

Açık Alan Rekreatyonunun Yaşam Kalitesi ve İyi Oluşa Etkisi: Yaşlı Yetişkinlerde Sistemik İnceleme

The Effect of Outdoor Recreation on Quality of Life and Well-Being: A Systematic Review in Elders

Hatice GÜÇLÜ NERGİZ*

*Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Turizm Fakültesi Turizm İşletmeciliği Bölümü, 41080, Kartepe, Kocaeli.
ORCID: 0000-0002-8848-7014
E-posta: hg.nergiz@kocaeli.edu.tr

MAKALE BİLGİLERİ

Makale işlem bilgileri:

Gönderilme tarihi: 29 Temmuz 2024
Birinci düzeltme: 6 Ekim 2024
İkinci düzeltme: 21 Ekim 2024
Kabul: 5 Kasım 2024

Anahtar sözcükler: Yaşam kalitesi, İyi oluş, Açık alan rekreatyonu, Yaşlı yetişkinler, Sistemik alanyazın taraması, PRISMA protokolü.

ARTICLE INFO

Article history:

Submitted: 29 July 2024
Resubmitted: 6 October 2024
Resubmitted: 21 October 2024
Accepted: 5 November 2024

Key words: Quality of life, Well-being, Outdoor recreation, Elder population, Systematic quantitative literature review, PRISMA protocol.

ÖZ

Yaşlanan nüfus arttıkça yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi ve iyi oluş durumu, tüm toplum açısından önem taşıyan bir konu haline gelmektedir. Açık alan rekreatyonunun, yaşlı bireylerde yaşam boyu sağlığı olumlu yönde etkilediği görüşü kabul görmektedir. Bu derleme araştırması, yaşlı yetişkinlerde açık alan rekreatyonuna katılımın yaşam kalitesi ve iyi oluş durumuna etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, PRISMA protokolünden yararlanılarak sistemik derleme yöntemi türünde yürütülmüştür. Araştırma verileri, Elsevier- Science Direct, Emerald, Scopus, Taylor and Francis, Web of Science ve Sage veri tabanlarından elde edilmiş toplam 64 İngilizce makaleyi kapsamaktadır. Analiz bulguları, yaşlı bireylerde açık alan aktivitelerine katılım süresi arttıkça sağlık üzerine olumlu sonuçlar yarattığını, ancak yaşlı bireylerin aktivitelere katılımını engelleyen pek çok sorun bulunduğunu ve bu sorunları da inceleyen yeni çalışmalara ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar, karar vericilerin ve politika belirleyicilerin yaşlı bireylerin açık alan rekreatyonuna katılmalarını kolaylaştıracak tasarım ilkeleri ve yönetsel uygulamalara yönelik strateji belirlemeleri gerektiğine dikkat çekmektedir.

ABSTRACT

As the aging population increases, the quality of life and well-being of elders become an issue of importance for the entire society. The positive effect of outdoor recreation on lifelong health in elderly individuals is widely accepted. This review study was conducted to examine the effects of elders' participation in outdoor recreation on quality of life and well-being. The study was conducted as a systematic review method using the PRISMA protocol. The research data were obtained from Elsevier-Science Direct, Emerald, Scopus, Taylor and Francis, Web of Science and Sage databases and includes a total of 64 English papers. The findings revealed the positive effects of participation duration in outdoor activities on elderly individuals. However, there are many problems that prevent elderly individuals from participating in activities and new studies examining those problems are required. The results point out that decision-makers and policy makers need to determine strategies for design principles and managerial practices to facilitate the participation of older individuals in outdoor recreation.

Makalenin kaynak gösterme şekli:

Güçlü Nergiz, H. (2024). Açık Alan Rekreatyonunun Yaşam Kalitesi ve İyi Oluşa Etkisi: Yaşlı Yetişkinlerde Sistemik İnceleme, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 35 (2): 70 - 84.

GİRİŞ

Dünya genelinde 2050 yılında 60 yaş ve üstü nüfusun iki milyarın üzerinde olacağı tahmin edilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü 2024). Yaşlanan nüfusun artışı, yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitelerinin ve iyi oluşlarının nasıl iyileştirilebilece-

ğini anlamayı zorunlu hale getirmektedir (Yang vd. 2022). Yaşlı yetişkinlerin, yaşam kalitesinin artırılması ve ölçülmesi konusunda uluslararası araştırmalarda artışlar görülmektedir (Bowling vd. 2002). Konunun çok yönlü boyutları ise farklı bilim dallarındaki araştırmacıların ilgisini

