etmektedir.

Tablo 2. Akış Yaşantısı ve PERMA Ölçeği'nden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	X	Ss	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Akış-Denge*	24.159	5.462	8.00	35.00	-.584	-.002
Akış-İşe Yoğunlaşma*	16.070	4.029	5.00	25.00	-.226	-.590
Akış-Toplam*	40.229	8.387	15.00	59.00	-.357	-.266
PERMA Hayata Bağlanma**	21.004	5.059	6.00	30.00	-.689	-.069
PERMA Toplam**	101.264	23.056	27	138	-.875	.527

*: n=284, **:n=272

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı Magyaródi ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Akış Yaşantısı Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlayarak, psikolojik danışman adaylarından oluşan bir çalışma grubunda geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır. Bu amaç doğrultusunda, ölçeğin yapı geçerliği kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin iki faktörlü yapısının mevcut veri seti ile doğrulandığını göstermiştir. Diğer yandan ölçeğin Türkçe formu, orijinal formundan farklı olarak 20 madde yerine 12 madde içermektedir. Ölçeğin içerdiği madde sayısı ile ilgili olarak elde edilen farklı sonuçlar orijinal ölçeğin geliştirme çalışmasında kullanılan yapı geçerliği yönteminin farklılığı ile açıklanabilir. Ölçek geliştirme çalışmasında araştırmacılar ölçek yapısını açılımlayıcı faktör analizi ile

incelemiş, doğrulayıcı faktör analizi yöntemini kullanmamışlardır. Bu çalışmada ise ölçeğin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliği ile ilgili olarak elde edilen farklı sonuçlar, orijinal ölçek geliştirme çalışması ile mevcut uyarlama çalışmasında ölçek uygulaması için seçilen aktivite farklılıklarına göre de açıklanabilir. Ölçek geliştirme çalışmasında katılımcılar çevrimiçi Tetris oyunu sonrası ölçekleri yanıtlamışlardır. Mevcut çalışmada ise ölçek uygulaması sınav sonrasında yapılmıştır. Aktivite olarak sınav uygulamasının seçilmesinin gerekçesi, Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan benzer bir ölçek olarak Durumsal Akış Ölçeği'nin de (Sahraç, 2007) benzer bir popülasyon kullanarak sınav yaşantısını seçmesi ve bu yaşantının katılımcıların genel yaşantıları ile uyumlu olmasıdır. Bilgisayar oyunu gibi bir aktivite, üniversite dönemindeki bireylerin dikkatlerini yoğunlaştırmaları bakımından, sınav yaşantısından farklı bir deneyime yol açabilir. Bu bakımdan gerek yapı geçerliği kapsamında seçilen analiz yöntemi gerekse uygulama öncesi için seçilen aktivitenin farklılığı elde edilen bulgulardaki farklılığı açıklayabilir.

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerlik çalışması sonuçları da ölçeğin geçerliğini desteklemiştir. Korelasyon analizi bulguları, Akış Yaşantısı Ölçeği'nin Denge ve İşe Yoğunlaşma alt ölçekleri ve toplam ölçek puanları ile PERMA Ölçeği'nin Hayata Bağlanma ve toplam ölçek puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu bir yandan uyarlama çalışması yapılan ölçeğin geçerliğine destek sağlarken, aynı zamanda akış yaşantısı ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilere ilişkin kuramsal alanyazını da desteklemektedir (Seligman, 2012).

Son olarak ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında içsel tutarlılığı incelenmiştir. Elde edilen içsel tutarlılık katsayılarının oldukça yüksek değerler verdiği ve orijinal ölçek geliştirme çalışmasıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir (Magyaródi ve ark., 2013). Sonuç olarak elde edilen bulgular ışığında Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Akış Yaşantısı Ölçeği'nin 12 maddelik ve iki boyutlu Türkçe formunun psikolojik danışman adaylarından oluşan bir çalışma grubunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Ölçek, üniversite öğrencilerinin akış yaşantılarını değerlendirmeye yönelik çalışmalar ile psikolojik iyi-oluşlarını değerlendirmeye yönelik betimsel çalışmalarda kullanılabilir. Ayrıca ölçek psikolojik iyi-oluşu arttırmaya yönelik pozitif psikoloji müdahaleleri gibi deneysel çalışmalarda da bir ölçüm aracı olarak kullanılabilir.

Öte yandan ölçeğin faktör yapısının Güzel Sanatlar Fakültesi ya da Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri bölümü öğrencileri gibi farklı özelliklerdeki katılımcılarla incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Ada, E. N., Çetinkalp, Z. K., Altıparmak, M. E. ve Aşçı, F. H. (2018). Flow Experiences in Physical Education Classes: The Role of Perceived Motivational Climate and Situational Motivation. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2): s.114-120.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, s.400-414.
- Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), s.1-48.
- Choi, D., & Kim, J. (2004). Why people continue to play online games: In search of critical design factors to increase customers' loyalty to online contents. *Cyberpsychology and Behavior*, 7, s.11-24.
- Csikszentmihályi, M. (2017). Akış: Mutluluk Bilimi (Çev. B. Satılmış). Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Csikszentmihályi, M., Abuhamedh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. J. Elliot, C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 598-608). New York: Guilford Publications.
- Csikszentmihályi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, (3), s.281-294.
- Csikszentmihályi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, s.815-822.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), s.60-77.
- Hefferon, K. M., & Ollis, S. (2006). 'Just clicks': an interpretive phenomenological analysis of professional dancer's experience of flow. *Research in Dance Education*, 7(2), s.141-159.
- Jackson, S.A., & 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 (1), s.17-35.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T. ve Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), s.89-100.

Moneta, G. B. (2012). Opportunity for creativity in the job as a moderator of the relation between trait intrinsic motivation and flow in work. *Motivation and Emotion*, 36, s.491–503.

Sahranç, Ü. (2007). Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: An ethnographic study. *Journal of Happiness Studies*, 11, 277-292.

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.