

Açık Hava Rekreasyon Katılımının Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Boş Zaman Tatmininin Düzenleyici Rolü*

Muhammed VAPUR, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon,
muhammedvapur@gmail.com, İstanbul, Türkiye, 0000-0002-3417-2156

Yeşim ARABOĞA, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Çavdarhisar Meslek Yüksekokulu, Turist
Rehberliği, yeşim.araboga@dpu.edu.tr, Kütahya, Türkiye, 0000-0002-6875-8673

Öz

Açık alanlarda rekreasyonel etkinliklere katılmak bireyleri duygusal, ruhsal, fiziksel ve sosyal yönlerden iyileştirmektedir. Bunun yanında açık hava rekreasyon katılımı bireylere yenilenme, canlanma, rutinden kaçma ve rahatlama gibi farklı ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sunmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma açık hava rekreasyonuna katılan bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini ve boş zaman tatmininin bu etkideki düzenleyici rolünü araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma İstanbul ilinde bulunan Belgrad Ormanı Neşet Suyu ve Bentler Tabiat Parkı rekreasyon alanında doğa yürüyüşü yapan 562 ziyaretçi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında anket tekniğinden yararlanılmıştır. Anket formu 4 bölümden oluşmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla elde edilen veriler SmartPLS 4.1.0.8 istatistik paket programı kullanılarak analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, (i) açık hava rekreasyon katılımının psikolojik iyi oluş üstünde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır, (ii) boş zaman tatmini psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir ve (iii) açık hava rekreasyon katılımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde boş zaman tatminini pozitif yönde düzenleyici role sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Açık Hava Rekreasyon Katılımı, Boş Zaman Tatmini

The Moderating Role of Leisure Satisfaction in the Effect of Outdoor Recreation Participation on Psychological Well-Being

Abstract

Participating in recreational activities in open spaces improves individuals emotionally, spiritually, physically and socially. Moreover, outdoor recreation participation offers individuals the opportunity to meet different needs such as renewal, revitalization, escape from routine and relaxation. Therefore, this study is carried out to investigate the effect of individuals participating in outdoor recreation on their psychological well-being and the moderating role of leisure satisfaction in this effect. The study was conducted on 562 visitors who trekked in the Belgrade Forest Neşet Suyu and Bentler Nature Park recreation area in Istanbul province. Survey technique was used to gather the data. The survey form consists of 4 sections. The data obtained to determine the relationships between variables were analyzed using SmartPLS 4.1.0.8 statistical program. As indicated by the research findings, (i) outdoor recreation participation has a significant effect on psychological well-being, (ii) leisure satisfaction positively affects psychological well-being, and (iii) leisure satisfaction has a positive moderating role in the effect of outdoor recreation participation on psychological well-being.

Keywords: Psychological Well-Being, Outdoor Recreation Participation, Leisure Satisfaction

* Bu çalışma için İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 25/12/2024 tarih ve 2024/10 sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Extended Summary

Outdoor activities have a positive effect on human health as they are carried out in clean and open air. Individuals can provide individual satisfaction by participating in recreational activities in these open spaces (Tütüncü & Aydın, 2014). Recreational activities also guide individuals to meeting their various wants and needs and increase the quality of life by creating change in individuals (Brajssa et al., 2011). Individuals can evaluate the efficiency they provide through recreational activities negatively or positively with social and psychological effects. Psychological well-being of individuals is also important for their daily lives. For this reason, it is important for individuals to have a high level of psychological well-being (Akova et al., 2019:125). Psychological well-being is important for individuals to make decisions about their lives, to know the situations that maintain well-being and to maintain their state of being healthy (Gökhan et al., 2019: 57). Research on the effects of outdoor recreation activities on well-being levels proves that being in natural areas and participating in outdoor activities increases the health and well-being of urban residents (Buchecker & Degenhart, 2015:56). Again, some studies have shown that green spaces have an improving effect on the mental and physical health of local people (Sugiyama et al., 2008; Villeneuve et al., 2012; de Vries et al., 2003).

In this sense, recreational activities in open spaces continue to grow sectorally. In addition, studies in this field are based on a long history. However, the general problem of the research is that there are not enough studies on the regulatory role of leisure time satisfaction in the effect of outdoor recreation on psychological well-being in the literature review. With this research, it is aimed to contribute to the literature and fill this gap by addressing a subject that has been little examined in the literature. In this context, this study aims to investigate the effect of outdoor recreation on the psychological well-being of individuals participating in outdoor recreation and the regulatory role of leisure satisfaction in this effect.

A literature review was conducted to develop hypotheses in accordance with the purpose of the study. Within the scope of the literature review, firstly, the studies examining the relationship between outdoor recreation and psychological well-being were examined. Based on these studies, hypothesis H1 (Participation in outdoor recreation has a positive effect on psychological well-being) was formed. Secondly, studies examining the relationship between leisure satisfaction and psychological well-being in the relevant literature were reviewed. Based on these studies, hypothesis H2 (Leisure satisfaction has a positive effect on psychological well-being) was formed. Finally, in accordance with the purpose of the study, studies examining the relationship between outdoor recreation, psychological well-being and leisure satisfaction were reviewed in the literature. Based on these studies, the hypothesis H3 (Leisure satisfaction has a positive regulatory role in the relationship between outdoor recreation participation and psychological well-being) was formed.

The population of the study consists of visitors who trek in the recreation area of Belgrad Forest Neşet Suyu and Bentler Nature Park located within the borders of Sarıyer and Eyüpsultan districts of Istanbul Province. Since it is often not possible to conduct research on all individuals constituting the universe in terms of time, cost and labour, it is preferred to select a sample that can represent the universe in research. In this context, the sample of the study consisted of individuals selected to represent the universe and it was accepted that the sample represented the universe. Random sampling method was used in the data collection process. Based on the table used to determine a sample size generalisable to the universe in scientific research, it was concluded that the sample size should be 384 (Ural & Kılıç, 2013).

In data collection, a questionnaire was applied to the participants who visited the Neşet Suyu and Bentler Nature Park recreation area on weekends between 28 December 2024 and 12 January 2025. In addition, other individuals who visited the same areas between these dates were reached by using social media, e-mail and other digital communication tools. No conditions were specified except that the participants must be over the age of 18 and have visited these areas. In addition, the participants were asked to fill out the questionnaires on a voluntary basis. With this method, data were collected from 616 participants in total. However, during the process of cleaning the questionnaire forms containing incomplete or incorrect

information, the data of 54 participants were excluded from the scope of the analysis. As a result, the data of 562 participants were found suitable for analysis and were taken into consideration. Ethics Committee Approval dated 25/12/2024 and numbered 2024/10 was obtained from Istanbul Rumeli University Ethics Committee for this study.

According to the results obtained from this study, it was determined that (i) outdoor recreation participation has a significant effect on psychological well-being, (ii) leisure satisfaction has a significant effect on psychological well-being (iii) leisure satisfaction has a positive regulatory role in the effect of outdoor recreation participation on psychological well-being. As a result, the findings obtained from the research show that participation in outdoor recreation positively affects the psychological well-being of individuals and the satisfaction obtained from leisure time activities has a regulatory role in this regard. As the leisure time satisfaction of individuals increases, the level of participation in outdoor recreation activities increases and thus the level of psychological well-being also increases. These results show that recreational activities carried out in open spaces have positive effects on individuals in various aspects and the variable that regulates this is leisure time satisfaction.

There are some limitations in the realisation of the research. The first of these limitations is that the research was carried out on a certain number of people. Secondly, it was conducted only in the recreation areas within the scope of the research. Thirdly, the psychological well-being of individuals in different demographic groups in the study was not evaluated in groups, but in total numbers. Fourthly, the research was conducted in the winter season and the effect in other seasons was not analysed. Lastly, the research is based on the assumption that visitors do more trekking.

For this reason, some suggestions are offered to researchers for future studies. The research can be analysed more comprehensively on a different and larger sample group. It can also be carried out in different recreation areas. In subsequent studies, individuals of different gender, age, income, etc. groups can be examined separately in terms of outdoor recreation, psychological well-being and leisure satisfaction levels. Participants can be analysed in terms of seasonal effects by collecting data separately in different seasons or in each season. Apart from trekking, other outdoor activities can be included in the research. In addition to the psychological effects of outdoor recreation, research can be conducted with variables related to other social and physical effects. In addition to the researchers, this research also offers various recommendations to policy makers and recreation operators. In terms of policy makers, policies such as promotional and marketing activities, increasing leisure time, regulating working hours, increasing activity areas and types, organising public spaces in accordance with recreational activities can be developed in order to increase the level of participation of individuals in outdoor recreation activities. In terms of recreation operators, they can develop activities that can increase the level of service quality. They can produce content that will provide more satisfaction. They can increase their advertising and promotion activities.

1. Giriş

Boş zaman, zorunlu ihtiyaçların giderilmesinden sonra kalan zaman dilimidir. Bu zaman dilimi çoğunlukla olumlu bir süreç ile ilişkilendirilen bir zihinsel durumu ifade etmektedir. Dolayısıyla boş zaman bireyi üretken olmaya ve çevresindeki olaylara karşı barışçıl davranmaya iten bir tutum olmaktadır (Shaw, 1980). Boş zaman insanların yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Bireyler boş zamanlarında katılabilecekleri faaliyetleri özgürce seçerek ve kendi iradelerini kullanarak faaliyetlere katılım gösterebilmektedir. Aynı zamanda boş zaman bireylerin sosyalleşmesine ve sosyal birliğin sağlanmasına olanak tanıyan besleyici ve iyileştirici potansiyele sahip bir motivasyon kaynağı olmaktadır (Coleman & Iso-Ahola, 1993). Bu faaliyetlere katılan bireyler aktivite sonucunda doyurucu ve tatmin edici bir deneyim elde ederek tatmin olma düzeyine göre faaliyetleri iyi veya kötü olarak değerlendirebilmektedir (Stebbins, 2016).