çekmeye devam etmekte, yaşam kalitesi ve iyi oluş hali rekreasyon alanındaki çeşitli uzmanlıklara sahip araştırmacıların da inceleme konuları arasına girmektedir. Serbest zaman ve iyi oluşu (Romagosa vd. 2015; Zurawik 2020), açık alan rekreasyonunun ve doğaya erişimin iyi oluşa etkisini (Colley vd. 2019), yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini değerlendirmelerini (Gabriel ve Bowling 2004), açık ve kapalı alan aktivitelerine katılımı bunların kişisel ve çevresel faktörlere göre değişimini (Gagliardi vd. 2007), müziğin orta yaşlı katılımcılarda boş zaman etkinliklerine katılımındaki önemini (Harmon ve Kyle 2016) inceleyen araştırmalar dikkat çekmektedir. Özellikle, yaşlı yetişkinlerin serbest zamanlarının daha fazla olması, bununla birlikte zayıflayan fiziksel özelliklere sahip olmaları nedeniyle, uzun ömürlülüğü etkileyen gelişmeler, boş zaman da dahil olmak üzere her sektörde yaşam kalitesini yükselterek iyi oluşu sağlayacak sosyal politika ve programların uygulamaya konulmasını gerektirmektedir (Schwartz ve Campagne 2008). Asan vd. (2024)'nin de ifade ettiği gibi yaşlı yetişkinlerde doğaya bağlılık ve doğa temelli faaliyetlere katılım bu bireyler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Tıbbi araştırmalar ve kanıtlar, açık alanda aktivitelere katılımın akut ve kronik çok çeşitli sağlık sorununu önlemede etkili olabileceğini göstermektedir (Frumkin 2001).

Makalenin amacı, açık alan rekreasyonunun yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi ve iyi oluş durumları üzerindeki etkisi hakkında bilinen ve yayımlanan araştırmaları sistematik bir alanyazın taraması yöntemi kullanarak incelemektir. Bugüne kadar her iki değişken açısından bu konuyu açık alan rekreasyonu özelinde bir arada ele alan alanyazın tarama çalışması bulunmamaktadır. Bu tarama, ülkelere göre yapılan araştırmaları, kullanılan araştırma yöntemlerini, makalelerde araştırılan konuları ve açık alan rekreasyonunun yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi ve/veya iyi oluş durumları üzerindeki etkisine ilişkin bulguları belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, hangi modellerin ve teorik yaklaşımların kullanılması gerektiği ve ne tür verilerin toplanması gerektiği konusunda gelecekteki araştırmalara da rehberlik edecek katkılar sağlayacaktır.

Makalenin kavramsal çerçevesinde açık alan rekreasyonu, yaşam kalitesi ve iyi oluş durumu kavramları açıklanmıştır. Ardından, belirlenen amaç doğrultusunda uygun makaleleri seçmek ve analiz etmek için kullanılan yöntem sunulmuştur. Bulgularda, makalelerin dergiler arasında ve zaman içindeki dağılımı, konu alanları, yazarları, ülkeleri, kullanılan araştırma yöntemleri ve bulunan temel sonuçlar ele alınmıştır. Sonuç ve öneriler bölümünde ise araştırma boşlukları tespit edilmiş ve bu boşluklara yönelik araştırma önerileri sunulmuştur. Geliştirilen çözüm önerilerinin yaşlı yetişkinlerin sağlıklı yaşlanmasına yönelik planlamalar yapılmasından sorumlu politika yapıcılar başta olmak üzere, yerel yönetimlere, işletme sahiplerine ve paydaşlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle karar alıcıların, açık alan rekreasyonunun bu grup bireyler üzerinde olumlu etkilerini dikkate alarak gelecekte belirleyecekleri stratejiler ve yapılacak planlamalar için de bilgi sağlayacağı öngörülmektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bell vd. (2007: 6) açık alan rekreasyonunu, "insanların doğaya veya yeşil alanlara erişebilecekleri yerlerde, esasen günlük veya hafta sonu rutinlerinin bir parçası olarak açık havada gerçekleştirdikleri faaliyetler" biçiminde tanımlamıştır. Serbest zamanlarda yürüyüş yapma, koşu, bisiklete binme, piknik yapma, hayvanları gezdirmeye ve kamp yapma gibi doğa temelli açık alanda yapılabilen etkinlikler bu kapsamda değerlendirilmektedir (Suárez vd. 2020). Bir diğer ifadeyle açık alan rekreasyonu, etkinliklerin inşa edilmiş yapılardan ziyade doğanın hâkim olduğu ortamda pasif (örneğin oturup manzara izlemek, piknik yapmak) veya aktif (örneğin yürüyüş, koşu, bisiklet, kayak, su sporları) olarak gerçekleştirilebilmektedir (Colley vd. 2019).

Yaşam kalitesi ve iyi oluş kavramları, mutluluk ve yaşam memnuniyeti gibi akademik alanyazında ilişkilendirilen ve sıklıkla birbirinin yerine kullanılan kavramlardandır (Eger ve Maridal 2015, Kaba 2020). *Yaşam kalitesi* tıbbi müdahaleler, sağlık yönetimi, barınma programları, ekonomik ve toplumsal kalkınma gibi birçok alanda

temel bir yapı olarak kabul edilmektedir (Baker ve Palmer 2006). Felce ve Perry (1991: 5) yaşam kalitesini fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal iyi oluşun nesnel ve öznel değerlendirmelerinden oluşan genel bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Tanımda vurgulanan *iyi oluş* kavramı, aslında yaşam kalitesinin öznel bileşeni olan iyi oluşu ve bireyin genel yaşam koşullarından biri olan kişisel tatmini ifade etmektedir. İyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk olarak da adlandırılmaktadır (Bigelow vd. 1991). Yaşam kalitesinin nesnel göstergesi olan fiziksel sağlık durumu, gelir düzeyi, konut kalitesi ve sosyo-ekonomik durum gibi unsurlar, insanların yaşadığı koşullarla ilişkilidir (Felce ve Perry 1991). Dolayısıyla bireylerin iyi oluş halini de bu kalite ve koşullar belirlemektedir.

Kendini iyi hissetme ve işlevsel olarak iyilik biçiminde tanımlanan iyi oluş hali, pozitif psikoloji biliminin çalışma alanına girmektedir. Örneğin, “kendini kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik ve çevreye hâkimiyet” olmak üzere altı boyuttan oluşan ve hümanist psikologların çalışmalarına dayanılarak geliştirilen bir psikolojik iyi oluş modeli mevcuttur (Ryff 1989).

Bunun yanı sıra mutluluk, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu gibi kavramlarla ilişkilendirilen iyi oluş, ödemonik ve hazcı (hedonik) yaklaşımla öznel iyi oluş şeklinde de açıklanmaktadır (Waterman 1993; Ryan ve Deci 2001). Ayrıca bireyin başkalarıyla etkileşimlerinden kaynaklanan olumlu duygularla ilişkilendirilen (Lamers vd. 2011) iyi oluşun, bireyin hayatına dair bilişsel ve duygusal yorumlamaların hepsini içerdiği kabul edilmektedir (Diener 1984).

Bireyin yaşam kalitesi ve doyumu ile ödemonik ya da hazcı iyi oluş hali, herşeyden önce fiziksel sağlık durumuna bağlıdır. Fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık üzerindeki en önemli tesiri bırakan da bireylerin boş zamanlarını değerlendirme şekli olan rekreasyondur. Rekreasyon ve sağlık arasındaki hayati bağlantı, yaşam kalitesini de yükselten kritik bir köprüdür. Örneğin düzenli yapılan açık alan aktiviteleri, kalp sağlığını desteklemekte, kas gücünü artırmakta ve esnekliği geliştirerek, yaşa bağlı sağlık sorunlarının

önlenmesine yardımcı olmaktadır (Pedersen ve Saltin 2015). Doğayla iç içe olmak, stresi azaltmaya ve ruh halini iyileştirmeye katkı sunmaktadır (Thompson vd. 2011). Sosyal etkileşimler için doğal ortamlar oluşturan açık alan rekreasyon faaliyetleri yalnızlığı azaltmaya yardımcı olmakta ve bireylerin yaşamdan duyduğu hazı artırmaktadır (Focht 2009; Chen ve Janke 2020). Bu temel sebeplerle rekreasyonun her yaşta sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesindeki önemi sağlık profesyonelleri ve politika yapımcılar tarafından gün geçtikçe kabul görmektedir.

Toplumda hassasiyet gösterilmesi gereken gruplardan birini yaşlılar oluşturmaktadır. Dünyada doğum oranlarının düşmesi, yaşam sürelerinin uzaması yaşanan nüfusun artmasına yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün 1 Ekim 2024 tarihli verilerine göre 2030 yılına kadar dünyadaki her altı kişiden biri 60 yaş ve üzerinde olacaktır. Dünyada 2050 yılına kadar 60 yaş ve üzeri nüfusun iki kat artarak 2,1 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü 2024). Bures (1997) yaş gruplarını sınıflandırdığı çalışmada; 25-44 yaş aralığını gençlik, 45-54 yaş aralığını orta yaşlılık, 55-64 yaş aralığını yaşlılığa giriş, 65-74 yaş aralığını genç yaşlılık, 75 yaş üstü yaş aralığını da ileri yaşlılık dönemi olarak adlandırmıştır. Bu çalışmada Dünya Sağlık Örgütü’nün 60 yaş sınırı dikkate alınarak yaşlı yetişkinler, 60 ve üzeri yaş grubundaki kişiler olarak kabul edilmiştir. Tıp bilimlerinin ilerlemesi ve halk sağlığındaki gelişmelerle birlikte, nüfus içinde yaşlı yetişkinlerin oranı ve yaşam beklentisi önemli ölçüde artmıştır. Dolayısıyla yaşlı yetişkinlerde sağlık ve yaşam kalitesinin desteklenmesi, toplum sağlığı açısından da ele alınmalıdır.