Bireylerin boş zamanlarında bireysel ya da grup halinde özgür olarak yaptıkları ve keyif alacakları şekilde tasarlanmış, çekiciliği olan aktiviteler rekreasyon olarak ifade edilmektedir (Çakır, 2017). Teknolojik ve endüstriyel alanda ortaya çıkan gelişmeler sonucunda plansız ve sağlıksız kentleşme düzeyinin artması, bireylerin yaşantısında fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik birçok sorunu da birlikte getirmiştir. Ortaya çıkan bu sorunlar bireylerin farklı alternatifler aramasına yol açmıştır. Bireyler stres kaynaklarını ortadan kaldırmak ve yeniden sağlık kazanmak amacıyla doğal ve yeşil alanlara yönelerek yeni rekreasyonel olanaklar aramaktadırlar. Rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşamında fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak çeşitli yönlerden pozitif değişiklikler yarattığı bilinmektedir (Deneau vd., 2019). Bunun yanında gerçekleştirilen araştırmalar sosyal ve fiziksel alanda yapılan rekreasyonel etkinliklere katılan kişilerin sağlıklı olma durumlarının daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Eban, 2022; Çakır, 2017). Bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak sağlıklı bir hayat sürmek amacıyla farklı aktiviteleri gerçekleştirebilecekleri yeşil ve rekreatif alanlar ile parkları sıklıkla tercih etmektedirler (Özdemir & Polat, 2014; Gültekin vd., 2018). Yeşil alanlar zihinsel yorgunluğu hafifletme, insanları bir araya getirerek sosyal bağların gelişimini destekleme ve fiziksel aktiviteyi teşvik ederek depresyonu önleme ve tedavi etme kapasitesine sahip ortamlar olmaktadır (Sullivan & Chang, 2011).

Açık havada yapılan aktiviteler temiz ve açık havada yapıldığı için insan sağlığına olumlu yönde etki etmektedir. Bireyler bu açık alanlarda yapılan rekreasyonel aktivitelere katılarak bireysel tatmin sağlayabilmektedir (Tütüncü & Aydın, 2014). Rekreasyonel aktiviteler bireylerin çeşitli istek ve ihtiyacının karşılanmasına da rehberlik ederken, bireylerde değişim yaratarak yaşam kalitesini artırmaktadır (Brajssa vd., 2011). Bireyler rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla sağladıkları verimi sosyal ve psikolojik etkilerle olumsuz ya da olumlu olarak değerlendirebilmektedir. Psikolojik olarak bireylerin kendini iyi hissetmesi günlük yaşamları açısından da önemlidir. Bu sebeple bireylerin psikolojik iyi olma düzeyinin yüksek olması önemli olmaktadır (Akova vd., 2019). Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamı ile ilgili kararları alması, iyi olma halini devam ettiren durumları bilmesi ve sağlıklı olma halini devam ettirebilmesi açısından önemli olmaktadır (Gökhan vd., 2019). Açık hava rekreasyon etkinliklerinin iyi olma düzeyleri üzerindeki etkilerine yönelik gerçekleştirilen araştırmalar, doğal alanlarda bulunmak ve açık alandaki aktivitelere katılmanın kent sakinlerinin sağlığını ve refahını yükselttiğini kanıtlamaktadır (Buchecker & Degenhart, 2015). Kaplan ve Kaplan'ın (1989) dikkat iyileştirme teorisi ise, doğanın zihinsel yorgunluğu azalttığını ve bilişsel fonksiyonları geliştirdiğini ileri sürmektedir. Bowler vd., (2010) tarafından yapılan meta-analiz, doğa temelli etkinliklerin bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklediğini ve stres seviyelerini düşürdüğünü göstermektedir. Benzer şekilde, Pretty vd., (2007) açık alan etkinliklerinin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı iyileştirme kapasitesine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Yine, bazı araştırmalar yeşil alanların yerel halkın ruhsal ve fiziksel sağlıklarını düzeltici etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Sugiyama vd., 2008; Villeneuve vd., 2012; de Vries vd., 2003).

Bu anlamda açık alanlarda yapılan rekreasyonel aktiviteler sektörel olarak da büyümeye devam etmektedir. Ayrıca bu alanda yapılan çalışmalar da uzun bir geçmişe dayanmaktadır. Fakat buna rağmen yapılan literatür taramasında açık hava rekreasyonunun psikolojik iyi oluş üstündeki etkisinde boş zaman tatmininin düzenleyici rolüne yönelik çalışmaların yeterli olmaması araştırmanın genel problemini

oluşturmaktadır. Bu araştırma ile literatürde az incelenmiş bir konu ele alınarak alan yazına katkı sağlaması ve bu boşluğun doldurulması hedeflenmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada açık hava rekreasyonuna katılan bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini ve boş zaman tatmininin bu etkideki düzenleyici rolünü araştırmak amaçlanmaktadır. Bu amaca yönelik olarak araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

- 1) Açık hava rekreasyon katılımının psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi var mı?
- 2) Boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi var mı?
- 3) Açık hava rekreasyon katılımı ve psikolojik iyi oluş üzerinde boş zaman tatmininin pozitif düzenleyici bir rolü var mı?

2. Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu düşünülen açık hava rekreasyon katılımı ve boş zaman tatmini kavramları açıklanmaktadır. Ayrıca literatürde bu değişkenleri bir arada inceleyen çalışmalara da bu kısımda yer verilecektir.

2.1. Açık Hava Rekreasyonu Katılımı

Bireylerin duygusal, ruhsal, fiziksel ve sosyal olarak yenilenmesini sağlayan ve doğal çevre ile arasında etkileşimin sağlanabildiği faaliyetler açık alan rekreasyonunun konusunu oluşturmaktadır (Öztürk, 2022). Açık hava rekreasyonu, bireylerin eğlenmek amacıyla katıldıkları, genellikle belirli bir düzeyde fiziksel hareketler içeren ve açık havada doğaya dayalı ortamlarda gerçekleştirdiği rekreasyon faaliyetleri olarak tanımlanmaktadır (Seaman vd., 2024). Açık hava rekreasyon faaliyetleri yenilenme, canlanma, rutinden kaçma ve rahatlamak isteme gibi değişik ihtiyaçları karşılamaya yönelik fırsatlar sağlamaktadır (Burt & Brewer, 1971). Bireylerin açık ya da kapalı rekreasyon aktivitelerine katılmak için çeşitli motivasyonları ve ihtiyaçları bulunmaktadır (Manfredo vd., 1996; Buckley, 2012). Deci & Ryan (1985) geliştirdikleri Öz-belirleme Teorisi'nde bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki motivasyonlarını incelemiş ve bunu içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk ile açıklamışlardır. İçsel motivasyon, bireyin tamamıyla kendi iyiliği için bir şeyler yapmasını; dışsal motivasyon, bireyin kendi isteğinin ötesinde dışarıdan gelen bazı dayatmalar yoluyla bir şeyler yapmasını ve motivasyonsuzluk ise bireyin bir şeyler yapmaya yönelik isteğinin olmamasını belirtmektedir (Barakazi, 2021). Öz-belirleme Teorisi, bireyin bir şeye yönelik olarak gerçekleştirdiği eylemleri ya da durumları herhangi bir baskı olmadan kendi iradesiyle belirlemesi ve kararlarını özgürce verebilmesi temeline dayanmaktadır. Bu teoride bireyin özgür iradesi ve aklı ön planda tutulduğu için açık alan rekreasyonuna katılımında kendi iradesine ve motivasyonuna uygun hareket edeceği düşünülmektedir (Erşahin ve Gülcan, 2022). Açık hava rekreasyonu katılımına yönelik olarak alan yazında birçok araştırma yapılmıştır (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2011; Brodansky, 2013; Bailey vd., 2017; Genç, 2017; Gosens & Rouwendal, 2018; Saçlı & Kahraman, 2019; Willibald vd., 2019; McAnirlin & Maddox, 2020; Suarez vd., 2020; Aylan & Yetiş, 2021).

2.2. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş, mutluluğa odaklanan hedonizm ile açıklanan öznel iyi oluş ve yaşam doyumuna odaklanan eudaimonia ile açıklanan psikolojik iyi oluş şeklinde tanımlanan iki bakış açısıyla açıklanmaktadır (Gökhan, 2019). Platon, Sokrates ve Aristoteles gibi birçok Yunan filozofuna göre eudaimonia bir hayatın yaşanmaya değer olduğunu ve hayatının iyi ve doğru bir yönde şekillenmesini ifade etmektedir. Bu anlamda "mutluluk" olarak ifade edilen eudaimonia, psikolojik iyi olma ile ilişkilendirilmektedir (Odabaş, 2019). Psikolojik iyi oluş, bireyin amaçları doğrultusunda ilerlemesi, diğer insanlar ile olumlu ilişkiler geliştirmesi ve gelişimi için çaba sarfetmesi gibi varoluşsal durumlarla mücadele etmesini ifade etmektedir (Demir vd., 2021). Dolayısıyla psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamındaki zorlukların üstesinden gelebilmesini sağlayacak şekilde hayatını yönetmesi olarak belirtilmektedir (Deci & Ryan, 2008). Ryff & Keyes (1995) psikolojik iyi oluşu altı boyutta ele almaktadır. Bunlar; özerklik, kişisel gelişim, başkalarıyla

olumlu ilişkiler, yaşam amacı, çevresel hakimiyet ve öz kabul olarak kabul edilmektedir. Genel olarak psikolojik sağlığı açıklamada kullanılan psikolojik iyi oluş üstünde rekreasyon faaliyetlerine katılımın bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Doğal ve açık alanlarda yapılan rekreasyonel aktivitelerin de bireylerin sağlık, stres, bağımsız hareket etme, fiziksel gelişim ve iyi oluş üzerinde etkilerinin olduğunu aynı zamanda insanlarda yenilenme hissi sağladığını tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Polat & Demirci, 2021; Bowlers vd., 2010; Coventry vd., 2021). Yenilenme/yeniden yaratım teorisi de bireylerin bütün davranışlarında olduğu gibi rekreasyonel davranışlarında da homeostaza ulaşmak istediğini vurgulamaktadır. Buna göre bireyin içsel dengesi bozulduğu zaman birey kendi içinde dengesini sağlayabilecek yeni bir homeostaz aramaktadır. Bu yeni denge noktasının sağlanmasında da rekreasyonel aktiviteler etkili olabilmektedir (Çakır, 2017). Rekreasyonel aktivitelerin psikolojik iyi oluş durumu üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu inceleyen çalışmalara alan yazında sıklıkla rastlanmaktadır (Dupuis & Smale, 1995; Edwards, vd., 2005; Pressman vd., 2009; Lloyd & Little, 2010; Saltık & Akova, 2019; Güvenol vd., 2024).