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, 60 yaş üstü bireylerde açık alan rekreasyonuna katılımın yaşam kalitesi ve iyi oluş üzerine etkisini sistemantik alanyazın taramasıyla ortaya koymaktır. Çalışmanın amacı iki yönlü nitelik taşımaktadır: İlk hedef, yaşlı yetişkinlerde açık alan rekreasyonu konusunda yaşam kalitesi ve iyi oluş durumuyla ilgili araştırmaları gözden geçirmek ve sentezlemektir. İkinci

hedef ise, açık alan rekreasyonunun yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesinin ve iyi oluş durumunun teorik ve pratik olarak kabulüne ilişkin gelecekteki araştırmalara ışık tutmak amacıyla ilgili çalışmalar bağlamında öneriler geliştirmektir. Açık alan rekreasyonu alanyazınında 60 yaş ve üstü bireyler açısından yaşam kalitesi ve iyi oluş konusunda teorik yaklaşımların, gerçekleştirilen araştırmaların yöntem, bulgular ve sonuçlarının neler olduğu incelenmiştir.

Veri Toplama Yöntemi ve PRISMA Protokolü

Sistemik alanyazın taraması, ek üstünlükler sağlayan özel bir alanyazın incelemesi türüdür. Açıkça ifade edilen bir sorunun sistemik ve şeffaf yöntemler kullanılarak ilgili araştırmaların belirlenmesi, seçimi, eleştirel olarak değerlendirilmesi ve ilgili çalışmalardan veri çıkararak, analiz edilmesidir (Siddaway vd. 2019). Sistemik alanyazın taramasında, incelemelere dahil edilen ve incelemelerden hariç tutulan çalışmaları gözden geçirme sürecinde alınan kararların keyfi olmasını engellemek için çeşitli protokoller bulunmaktadır. Araştırma soru veya soruları da dahil olmak üzere alanyazın taramasının gerekçesini ve planlanan yöntemleri tanımlayan bu protokoller inceleme boyunca bir kılavuz olarak kullanılır (MacMillan vd. 2019). Bu araştırmada, Tranfield vd. (2003), Gaur ve Kumar (2018), Snyder (2019) tarafından geliştirilen Sistemik İnceleme ve Meta-Analiz için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri (PRISMA protokolü) kullanılmıştır. Bu yöntem, tekrarlanabilirlik ve olası önyargıların en aza indirilmesi avantajları nedeniyle turizm, ağırlama ve rekreasyon araştırmalarında da kullanılmaktadır (Yang vd. 2017; Garcés vd. 2018; Papavasileiou ve Tzouvanas 2021; Rosalina vd. 2021; Kim ve So 2022; Fan vd. 2024).

PRISMA protokolünün ilk aşamasında çalışmanın amacına net bir şekilde odaklanacak biçimde araştırma sorusu "Yaşlı yetişkinlerde açık alan rekreasyonunun yaşam kalitesi ve iyi oluş üzerindeki etkisi nedir?" şeklinde belirlenmiştir. Turizm alanında yapılan sistemik alanyazın taramalarında sıklıkla kullanılan akademik veri tabanları Science Direct (Elsevier), Emerald, Scopus, Taylor and Francis, Web of Science, Sage'dır

(Chi vd. 2020; Japutra vd. 2022; Hu vd. 2023). Yapılan tüm araştırmaların dikkate alınabilmesi ve kapsamlılığın sağlanması için bu alanyazın araştırması altı veri tabanının tümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma çerçevesinde "açık alan rekreasyonu (outdoor recreation)," "açık alan (outdoor space)," "açık alan faaliyeti (outdoor activity)," "iyi oluş durumu (well-being)," "yaşam kalitesi (quality of life)," "yaşlı yetişkinler (older adults)," ve "yaşlı insanlar (older people)" söz ve söz öbekleri başlık, özet ve anahtar sözcükler içerisinde "or" ve "and" bağlaçlarıyla aranmıştır. Listelerde tekrar eden çalışmalar tespit edilerek kapsam dışı bırakılmıştır. Veri tabanlarının arama sistemleri farklılık göstermektedir. Bu nedenle, bazı veri tabanlarında kategori sınırlaması olmaksızın ilgili anahtar kelimeler kullanılarak makaleler tespit edilmiştir. Bazı veri tabanlarında ise "Turizm, Ağırlama, Etkinlikler ve Boş Zaman (Tourism, Hospitality, Events, and Leisure)" veya "İşletme, Yönetim ve Muhasebe (Business, Management and Accounting)" kategorisi kısıtlaması uygulanmıştır. Elde edilen 10601 makale alan sınırlamasına tabi tutulmuştur. Protokol kapsamında dahil etme ve hariç tutma ölçütlerine göre son inceleme de yapılarak, veri setine dahil edilecek çalışmalar saptanmıştır. Taramalarda dışarda bırakma ölçütleri öncelikle belirlenmiştir. Taramada kitap, kitap bölümü, konferanslar ve diğer yayınlar kapsama alınmamıştır.

Uygunluk, çalışmada dahil etme ve hariç tutma ölçütlerinin araştırma sorusunun mantığına uygun olmasını ve buna göre makalelerin belirlenmesini içermektedir. Mevcut çalışma, açık alan rekreasyonu alanında 60 yaş ve üstü bireylerin yaşam kalitesi ve iyi oluş konusunda yapılan araştırmaların mevcut durumunu incelemektedir. Çalışma kapsamına alınacak makalelerde açık alan rekreasyonu alanında yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesi (quality of life) ve/ veya iyi oluş durumu (well-being) arasındaki ilişkiyi, katkıyı inceleyen ve aşağıdaki ölçütleri karşılayan çalışmalar dahil edilmiştir: 1) Açık alan rekreasyonu ve/ veya fiziksel aktivite değişkenine sahipse 2) Yaş aralığı net olmayanlar hariç tutulmak üzere genel olarak 60 yaş ve üstü yetişkinleri konu alıyorsa 3) Yaşam kalitesi değişkenine sahipse 4) İyilik hali değişkeni varsa 5) Hakem değer-

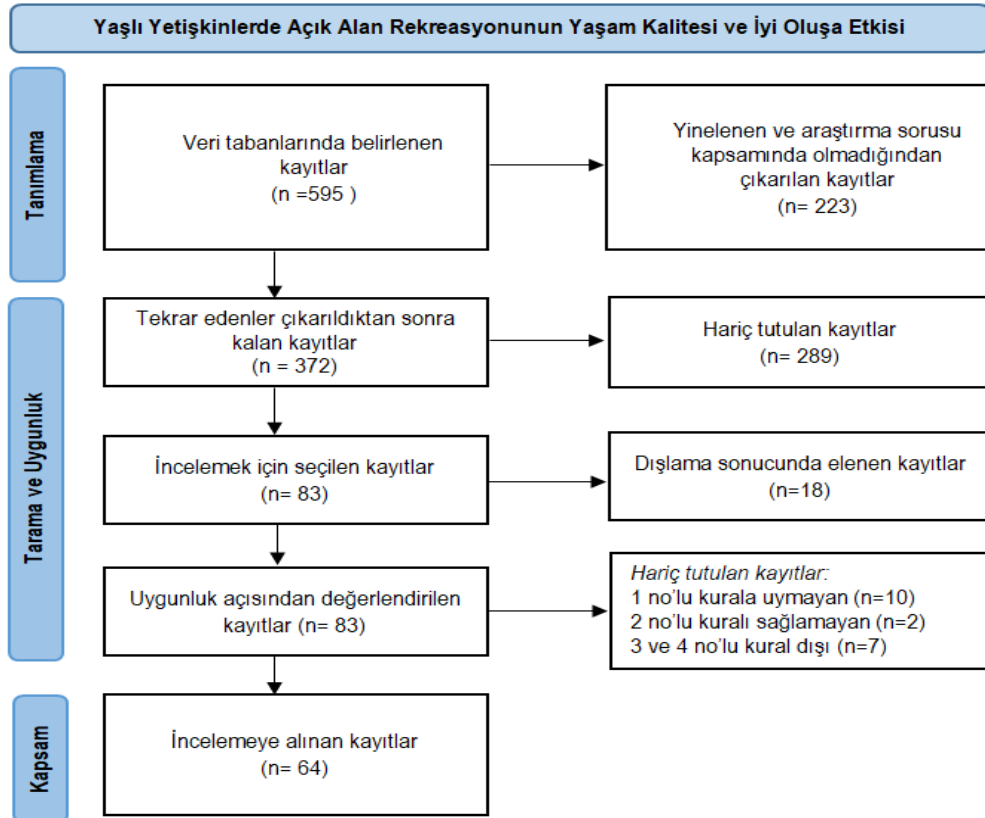
lendirmesinden geçmişse 6) Sadece İngilizce yazıldıysa.