2.3. Boş Zaman Tatmini

Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmaları sonucunda algıladıkları ve elde ettikleri pozitif duygular boş zaman tatmini olarak açıklanmaktadır (Beard & Ragheb, 1980). Ateca vd., (2008)'ne göre boş zaman tatmini bireylere boş zaman deneyimi sağlayan ve zevk aldıkları faaliyetlerin kişisel olarak tüketim ve üretimi yoluyla yaratılan karmaşık bir ihtiyaç olmaktadır. Boş zaman faaliyetlerinden sağlanan deneyim çoğunlukla bireylerin çalışmaya ayırdıkları zamandan daha faydalı ve eğlenceli bulunmaktadır. Bu sebeple boş zaman tatmini, bireyler açısından zevk kaynağı olmanın yanında başarı hissi de sağlayabilmektedir (Stebbins, 2001).

Boş zaman tatmini, boş zamanda gerçekleştirilen faaliyetlere katılımı bir sebep ya da sonuç olarak ortaya çıkmaktadır (Beard & Ragheb, 1980). Ayrıca boş zamanlarda sağlanan tatmin, genel olarak bireyin yaşam tatmini ve yaşam kalitesini de etkilemektedir. Dolayısıyla, bireyin psikolojik iyi olma halini ve yaşam tatminini belirlemesi sebebiyle insan yaşamında sağlanan diğer tatminlerden daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (Riddick, 1986). Bu nedenle boş zaman tatmini ile ilgili olarak alan yazında önemli çalışmalar bulunmaktadır (Tinsley & Kass, 1979; Beard & Ragheb, 1980; Pierce, 1980; Kabanoff, 1982; Gray, 1986; Riddick, 1986; Ragheb & Tate, 1993; Huang & Carleton, 2003; Chen vd., 2013; Yerlisu Lapa, 2013; Lin vd., 2015; Vapur & Yavuz, 2022).

2.4. Alan Yazın Taraması ve Hipotez Geliştirme

Araştırmanın amacına uygun olarak oluşturulan soruları cevaplamak amacıyla yapılan alan yazın taraması kapsamında açık hava rekreasyonu katılımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2011), doğa sporlarına katılan bireylerin katılım nedenlerini ve sağladıkları faydaları inceledikleri çalışmada doğayla bütünleşmek, sıkıntıdan kurtulmak, sağlıklı olmak gibi nedenlerle katıldıklarını ve sonuçta kendilerini rahatlamış, sağlıklı, mutlu hissettiklerini tespit etmişlerdir. Ulrich (1984), yaptığı çalışmada açık alanlarda doğa ile temas eden bireylerin psikolojik toparlanma sürecinin pozitif yönde geliştiğini tespit etmiştir. Dupuis ve Smale (1995), yaşlı bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımı ile psikolojik iyi oluş ve depresyon arasında bulunan ilişkiyi inceledikleri araştırmada seçim özgürlüğü, kendini ifade etme ve yaratıcılık için fırsatlar sunabilecek niteliklere sahip rekreasyonel aktivitelerin yaşlı bireyler arasında büyük olasılıkla daha yüksek psikolojik refah ve daha düşük depresyon sağladığını tespit etmişlerdir. Saltık ve Akova (2019), açık hava rekreasyon etkinliklerinin iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, iş tatmini, yaşam doyumu ve yenilenme deneyimi üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada, bireylerin doğal alanlardaki geçirdikleri zaman ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki katsayısını düşük düzeyde tespit etmişlerdir. Aksu (2024) açık alan rekreasyonunun bireylerdeki stres düzeyini azaltarak psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etki düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Güvenol vd. (2024), kentsel açık hava rekreasyon alanlarında bireylerin oluşturdukları sosyal yakınlık ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada, kentsel açık hava rekreasyon alanlarında bireylerin

oluşturdukları sosyal yakınlık ile iyi oluşları arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ve açık alanların iyi oluş sürecini hızlandırdığını tespit etmişlerdir. Bu kapsamda daha önce yapılan çalışmalardan da faydalanılarak H1 hipotezi geliştirilmiştir.

H1: Açık hava rekreasyonu katılımının psikolojik iyi oluş üstünde pozitif etkisi vardır.

Araştırmada tespit edilmesi hedeflenen bir diğer soru boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisidir. Yapılan alan yazın taramasında boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar olduğu görülmektedir. Manchini ve Orther (1980), yaşlı bireylerin boş zaman tatmini ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi boş zaman davranışı, sağlık, yaş ve sosyoekonomik statü bağlamında incelenmiştir. Buna göre çalışmada yaşlı bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımdan sağladıkları tatminin ve psikolojik iyi oluşları en etkili araç olduğu tespit edilmiştir. Brown vd. (1991), serbest zaman, boş zaman tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluş üstünde önemli bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Shin ve You (2013), kadın ve erkek genç bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada hem kız hem de erkek öğrencilerin boş zaman tatmin düzeyinin psikolojik iyi oluşları üstünde etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Kim vd. (2015) çalışmalarında boş zaman aktivitelerine katılımdan elde edilen tatminin, stres ve yalnızlığı azaltarak psikolojik iyi oluşu etkilerken, kişisel öz saygıyı da artırdığını ve dolayısıyla boş zaman tatmini ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu kapsamda daha önce yapılan çalışmalardan da faydalanılarak H2 hipotezi geliştirilmiştir.

H2: Boş zaman tatminin psikolojik iyi oluş üstünde pozitif etkisi vardır.

Araştırmada tespit edilmesi hedeflenen son soru ise açık hava rekreasyonu katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide boş zaman tatminin pozitif düzenleyici rolünün olup olmadığıdır. Yapılan alan yazın taramasında açık hava rekreasyonu katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide boş zaman tatminin düzenleyici rolüne yönelik araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Edwards vd. (2005), düzenli olarak çeşitli fiziksel aktivite, egzersiz ve spor biçimlerine katılan kişilerin psikolojik iyilik halini ve fiziksel öz algısını, egzersiz yapmayan bir kontrol grubuyla karşılaştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılan kişilerin kendilerini egzersiz yapmayanlara göre daha fazla özerkliğe, kişisel gelişime, çevresel ustalığa, yaşam amacına, başkalarıyla olumlu ilişkilere, kendini kabul etmeye, spor yeterliliğine ve kondisyona sahip olarak algıladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Liu (2014) boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluş üstündeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada açık hava rekreasyon katılımında boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluşa olumlu yönde etkide bulunduğunu tespit etmiştir. Güngörmüş vd. (2017), yaptıkları çalışmada boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile boş zaman tatmini puanları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu tespit etmişlerdir. Lee vd. (2019), çalışmalarında bireylerin boş zamana katılım düzeylerinin yükselmesi ile mutluluklarının da arttığı bunun yanında mutluluk düzeyinin boş zaman tatmini üstünde önemli bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Gürkan vd. (2021) engelli sporcuların boş zaman tatmini ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladıkları çalışmalarında engelli sporcularda aktivite sonucunda boş zaman tatmin düzeyinin yükselmesi ile psikolojik iyi oluş puanlarının da arttığını tespit etmişlerdir. Lee vd. (2022), Afrikalı Amerikalılar üzerinde yaptıkları çalışmada açık hava rekreasyon katılımının boş zaman tatminini olumlu yönde etkilediğini ve bunun da psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir. Bu kapsamda daha önce yapılan çalışmalardan da faydalanılarak H3 hipotezi geliştirilmiştir.

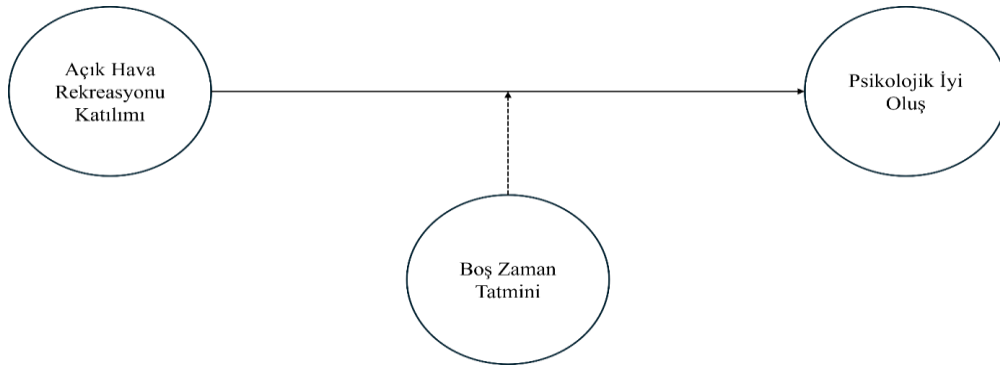
H3: Açık hava rekreasyonu katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide boş zaman tatminin pozitif düzenleyici rolü vardır.