Veri tabanlarında tarama yapılırken anahtar kelimelerle ilk aşamada toplam 10601 makale listelenmiştir. Ardından ampirik ve kavramsal çalışmalarla İngilizce dilinde yazılmış olanlar filtrelenmiştir. Geriye 595 makale kalmıştır. Diğer veri tabanlarında da benzer sonuçlarla ilk aşama veri seti oluşturulmuştur.

Çalışmada yaşlı yetişkinlik alt yaş sınırı olarak 60 yaş belirlenmiştir. Yaşlı pazarı, küresel turizm endüstrisinde aktif gezginler olarak genellikle 60 yaş ve üzeri yaşlı yetişkinlerden oluşmaktadır (Chi vd. 2020). Veri tabanlarında, mevcut araştırma makalesinin örneklemini oluşturan çalışmaları belirlemek ve seçmek için altı farklı veri tabanı kullanılmıştır. Taramalar 20 Haziran 2024 tarihinde sonlandırılmıştır. Saptanan 82 yayının özetlerinin manuel olarak taranması, her makalenin bu araştırma amacı kapsamında olup olma-

dığını yukarıda sıralanan dahil etme ölçütlerini doğrulamak için iki ayrı zaman aralığında gerçekleştirilmiştir. Başlık ve özetten kesin olarak karara varılmadığında, makalenin tamamı analiz edilmiştir. Dahil etme ölçütleri ile ilgili olarak, açık alan rekreasyonu alanında yaşam kalitesi ve iyi oluş konusunun ele alındığı kavramsal ve ampirik çalışmaların (niteliksel ve niceliksel) dahil edilmesine karar verilmiştir. Çalışmada dergi sınırlaması yapılmamıştır. Tüm makalelerin incelenmesi sonucunda 19 makale araştırma sorularını karşılamaması ve/ veya dahil etme ölçütlerini sağlamaması nedeniyle hariç tutulmuştur. Sistemik alanyazın incelemesinde bulunan 64 makale incelemeye alınmıştır. Bu araştırmanın PRISMA akış şeması Şekil 1'de sunulmaktadır.

PRISMA protokolünün tanımlama, tarama, uygunluk ve kapsam aşamaları izlenerek 64 makale incelemeye alınmak üzere belirlenmiştir.



Şekil 1. PRISMA Akış Diyagramı (Yazar tarafından uyarlanmıştır)

Kaynak: Moher vd. 2009; Page vd. 2021.

BULGULAR

Bu başlık altında; makalelerin yayım yılına, araştırmaların gerçekleştirildiği ülkelere, yayımlandığı dergilerin konu alanlarına, veri türü ile veri toplama yöntemlerine ve araştırmalardaki ana değişkenlere yönelik bulgular sırasıyla verilmiştir.

Makalelerin Yayımlandığı Yıllar

Toplam 64 makale analiz edilmiş, bu makalelerden 46'sının son 10 yılda, dokuzunun ise 2021 yılında yayımlandığı belirlenmiştir. Araştırmacılar arasında açık alan rekreasyonunun yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi ve iyi olma durumu üzerindeki etkisine artan bir ilginin olduğu değerlendirilmektedir.

1995 yılından önce konuyla ilgili herhangi bir çalışma bulunmadığından bu tarih konunun incelenmeye başlandığı ilk tarihi göstermektedir (Şekil 2). Gerçekleştirilen tarama sonuçları, bu konudaki çalışmaların 2018 yılında ivme kazandığını göstermektedir. Yıllar itibariyle artan çalışma sayısı açık alan rekreasyonu alanında yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesi ve iyi olma durumu konusunun gelişmekte olan bir araştırma alanı olduğunu, dolayısıyla daha kapsamlı bir anlayış ile incelenmesine ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

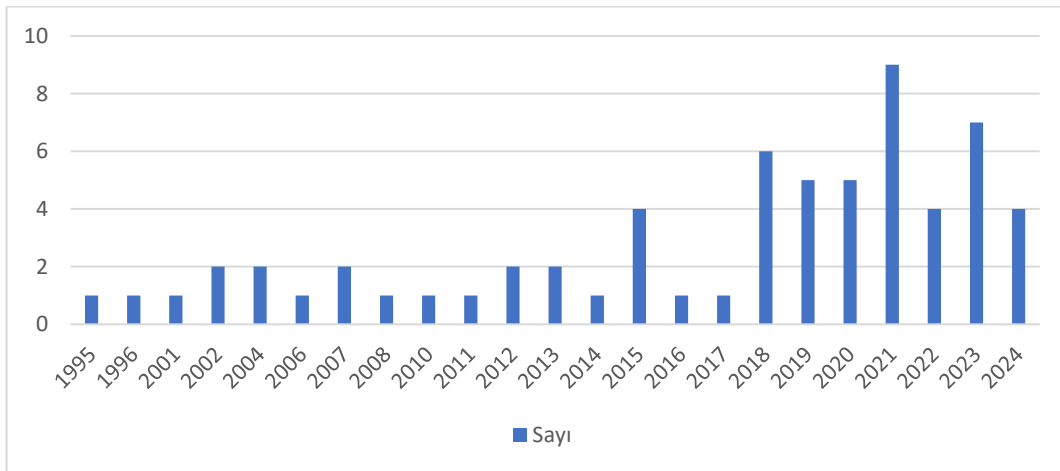
Yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesi ve iyi oluş konulu yayınlardan araştırmaların gerçekleştirildiği ülkelere göre dağılımı Şekil 3'te yer almaktadır.

İncelenen çalışmaların ülkeleri değerlendirildiğinde Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve Tayvan başta yer almaktadır. Sınırlı sayıda araştırma ise Türkiye, Singapur, Güney Kore gibi ülkelerde gerçekleştirilmiştir.

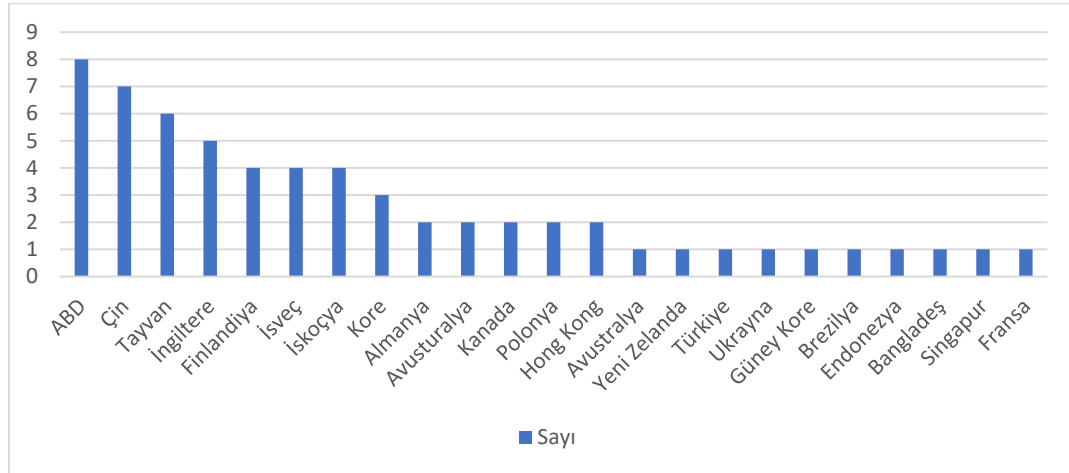
Makalelerin Yayımlandığı Dergilerin Konu Alanları

Seçilen 64 makale 1995 ve 2024 yılları arasında 44 farklı dergide yayımlanmıştır. İncelenen makalelerin yayımlandığı dergiler konu alanlarına göre sekiz ana grupta toplanmıştır (Tablo1).

Makalelerin büyük bölümü turizm, rekreasyon ve boş zaman konulu dergilerde yer alırken, bunu yaşlanma konulu dergilerle sağlık/ilaç konulu dergiler takip etmiştir. İncelenen makalelerin ikisi psikoloji konulu dergilerde yayımlanırken, bir makale coğrafya konulu dergide yayımlanmıştır. Makalelerin yayımlandığı dergiler; Annals of Leisure Research (5 = yüzde 7,81), International Journal of Environmental Research and Public Health (5 = yüzde 7,81), Journal of Outdoor Recreation and Tourism (4 = yüzde 6,25), Leisure Studies (4 = yüzde 6,25) ve Sustainability'dir (3 = yüzde 4,69). Bu alana katkıda bulunan Annals of Leisure Research ve International Journal of Environmental Research and Public Health, beş



Şekil 2. Makalelerin Yıllara Göre Dağılımı



Şekil 3. Araştırmaların Gerçekleştirildiği Ülkeler*

*: Sadece ampirik araştırmalar dahil edilmiştir. Birden fazla ülkede gerçekleştirilen araştırmalar mevcuttur.

makale yayımlayan lider dergiler olarak ortaya çıkmaktadır.

Veri Türü ve Veri Toplama Yöntemleri

Kullanılan veri türü açısından, incelenen makaleler birincil veriler ağırlıklı olacak şekilde bir dağılım göstermiştir (Tablo 2).