3. Araştırma Yöntemi

Bu bölüm içerisinde araştırma modeli, araştırmanın değişkenleri ve örnekleme sürecinden bahsedilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli oluşturulmasında ilgili literatür taranmış ve bunun sonucunda araştırmada kullanılan değişkenler temel alınarak araştırma modeli oluşturulmuştur. Oluşturulan model ve hipotezler Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

3.2. Araştırmanın Değişkenleri

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinde biri olan anket tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan anket formu, dört bölümden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerini içeren birinci bölümde, cinsiyet, yaş dağılımları, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, rekreasyon alanı kullanım sıklığı ve bu alanlarda geçirilen süre gibi değişkenlere odaklanılmaktadır. Bu bölüm, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesine ve rekreasyon alanlarının kullanım özelliklerinin analizine zemin hazırlamayı amaçlamaktadır. İkinci bölümde, Kyle vd. (2007)'nin geliştirdiği ve Gürbüz vd. (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, 15 madde ve 5 alt boyuttan oluşan Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek, bireylerin boş zamanlarında katıldıkları rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilerini ve bu etkinliklere katılım düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin bu etkinliklere yönelik ilgilerinin belirlenmesi hedeflenmiş ve bu nedenle ölçek, "Açık Hava Rekreasyon Katılımı" başlığı altında değerlendirilmiştir. Üçüncü bölümde, Diener vd. (2009)'nin geliştirdiği ve Telef (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, toplam 8 maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği yer almaktadır. Bu ölçek, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek amacıyla kullanılan bir ölçüm aracıdır. Dördüncü bölümde, Beard ve Ragheb (1980)'in uzun form olarak geliştirdiği ve daha sonra 1992 yılında kısa form olarak yeniden düzenledikleri, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan, 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan Boş Zaman Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kesitsel bir ölçüm yöntemi benimsenmiş ve bu kapsamda katılımcıların mevcut durumları değerlendirilmiştir.

3.3. Örnekleme Süreci

Araştırmanın evrenini, İstanbul İli Sarıyer ve Eyüpsultan ilçeleri sınırları içerisinde yer alan Belgrad Ormanı Neşet Suyu ve Bentler Tabiat Parkı rekreasyon alanında doğa yürüyüşü yapan ziyaretçiler oluşturmaktadır. Evreni oluşturan bireylerin tümü üzerinden araştırma yapmanın zaman, maliyet ve emek açısından çoğunlukla mümkün olmaması nedeniyle, araştırmalarda evreni temsil edebilecek bir örneklem seçilmesi tercih edilmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın örneklemi evreni temsil edebilecek şekilde seçilen bireyler oluşturmuş ve örneklem evreni temsil ettiği kabul edilmiştir. Veri toplama sürecinde tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bilimsel araştırmalarda evrene genellenebilir bir örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla kullanılan tabloya dayanarak, örneklem büyüklüğünün 384 olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (Ural & Kılıç, 2013).

Verilerin toplanmasında 28 Aralık 2024- 12 Ocak 2025 tarihleri arasında hafta sonları Neşet Suyu ve Bentler Tabiat Parkı rekreasyon alanını ziyaret eden katılımcılara anket uygulanmıştır. Bunun yanında bu tarihler arasında aynı bölgeleri ziyaret eden diğer bireylere ise sosyal medya, e-posta ve diğer dijital iletişim araçları kullanılarak ulaşılmıştır. Katılımcıların 18 yaş üstü olması ve bu alanları ziyaret etmiş olması dışında bir şart belirtilmemiştir. Ayrıca katılımcıların gönüllülük esasına uygun olarak anketleri doldurmaları sağlanmıştır. Bu yöntemle, toplamda 616 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ancak, eksik veya yanlış bilgi içeren anket formlarının temizlenmesi sürecinde 54 katılımcının verileri analiz kapsamı dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak, 562 katılımcının verileri analize uygun bulunmuş ve değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışma için İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 25/12/2024 tarih ve 2024/10 sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır.

4. Bulgular

Bu bölümde demografik bulgular, ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik analizi,

4.1. Demografik Bulgular

Araştırmanın katılımcılarına yönelik demografik bilgiler aşağıda Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	242	43,1
	Kadın	320	56,9
Yaş Dağılımları	18-22	72	12,8
	23-27	189	33,6
	28-32	196	34,9
	33 ve üzeri	105	18,7
Medeni Hal	Bekar	307	54,6
	Evli	255	45,4
Eğitim Düzeyleri	Lise	80	14,2
	Ön Lisans	63	11,2
	Lisans	399	71,0
	Lisansüstü	20	3,6
Gelir Düzeyleri	0-22.104TL	70	12,5
	22.105-.44.208 TL	234	41,6
	44.209-88.416 TL	183	32,6
	88.417 TL ve üzeri	75	13,3
Rekreasyon Alanı Kullanım Sıklığı	Haftada birkaç defa	50	8,9
	Ayda birkaç defa	431	76,7
	Yılda birkaç defa	81	14,4
Rekreasyon Alanı Kullanım Süresi	1 saatten daha az	15	2,7
	1 saat ile yaklaşık 2 saat arasında	89	15,8
	2 saat ile yaklaşık 3 saat arasında	150	26,7
	4 saat ve üzeri	308	54,8
Toplam		562	%100

Tablo 1'de gösterildiği üzere katılımcıların demografik ve sosyal özellikleri analiz edilmiştir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %43,1'inin erkek (n = 242), %56,9'unun ise kadın (n = 320) olduğu görülmüştür. Yaş dağılımı açısından, 18-22 yaş grubunda %12,8 (n = 72), 23-27 yaş grubunda %33,6 (n = 189), 28-32 yaş grubunda %34,9 (n = 196) ve 33 yaş ve üzeri grupta %18,7 (n = 105) oranında katılımcı yer almıştır. Medeni hal değişkenine göre, katılımcıların %54,6'sı (n = 307) bekar, %45,4'ü (n = 255) evlidir. Eğitim düzeyleri açısından, katılımcıların %14,2'si (n = 80) lise, %11,2'si (n = 63) ön lisans, %71,0'ı (n = 399) lisans ve %3,6'sı (n = 20) lisansüstü eğitim seviyesindedir. Gelir düzeyi (gelir düzeylerinin belirlenmesinde ülkede ilgili tarihler arasında uygulanan asgari ücret düzeyinden başlayarak kamu ve özel sektör

çalışanlarının maaşları dikkate alınmıştır) değişkenine bakıldığında, katılımcıların %12,5'i (n = 70) 0-22.104 TL, %41,6'sı (n = 234) 22.105-44.208 TL, %32,6'sı (n = 183) 44.209-88.416 TL, ve %13,3'ü (n = 75) 88.417 TL ve üzeri gelire sahiptir. Rekreasyon alanı kullanım sıklığı değişkeni değerlendirildiğinde, katılımcıların %8,9'unun (n = 50) haftada birkaç defa, %76,7'sinin (n = 431) ayda birkaç defa ve %14,4'ünün (n = 81) yılda birkaç defa rekreasyon alanlarını kullandığı belirlenmiştir. Kullanım süresi açısından ise, %2,7'si (n = 15) 1 saatten az, %15,8'i (n = 89) 1 saat ile 2 saat arasında, %26,7'si (n = 150) 2 saat ile 3 saat arasında ve %54,8'i (n = 308) 4 saat ve üzerinde rekreasyon alanlarında vakit geçirmektedir. Araştırmaya toplamda 562 kişi katılmıştır (Tablo 1).

4.2. Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

Araştırmanın modelinin analizinden önce çalışmada bulunan yapıların geçerlik ve güvenilirlik testleri yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik testleri bağlamında; iç tutarlılık güvenilirliği, ayırışma geçerliği ve birleşme geçerliği değerlendirilmiştir. İç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach Alfa ve birleşik güvenilirlik katsayıları değerlendirilmiştir. Birleşme geçerliğinin belirlenmesinde, açıklanan ortalama varyans (AVE) değerleri ve faktör yükleri kullanılmıştır. Cronbach Alpha değeri ve birleşik güvenilirlik katsayılarının 0,70, faktör yüklerinin 0,70, açıklanan ortalama varyans değerinin de 0,50 ve üzerinde olması gerektiği düşünülmektedir (Hair vd., 2006; Hair vd., 2017; Fornell & Larcker, 1981). Tablo 2'de araştırmada yer alan yapıların iç tutarlılık güvenilirliği ve birleşme geçerliğine ilişkin sonuçlara yer verilmektedir.

Tablo 2. Ölçüm Modeli Sonuçları

Değişken	Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği		Boş Zaman Tatmin Ölçeği		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	
	İfade	Faktör Yüğü	İfade	Faktör Yüğü	İfade	Faktör Yüğü
	SZİ1	.918	SZT1	.745	PİO1	.931
	SZİ2	.920	SZT2	.910	PİO2	.944
	SZİ3	.922	SZT3	.863	PİO3	.928
	SZİ4	.869	SZT4	.916	PİO4	.954
	SZİ5	.922	SZT5	.870	PİO5	.960
	SZİ6	.903	SZT6	.914	PİO6	.966
	SZİ7	.855	SZT7	.883	PİO7	.939
	SZİ8	.874	SZT8	.861	PİO8	.967
	SZİ9	.850	SZT9	.904		
	SZİ10	.862	SZT10	.892		
	SZİ11	.933	SZT11	.869		
	SZİ12	.875	SZT12	.835		
	SZİ13	.874	SZT13	.901		
	SZİ14	.769	SZT14	.899		
	SZİ15	.913	SZT15	.886		
			SZT16	.878		
			SZT17	.689		
			SZT18	.796		
			SZT19	.818		
			SZT20	.910		
			SZT21	.834		
			SZT22	.889		
			SZT23	.885		
			SZT24	.877		
Cronbach Alpha		.978		.985		.984
CR		.980		.986		.984
AVE		.779		.743		.900

Çalışmada yer alan değişkenlerin geçerlik ve güvenilirlik sonuçları, Hair vd. (2017)'nin önerdiği kriterlere göre değerlendirilmiştir. Faktör yüklerinin 0,708'in üzerinde olması gerektiği, 0,40'ın altındaki

maddelerin ölçüm modelinden çıkarılması gerektiği ve 0,40 ve 0,70 arasında olan maddelerin ise AVE veya CR değerlerinin eşik değeri karşılamaması durumunda çıkarılması gerektiği belirtilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)'nde bulunan ifadelerin faktör yükleri .769 ile .933 arasında tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .978, bileşik güvenirlik (CR) değeri .980 ve ortalama varyans açıklama (AVE) değeri .779 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa ve geçerliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Boş Zaman Tatmin Ölçeği (SZTÖ) için ifadelerin faktör yükleri .689 ile .916 arasında değişmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .985, bileşik güvenirlik (CR) değeri .986 ve ortalama varyans açıklama (AVE) değeri .743 olarak bulunmuştur. Bu değerler, SZTÖ'nün güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiÖ) ise yüksek düzeyde güvenirlik ve geçerlik değerlerine sahiptir. Faktör yükleri .928 ile .967 arasında değişmekte olup, Cronbach Alfa değeri .984, bileşik güvenirlik (CR) değeri .984 ve ortalama varyans açıklama (AVE) değeri .900 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, PiÖ'nün iç tutarlılığı yüksek bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Ayrışma geçerliğinin tespit edilmesi amacıyla; Fornell ve Larcker (1981) kriteri ile Henseler vd. (2015)'in HTMT ölçütü ve çapraz yükler kullanılmıştır. Çapraz yüklere ait tablo incelendiğinde, araştırmanın değişkenlerini ölçen ifadelerde binişik maddeye rastlanmamıştır. Analiz sonuçlarına göre gerçekleşen Fornell ve Larcker kriteri sonuçları Tablo 3'te, HTMT katsayıları da Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Ayrışma Geçerliliği (Fornell ve Larcker Kriteri)

	Açık Hava Rekreasyon Katılımı	Boş Zaman Tatmini	Psikolojik İyi Oluş
Açık Hava Rekreasyon Katılımı	.883		
Boş Zaman Tatmini	.691	.862	
Psikolojik İyi Oluş	.740	.735	.949

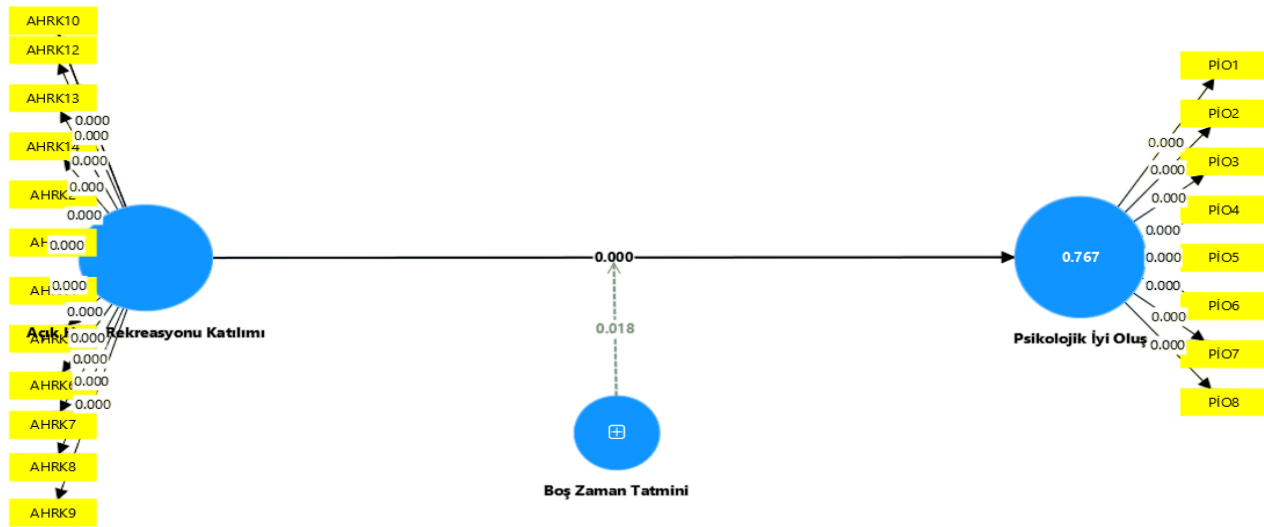
Araştırmada bulunan yapıların arasındaki korelasyon katsayılarının Fornell ve Larcker (1981) tarafından belirlenen kritere göre yapılar arasındaki varyans (AVE) değerlerinin karekökünden yüksek olması gerekmektedir. AVE'nin karekök değerleri Tablo 3'te gösterilmektedir. Tabloda gösterilen değerler incelendiğinde bütün yapıların AVE değeri karekökü, diğer yapılarla arasındaki korelasyon katsayılarından daha yüksek olarak gerçekleşmiştir.

Tablo 4. Ayrışma Geçerliliği (HTMT katsayıları)

	Açık Hava Rekreasyon Katılımı	Boş Zaman Tatmini
Açık Hava Rekreasyon Katılımı		
Boş Zaman Tatmini	0.700	
Psikolojik İyi Oluş	0,752	0.743

Bunun yanında araştırmada bulunan değişkenlerin korelasyon ortalamalarının aynı değişkene ait korelasyonun geometrik ortalamasına oranı HTMT katsayısını vermektedir. HTMT katsayısının birbirine yakın olan kavramlarda 0,90'dan, uzak kavramlarda ise 0,85'ten küçük olması gerekmektedir (Henseler vd., 2015). Tablo 4'te HTMT katsayılarının belirtilen eşik değerden daha küçük olarak hesaplandığı görülmektedir.

Bu nedenle araştırmanın değişkenlerini ölçen göstergeler arasında binişik maddeye rastlanmaması, HTMT katsayıları ile Fornell ve Larcker kriterinin belirtildiği şekilde gerçekleşmiş olması ayrışma geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir.



Şekil 2. Araştırma Modeli

Araştırma modelinin analiz edilmesinde kısmi en küçük kareler yol analizi (PLS-SEM) kullanılmıştır. Veriler SmartPLS 4.1.0.8 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir (Ringle vd., 2015). Araştırma modeline ilişkin; doğrusalılık, yol katsayıları, R^2 ve etki büyüklüğünü (f^2) hesaplamak amacıyla PLS algoritması; tahmin gücünü (Q^2) hesaplamak amacıyla da Blindfolding analizi yapılmıştır. PLS yol katsayılarının anlamlılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla yeniden örnekleme (bootstrapping) ile örneklemden 5000 alt örneklem alınarak t-değerlerinin hesaplanması sağlanmıştır. Araştırma sonuçlarından elde edilen; VIF, R^2 , f^2 ve Q^2 değerleri Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. Araştırma Modeli Sonuçları

Değişkenler	VIF	R^2	f^2	Q^2
Açık Hava Rekreasyon Psikolojik İyi Oluş Katılımı	1.926		.861	
Boş Zaman Tatmini	2.214	.767	.442	.172
Düzenleyici Etki	1.388		.328	

Değişkenler arasındaki VIF (Variance Inflation Factor) değerlerine bakıldığında, tüm değişkenlerin VIF değerlerinin eşik değer olan 5'in altında olduğu ve bu nedenle değişkenler arasında herhangi bir doğrusal ilişki problemi bulunmadığı anlaşılmıştır.

Modele ait tespit edilen R^2 değerlerine bakıldığında, Psikolojik İyi Oluş değişkeninin % 76.7 oranında ($R^2 = .767$) açıklanabilir olduğu tespit edilmiştir. Bu değer, modelin bağımlı değişkenin değişiminde yüksek bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Etki büyüklüğü katsayısı (f^2) incelendiğinde, Cohen'in (1988) belirttiği kriterlere göre 0.02'nin altındaki değerlerin etkisiz, 0.02–0.15 arasındaki değerlerin düşük, 0.15–0.35 arasındaki değerlerin orta ve 0.35'in üzerindeki değerlerin yüksek etkiler olarak değerlendirildiği bilinmektedir. Bu bağlamda, Psikolojik İyi Oluş için f^2 değeri 0.861 olarak bulunmuş ve yüksek etki seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Boş Zaman Tatmini değişkeni için f^2 değeri 0.442 olarak hesaplanmış ve orta düzeyde bir etkisi olduğu anlaşılmıştır. Düzenleyici Etki değişkeninin f^2 değeri ise 0.328 olup yine orta düzeyde bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Endojen değişkenler için hesaplanan tahmin gücü katsayıları (Q^2) incelendiğinde, model için Q^2 değerlerinin sıfırdan büyük olduğu ve bu durumun modelin endojen değişkenleri tahmin edebilme kapasitesine sahip olduğunu gösterdiği tespit edilmiştir.

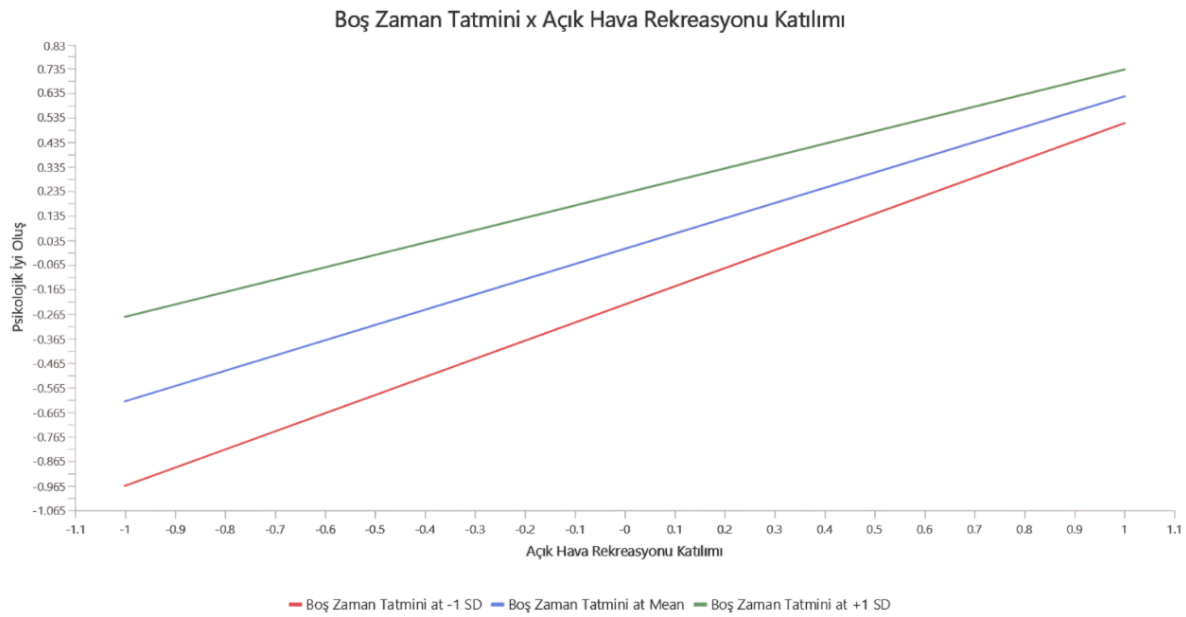
Bu sonuçlar, modelin tahmin gücüne sahip olduğunu ve değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğunu göstermektedir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik sonuçlara Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6. Araştırma Modelinin Katsayıları

Değişkenler	Standardize β	Standart Sapma	t değeri	p değeri	Güven Aralığı (%95)
Açık Hava Psikolojik Rekreasyon İyi Oluş Katılımı	.621	.116	2.896	.000	0.364;0.817
Boş Zaman Tatmini	.389	.123	2.376	.018	0.055;0.424
Düzenleyici Etki	-.208	.118	2.366	.018	-0.225;-0.030

Tablodaki değerler incelendiğinde, Açık Hava Rekreasyon Katılımı değişkeninin Psikolojik İyi Oluş üstündeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = .621$, $t = 2.896$, $p = .000$). Güven aralığı (0.364; 0.817) arasında yer almakta ve bu bulgu H1 hipotezini desteklemektedir. Boş Zaman Tatmini değişkeninin de Psikolojik İyi Oluş üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .389$, $t = 2.376$, $p = .018$). Güven aralığı (0.055; 0.424) değerleri arasında yer almakta ve bu sonuç H2 hipotezini desteklemektedir. Ayrıca, Düzenleyici Etki değişkeninin Psikolojik İyi Oluş üstündeki etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .208$, $t = 2.366$, $p = .018$). Güven aralığı (0.030; 0.225) değerleri arasında yer almakta ve bu bulgu H3 hipotezini desteklemektedir.

Anlamlı bulunan düzenleyici etki için SmartPLS programı kullanılarak oluşturulan eğim grafiği Şekil 2'de gösterilmiştir. Sonuçlar, düzenleyici etkinin yalnızca belirli durumlarda anlamlı bir rol oynayabileceğini ve değişkenler arasındaki ilişkinin bağlama bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır.



Şekil 3. Eğim Grafiği

Şekil 3'te Açık Hava Rekreasyon Katılımı ile Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişkiyi, Boş Zaman Tatmini değişkeninin düzenleyici etkisi altında incelemektedir. Grafik, Boş Zaman Tatmini değerlerinin düşük (-1 SD), orta (ortalama) ve yüksek (+1 SD) düzeylerinde, Açık Hava Rekreasyon Katılımının Psikolojik İyi Oluş üzerindeki etkisini göstermektedir.

Grafikte görüldüğü gibi, Boş Zaman Tatmini düzeyi arttıkça, Açık Hava Rekreasyon Katılımının Psikolojik İyi Oluş üstündeki pozitif etkisi güçlenmektedir. Bu durum, Boş Zaman Tatmini değişkeninin, Psikolojik İyi Oluş üstünde önemli bir düzenleyici etki yarattığını göstermektedir. Özellikle, Boş Zaman Tatmini yüksek olduğunda, Psikolojik İyi Oluş daha yüksek düzeylere ulaşmaktadır. Bu bulgular, modelin hipotezlerini destekler niteliktedir ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

5. Sonuç ve Tartışma

Doğal alanlarda yapılan aktivitelerin insan sağlığına yönelik olarak stresin ve depresyonun azalması, canlılığın artması vb. yönlerden duygusal sonuçlar doğurduğu yapılan çalışmalarda vurgulanmaktadır (Hine vd., 2008; Ryan vd. 2010; Tsunetsugu vd. 2011; Berman vd. 2012; Liu vd. 2020). Bunun yanında açık hava rekreasyonu kapsamında gerçekleştirilen bisiklete binme, doğa yürüyüşü, yoga, yüzme vb. aktivitelerde psikolojik olarak bireylerde olumlu etkiler ve iyileştirmeler yaratabilmektedir (Lavey vd. 2005; Petruzzello vd. 2009; Thompson Coon vd. 2011, Nisbet & Zelenski 2011). Bu iyileştirmeler bireylere fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan (Deneau vd., 2019) faydalar sağlamakla birlikte, sosyal ve fiziksel alanda yapılan rekreasyonel aktiviteler bireylerin sağlıklı olma durumunu da etkilemektedir (Çakır, 2017). Bu iyileştirmelerden faydalanabilmek amacıyla bireyler açık havada gerçekleşen rekreasyonel faaliyetlere sıklıkla katılım göstermektedir. Bu nedenle bu çalışma açık hava rekreasyonuna katılan bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini ve boş zaman tatmininin bu etkideki düzenleyici rolünü araştırmak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmada katılımcılar İstanbul ilinde bulunan Belgrad Ormanı Neşet Suyu ve Bentler Tabiat Parkı rekreasyon alanında doğa yürüyüşü yapan ziyaretçilerden seçilmiş ve katılımcılar daha çok kadınlar (%56,9), 28-32 yaş aralığında olanlar (%34,9), bekarlar (%54,6), lisans mezunu olanlar (%71) ve gelir düzeyi 22.105-44.208 TL arasında olanlardan oluşmaktadır. Aynı zamanda katılımcıların büyük çoğunluğunun (%76, 7) ayda birkaç defa rekreasyon alanlarını ziyaret ettiği ve bu alanlara ziyaretlerinde çoğunun (%54,8) 4 saat ve üzerinde vakit geçirdiği tespit edilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre açık hava rekreasyon katılımının psikolojik iyi oluş üstünde anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta = .621$, $t = 2.896$, $p = .000$) tespit edilmiştir. Bu bulgu araştırmanın temel problemlerinden olan H1 hipotezini desteklemektedir. Dolayısıyla açık alan rekreasyon alanlarını ziyaret eden katılımcıların psikolojik iyi oluşlarında olumlu yönde bir etki yaratıldığı söylenebilmektedir. Bu sonuç literatürde daha önce yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Ulrich (1984), açık alanlarda doğa ile temas eden bireylerin psikolojik toparlanma sürecinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, Hartig vd. (2014), çalışmalarında açık alanlarda doğa ile temasın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etki yarattığını, Çetinkaya vd. (2017) açık hava rekreasyon aktivitelerine katılımın hem zihinsel hem de fiziksel iyi oluş üzerinde pozitif etkileri olduğunu, Akova vd. (2019) rekreasyonel deneyim kazanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin % 31,1 düzeyinde bir etkiye sahip olduğunu, Gümüş ve Koç (2019) bireylerin rekreasyon alanlarını kullanma sıklığının artmasının psikolojik iyi oluşlarını pozitif olarak değiştirdiğini, Aksu (2024) açık alan rekreasyonunun bireylerdeki stres düzeyini azaltarak psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etki düzeyine sahip olduğunu, ve yine Güvenol (2024) kentsel açık hava rekreasyon alanlarında bireylerin oluşturdukları sosyal yakınlık ve mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bunların dışında Saltık ve Akova (2019) çalışmalarında bu araştırmada tespit edilen sonucun aksine açık alan rekreasyonu ile iyi olma halleri arasındaki etkileşimin katsayısının oldukça düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluş üstünde anlamlı bir etkisi ($\beta = .389$, $t = 2.376$, $p = .018$) olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu araştırmanın temel problemlerinden olan H2 hipotezini desteklemektedir. Bu sonuca göre bireylerin boş zaman aktivitelerinden sağladıkları tatmin psikolojik iyi oluşlarını olumlu bir yönde etkilemektedir ve sonuç literatürde daha önce yapılan çalışmalarla uyum göstermektedir. Manchini ve Orther (1980), yaşlı bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada boş zaman faaliyetlerine katılımdan sağladıkları tatminin ve psikolojik iyi oluşlarına etki ettiğini, Brown vd. (1991), serbest zaman, boş zaman tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluş üstünde önemli bir etkisinin olduğunu, Shin ve You (2013), kadın ve erkek genç bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada hem kız hem de erkek öğrencilerin boş zaman tatmin düzeyinin psikolojik iyi oluşları üstünde etkisi olduğunu, Kim vd. (2015) çalışmalarında boş zaman aktivitelerine katılımdan elde edilen tatminin, stres ve yalnızlığı azaltarak psikolojik iyi oluşu etkilerken, kişisel öz saygıyı da artırdığını ve dolayısıyla boş zaman tatmini ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğunu ve bununla birlikte Gürkan vd. (2021), engelli sporcuların boş zaman tatmininin artmasının psikolojik iyi oluşları üstünde pozitif etki yarattığını, Salar vd. (2024) öğretmenlerin

boş zaman tatminlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve mesleki doyumlarını anlamlı olarak etkilediğini tespit etmişlerdir.

Ayrıca araştırmadan elde edilen başka bulgulara göre açık hava rekreasyonu katılımının psikolojik iyi oluş üzerinde yarattığı etkide boş zaman tatmininin pozitif yönde düzenleyici rolü ($\beta = .208$, $t = 2.366$, $p = .018$) olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu araştırmanın temel problemlerinden olan H3 hipotezini desteklemektedir. Bu sonuca göre bireylerin boş zaman aktivitelerinden sağladıkları tatmin düzeyinin yükselmesi ile açık hava rekreasyonu katılımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi güçlenmektedir. Elde edilen sonuç literatürde daha önce gerçekleştirilen çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Edwards vd. (2005) çeşitli fiziksel aktivite, egzersiz ve spor dallarına katılan bireylerin psikolojik iyilik halini bu aktivitelerle katılmayan bireylerle karşılaştırdıkları çalışmada fiziksel aktiviteye katılan bireylerin psikolojik iyilikleri ve sağladıkları tatmini daha yüksek algıladıklarını, Liu (2014) boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin boş zaman tatmininin psikolojik iyi oluş üstünde olumlu bir yönde etkide bulunduğunu, Güngörmüş vd. (2017), boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile boş zaman tatmini puanları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu, Lee vd. (2019), çalışmalarında bireylerin boş zamana katılım düzeylerinin yükselmesi ile mutluluklarının da arttığı bunun yanında mutluluk düzeyinin boş zaman tatmini üstünde önemli bir etkisinin bulunduğunu, Gürkan vd. (2021) engelli sporcularda aktivite sonucunda boş zaman tatmin düzeyinin yükselmesi ile psikolojik iyi oluş puanlarının da arttığını ve bunun yanında Lee vd. (2022), Afrikalı Amerikalılar üzerinde yaptıkları çalışmada açık hava rekreasyon katılımının boş zaman tatminini olumlu yönde etkilediğini ve bunun da psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgular açık hava rekreasyonuna katılımın bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini olumlu olarak etkilediği ve boş zaman aktivitelerinden sağlanan tatminin de buna yönelik düzenleyici bir rolü olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin boş zaman tatminleri yükseldikçe açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi artmakta ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir. Bu sonuçlar açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetlerin bireyler üzerinde çeşitli yönlerden olumlu etkiler bıraktığını ve bunu düzenleyen değişkenin boş zaman tatmininin olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki, araştırmanın belirli bir sayıdaki kişiler üzerinde gerçekleştirilmesidir. İkincisi, sadece araştırma kapsamındaki rekreasyon alanlarında gerçekleştirilmiş olmasıdır. Üçüncüsü, araştırmada farklı demografik gruplarda bulunan bireylerin psikolojik iyi oluşları gruplar halinde ele alınmamış toplam sayılar üzerinden değerlendirilmiştir. Dördüncüsü, araştırma kış mevsiminde gerçekleştirilmiş diğer mevsimlerdeki etkiye bakılmamıştır. Son olarak ise araştırma ziyaretçilerin daha çok doğa yürüyüşü yaptıkları varsayımına dayandırılmıştır.

Bu nedenle sonraki çalışmalara yönelik olarak araştırmacılara bazı öneriler sunulmaktadır. Araştırma farklı ve daha büyük bir örneklem grubu üzerinde daha kapsamlı incelenebilir. Farklı rekreasyon alanlarında da gerçekleştirilebilir. Sonraki araştırmalarda farklı cinsiyet, yaş, gelir vb. grubunda olan bireyler açık hava rekreasyonu, psikolojik iyi oluş ve boş zaman tatmin düzeyleri açısından ayrı ayrı incelenebilir. Farklı mevsimlerde ayrı ayrı olarak ya da her mevsimde veri toplanarak mevsimsel etkiler açısından katılımcılar incelenebilir. Doğa yürüyüşü dışında açık havada gerçekleştirilen diğer aktivitelerde araştırma kapsamına alınabilir. Ayrıca açık hava rekreasyonunun psikolojik etkilerinin dışında diğer sosyal ve fiziksel etkilerine yönelik değişkenlerle araştırma yürütebilirler.

Araştırmacıların yanı sıra bu araştırma kapsamında politika yapıcılara ve rekreasyon işletmecilerine de çeşitli öneriler sunulmaktadır. Politika yapıcılar açısından öncelikle bireylerin açık hava rekreasyon etkinliklerine katılım düzeylerinin artırılması için gerekli tanıtım ve pazarlama etkinlikleri, boş zamanlarının artırılması, çalışma saatlerinin düzenlenmesi, aktivite alanlarının ve türlerinin çoğaltılması, kamusal alanların rekreasyonel aktivitelerle uygun bir şekilde düzenlenmesi gibi politikalar geliştirilebilir. Rekreasyon işletmecileri açısından ise hizmet kalitesi düzeyini artıracak etkinlikler geliştirebilir.

Etkinliklerin daha fazla tatmin sağlayacak içerikler üretebilir. Reklam ve tanıtım çalışmalarını artırabilirler.

Teşekkür ve Bilgi Notu

Destek Bilgi: Bu çalışmanın hazırlanması süresince herhangi bir bireyden ya da kurumdan aynî ya da nakdî bir yardım/destek alınmamıştır.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu beyan ederim. Aksi bir durumun tespiti halinde **GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences** Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk tarafıma aittir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 25/12/2024 tarih ve 2024/10 sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Makalede herhangi bir çıkar çatışması ya da kazancı yoktur.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Çalışma, iki yazar tarafından hazırlanmıştır. Katkı oranları: 1. Yazar = %50, 2. Yazar = %50

Kaynaklar

- Akova, O., Şahin, G. & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Aksu, H. S. (2024). Açık alan rekreasyonunun psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluş üzerindeki çok boyutlu etkileri. *Journal of Management, Tourism and Foresight*, 1(1), 63-89.
- Ardahan, F. & Yerlisu Lapa, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1327-1341.
- Ateca, A. V., Serrano-del-Rosal, R., & Vera-Toscano, E. (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37(1), 64-78.
- Aylan, F.K. & Ardiç Yetiş, Ş. (2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin destinasyon kıyaslaması bağlamında incelenmesi: Nevşehir- Konya illerinin karşılaştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(79): 1279-1297.
- Bailey, A. W., Kang, H. K. & Lewis, T. G. (2017). Outdoor recreation and adventure tourism: unique but allied industries, *Journal of Outdoor Recreation Education and Leadership*, 9 (2), 244-247.
- Barakazi, E. (2021). *Boş Zaman Motivasyonu ve Yaşam Tatmini İlişkisinde Boş Zaman Tatmininin Aracılık Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi. Ankara.
- Beard J., G. & Ragheb M., G. (1980). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., ... ve Jonides, J. (2012). Interacting With Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression, *Journal of Affective Disorders*, 140 (3), 300-305.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M. & Pullin A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456 (1-10).
- Brajssa, Z. A., Merkas, M. & Verko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: how do leisure activities contribute to subjective well-being?, *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Brodanský, M. (2013). Comparison of the outdoor activities level in selected countries, *European Researcher*, 55 (7-2): 1914-1918.
- Brown, B. A., Frankel, B. G., & Fennell, M. (1991). Happiness through leisure: the impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. *Journal of Applied Recreation Research*, 16, 368-392.
- Buchecker, M., & Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on

- their well-being and psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, (10), 55-62.
- Buckley, R. (2012). Rush as a Key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox. *Tourism Management*, 33(4), 961-970.
- Burt, O. R., & Brewer, D. (1971). Estimation of net social benefits from outdoor recreation. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 813-827.
- Chen, Y.-C., Li, R.-H. & Chen, S.-H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model, *Social Indicators Research*, 110:1187-1199.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Coventry, P.A., Brown, J., Pervin, C., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R. & White, P.L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis, *SSM Population Health*, 16 <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>.
- Çakır, O. (2017). Boş zaman ve boş zaman teorileri. M. Akoğlan Kozak (Ed.), *Rekreasyonel Liderlik ve Turist Rehberliği* içinde, (s.6-29). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Çakır, O. (2017). Rekreasyon kavramı ve teorileri. M. Akoğlan Kozak (Ed.), *Rekreasyonel Liderlik ve Turist Rehberliği* içinde, (s.36-59). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Çetinkaya, G., Şahin, F. N., & Yarız, K. (2017). Leisure satisfaction level of active and passive participation in outdoor recreation activities and its relationship with public health. *Acta Medica Mediterranea*. 33. 191-196. http://dx.doi.org/10.19193/0393-6384_2017_2_027.
- de Vries, S., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P., Spreeuwenberg, P.(2003). Natural environments-healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health, *Environment and Planning A*, 35 (10), 1717-1731.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research In Personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction, *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1): 192- 206.
- Deneau, J., Van Wyk, P. M. & Horton, S. (2019). Capitalizing on a "huge resource": successful aging and physically active leisure perspectives from older males. *Leisure Sciences*, 44(5), 596-613.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Dupuis, S.L. & Smale, B.J.A. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et Société / Society and Leisure*. 18(1), doi: 10.1080/07053436.1995.10715491.
- Eban, F. (2022). Rekreasyon yönetimi alanında yapılmış akademik çalışmaların bibliyometrik analizi, *Turizm Ekonomi ve İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 162-174.
- Edwards S.D., Ngcobo S.B., Edwards D.J., & Palavar K., (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological wellbeing and physical self-perception in different exercise groups, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1): 75-90.
- Erşahin, E., & Gülcan, B. (2022). Turizm ve rekreasyonda Richard M.Ryan ve Edward L.Deci'nin öz-belirleme teorisinin bibliyometrik analizi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 453-469.
- Genç, M. (2017). İzmir Dikili'nin ekoturizm ve açık alan rekreasyonu potansiyeli tespit ve tekliflerimiz, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 185-212.
- Gosens, T. & Rouwendal, J. (2018). Nature-based outdoor recreation trips: duration, travel mode and location, *Transportation Research Part A-Policy And Practice*, 116, 513-530.
- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.

- Vapur, M. & Araboğa, Y. (2025). Açık Hava Rekreasyon Katılımının Psikolojik İyi Oluş Etkisinde Boş Zaman Tatmininin Düzenleyici Rolü. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 8 (2): 446-465
- Gökhan, S., Hazarhun, E. & Nisari, M.A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımları ve Psikolojik İyi Oluş Hali Arasındaki İlişkinin Saptanması. Ö. Tütüncü (Ed.), *Rekreasyon Araştırmalarında Yeni Yaklaşımlar* içinde, (s.55-63). Ankara:Detay Yayıncılık.
- Gray, S. W. (1986). The relationship between self-actualization and leisure satisfaction. *Psychology. A Quarterly Journal of Human Behavior*, 23(1), 6- 12.
- Gültekin, P., Özdede, S., Korkut, C., Esentürk, A., Gül, H. & Topçu, K. (2018). Rekreasyonel aktivitelere katılımın mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: Düzce kenti örneği, *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 26-41.
- Güngörmüş, H. A., Beşikçi, T., Gürbüz, B. & Sarol, H. (2017). Serbest zaman doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. 23 - 26 Kasım 2017, Manisa / Türkiye s.221
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.
- Gürkan, R. K., Koçak, F., & Başar, A. (2021). Engelli sporcularda psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(2), 73-83. <https://doi.org/10.18826/useeabd.890800>
- Gümüş, H., & Koç, M. C. (2019). Rekreasyon alan tercihi ve psikolojik iyi oluş. *Spor bilimleri alanında araştırma ve derlemeler*, (s.308-318). Ankara:Gece Publishing.
- Güvenol, B., Sarıbaş, Ö., & Taş, İ. (2024). Açık alan rekreasyon mekânlarında sosyal yakınlık ve iyi oluş. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 35(2), 85-102. <https://doi.org/10.17123/atad.1555011>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>.
- Hine, R., Peacock, J. & Pretty, J. (2008). Care farming in the UK: Contexts, Benefits and Links with Therapeutic Communities, *Therapeutic Communities*, 29 (3), 245-260.
- Huang C. Y. & Carleton B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129- 132.
- Kabanoff, B. (1982). Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. *Journal of Occupational Behaviour*, 3(3), 233-245.
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.
- Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S. W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70.
- Kyle G.T., Absher J., Norman, W., Hammit, W., Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 398-427.
- Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K. T., Osborne, D. D., Currier, M. & Wolfe, R. (2005). The Effects of Yoga on Mood in Psychiatric Inpatients, *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28 (4), 399.
- Lee, K. J., Casper, J., Powell, R., & Floyd, M. F. (2023). African Americans' outdoor recreation involvement, leisure satisfaction, and subjective well-being. *Current Psychology*, 42(31), 27840-27850.
- Lee, K.J., Cho, S., Kim, E. K., & Hwang, S. (2020). Do more leisure time and leisure repertoire make us happier? an investigation of the curvilinear relationships. *Journal of Happiness Studies*. 21, 1727-1747. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00153-3>.
- Lin, J. H., Wong, J.Y. & Ho, C.H. (2015).The role of work-to-leisure conflict in promoting frontline employees' leisure satisfaction, *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, (27)7:1539 – 1555.
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 42(7), 1117-1125.
- Liu, Y., Wang, R., Lu, Y., Li, Z., Chen, H., Cao, M., & Song, Y. (2020). Natural Outdoor Environment, Neighbourhood Social Cohesion And Mental Health: Using Multilevel Structural Equation Modelling, Streetscape and Remote-Sensing Metrics, *Urban Forestry and Urban Greening*, 48, 1-12.
- Lloyd K. & Little D. E., (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's

- Vapur, M. & Araboğa, Y. (2025). Açık Hava Rekreasyon Katılımının Psikolojik İyi Oluş Etkisinde Boş Zaman Tatmininin Düzenleyici Rolü. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 8 (2): 446-465
- psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 32(4):369–385.
- Mancini, J., & Orthner, D. (1980). Situational influences on leisure satisfaction and morale in old age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 28(10), 446-471. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1980.tb01121.x>
- Manfredo, M. J., Driver, B. L., & Tarrant, M. A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 188–213
- McAnirlin, O. & Maddox, C. B. (2020). We have to be a little more realistic: women's outdoor recreation experiences in a community hiking group, *Annals of Leisure Research*, 25(4).
- Nisbet, E. K. & Zelenski, J. M. (2011). Underestimating Nearby Nature: Affective Forecasting Errors Obscure the Happy Path to Sustainability, *Psychological Science*, 22 (9), 1101-1106.
- Odabaş, U. K. (2019). Eudaimonia'nın Sokratik görünümü: Erdem bilgidir ve hiç kimse bilerek kötülük yapmaz. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 93-102.
- Özdemir, B. & Polat, A. (2014). The evaluation of user preferences: the case of urban parks in Konya. *The Journal of MacroTrends in Energy and Sustainability*, 2(1), 48-58.
- Öztürk, B. (2022). Ekoturizm Algısı ve Açık alan Rekreasyonuna Düzeyleri: Giresun Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Giresun:Giresun Üniversitesi
- Pierce, R. C. (1980). Dimensions of leisure. I: Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1). 5-19. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969415>.
- Petruzzello, S. J., Snook, E. M., Gliottoni, R. C. & Motl, R. W. (2009). Anxiety and Mood Changes Associated with Acute Cycling in Persons with Multiple Sclerosis, *Anxiety, Stress ve Coping*, 22 (3), 297-307.
- Polat, Ö., & Demirci, F. G. (2021). Erken çocukluk döneminde bilişsel gelişime bir uyarıcı olarak doğa ile temas ve doğa temelli açık alan etkinlikleri. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 95-113.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71: 725-732. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>
- Pretty, J., Hine, R., & Peacock, J. (2007). Green exercise: The benefits of activities in green places. *Biologist*, 54(3), 143-148.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12(1). 61-70.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 259-265.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L. ve Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature, *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saçlı, Ç. & Kahraman, C. Ö. (2019). Açık alan rekreasyonu olarak yamaç paraşütü etkinliğine katılanların motivasyonları ve etkinlik memnuniyetlerinin belirlenmesi Arsuzfest örneği, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 1249-1269.
- Salar, M. Ş., Aydın, A. D., Güngöz, E., & Yalçın, S. (2024). Devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin serbest zaman doyumlarının psikolojik iyi oluş ve mesleki doyuma etkisi. *Kesit Akademi*, 10(41), 356-382.
- Saltık, Z. & Akova, O. (2019). Yakın açık alan rekreasyon aktivitelerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Seaman, J., Coppens, A.d., Hartman, C.L., Bastoni, A., Moscouver, K., LaChaine, C. & Gronneberg, J. (2024). Outdoor recreation shows promise as an equitable context for youth informal STEM learning in amenity-rich rural areas, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 48, (s.1-8)
- Shaw, I. (1980). Recreational activities in community health care. *Australian Journal of Physiotherapy*, 26(4), 135-141.

- Vapur, M. & Araboğa, Y. (2025). Açık Hava Rekreasyon Katılımının Psikolojik İyi Oluş Etkisinde Boş Zaman Tatmininin Düzenleyici Rolü. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 8 (2): 446-465
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62.
- Stebbins, R. A. (2001). The costs and benefits of hedonism: Some consequences of taking casual leisure seriously. *Leisure studies*, 20(4), 305-309.
- Stebbins, R.A. (2016). *Serbest Zaman Fikri: Temel İlkeler*. Çev. M. Demirel, N.E. Ekinci, Ü.D. Üstün, U. Işık ve O. Gümüşgöl. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Suarez, M. Barton, D.N., Cimburova, Z., Rusch, G. M., Gomez-Baggethun, E. & Onaindia, M. (2020). Environmental justice and outdoor recreation opportunities: a spatially explicit assessment in oslo metropolitan area, Norway. *Environmental Science & Policy*, 108, 133-143.
- Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B. & Owen, N. (2008). Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships?, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62 (5), 9-11. <http://doi.org/10.1136/jech.2007.064287>
- Sullivan, W.C. & Chang, C.Y. (2011). *Mental health and the build environment*. A.L. Dannenberg, H. Frumkin, R.J. Jackson (Eds.) Making Healthy Places inside (pp.106-116). Island Press.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have A Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing Than Physical Activity Indoors? A Systematic Review, *Environmental Science ve Technology*, 45 (5), 1761-1772.
- Tinsley, H. E. A., & Kass, R. A. (1979). The latent structure o f the need satisfying properties of leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 11(4). 278- 291.
- Tsunetsugu, Y., Park, B. J., Lee, J., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2011). Psychological Relaxation Effect of Forest Therapy: Results of Field Experiments in 19 Forests in Japan Involving 228 Participants, *Japanese Journal of Hygiene*, 66 (4), 670-676.
- Tütüncü, Ö. & Aydın, İ. (2012). Toplum ve açık hava rekreasyon faaliyetleri: ABD Örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25 (1), 118-120.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>.
- Vapur, M. & Yavuz, E. (2022). Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisi: boş zaman tatmini ve algılanan stresin aracılık rolü. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(3), 1252-1268.
- Villeneuve, P.J., Jerrett, M., Su, J.G., Burnett, R.T., Chen, H. & Wheeler, A.J. (2012). A cohort study relating urban green space with mortality in Ontario, *Canada Environmental Research*, 115, 51-58.
- Willibald, F., Van Strien, M. J., Blanco, V. & Gret-Regamey, A (2019). Predicting outdoor recreation demand on a national scale - the case of Switzerland, *Applied Geography*, 113(3): 102111.
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.