Örnekleme oluşturan 64 makalenin toplam 58'inde birincil veriler kullanılmıştır. Makalelerin 42'si nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma yöntemi 13 makalede kullanılmıştır. İncelemeye alınan çalışmalar nitel

yönteme dayalı çalışmaların sınırlı sayıda olduğunu ortaya koymakta ve gelecekteki araştırmaları da bu yönde teşvik etmektedir. Üç çalışma karma yönteme dayalıyken, üç makale de sistematik alanyazın taramasına dayalıdır. Birincil verileri elde etmek için deneysel tasarıma dayalı olarak yürütülen sadece iki çalışma vardır.

Araştırmalarda Yaşam Kalitesi Değişkeni

İncelenen çalışmalarda yaşlı yetişkinlerde açık alan rekreasyonunun yaşam kalitesiyle ilişkisi farklı açılardan ele alınmıştır. Örneğin, Blackman

Tablo 1. Makalelerin Yayımlandığı Dergilerin Konu Alanları ve Yıllarına İlişkin Dağılımı

Konu Alanları	n	1995-2000	2001-2005	2006-2010	2011-2015	2016-2020	2021-2024
Turizm, Ağırlama, Rekreasyon ve Boş Zaman	21	1	3	1	3	6	7
Yaşlanma	11		1	2	3	5	
Sağlık/ İlaç	10				2	2	6
Çevre/ Planlama/ Mimarlık	8					2	6
Gerontoloji/ Geriatri	7	1	1	1		2	2
Spor/ Davranışsal Beslenme	4				1	1	2
Psikoloji	2				1		1
Coğrafya	1						1
TOPLAM	64	2	5	4	10	18	25

Tablo 2. Makalelerin Araştırma Yöntemine İlişkin Dağılımı

Yöntem	Veri Derleme Tekniği	Sayı	Yazar/ Yazarlar
Nicel	Anket	40	Asan vd. 2024, Cao vd. 2023, Chang 2020, Chao 2016, Christensen vd. 2013, Crombie vd. 2004, Eronen vd. 2014, Hakman vd. 2021, Jeong ve Park 2020, Kerr vd. 2012a, Kerr vd. 2012b, Kim vd. 2017, Kuska vd. 2023, Lai vd. 2022, Lee-Hauser vd. 2021, Lee ve Heo 2021, Li 2020, Michèle vd.2019, Petersen vd. 2018, Pietilä vd.2015, Rantakokko vd. 2018, Richards vd. 2020, Ryu ve Heo 2018, Schwartz ve Campagna 2008, Searle vd. 1995, Sefcik vd. 2021, Silverstein ve Parker 2002, Sjögren ve Stjernberg 2010, Sugiyama ve Thompson 2006, Szewczenko vd. 2023, Tohan vd. 2024, Wang 2022, Ward Thompson ve Aspinal 2011, Yamashita vd. 2019, Yen ve Lin 2018, Yuan ve Wu 2021, Yuan vd 2023, Yu vd. 2019, Zhu 2024, Zimmer ve Lin 1996
	Deneysel Tasarım	2	Blackman 2007, Janssen 2004
	Derinlemesine Görüşme	6	Bianchi ve Drennan 2021, Finlay vd. 2015, Hickman vd. 2018, Röhr vd. 2022, Yau ve Packer 2002, Zhou vd. 2023
Nitel	Katılımcı Gözlem		
	Derinlemesine Görüşme	1	Chen vd. 2020
	Görüşme	3	Colley vd. 2019, Currie vd. 2021, Gregory ve Dimmock 2019
	Gözlem	1	Nilsson vd. 2018
	Görüşme		
	Otoetnografi	2	Gregory 2023, Humberstone vd. 2022
Kavramsal		3	King 2001, Romagosa vd. 2015, Sugiyama ve Thompson 2007
SistematiK Tarama		3	Engelen vd. 2022, Smith ve Dalmer 2023, Younes vd. 2024
Karma	Anket	3	Boyes 2013, Rantanen vd. 2015, Zingmark vd. 2021
	Görüşme		

vd. (2007), demanslı yaşlı yetişkinler arasında üç boyutlu modelleme ve animasyon yazılım paketi kullanılarak, sanal gerçeklik modelinde açık alan rekreasyonuna katılımlarını simülasyonlar incelemiştir. Yapılan incelemeler sonucunda açık havada aktivitenin azalmasının muhtemelen yaşam kalitesinde bir düşüş yaşanmasına neden olduğu ve demansın ilerlemesini hızlandırabileceği tespit edilmiştir. Hafif ila orta dereceli deman-

sı olan yaşlı kişilerin açık havada aktif olmaya teşvik edilmesi gerektiği ve bunun küçük çevresel değişikliklerle kolaylaştırılabileceği sonucuna ulaşmışlardır (Blackman vd. 2007). Bir diğer araştırmada ise Schwartz ve Campagna (2008), katılımcıların açık alan rekreasyonuna katılımlarıyla bir gruba ait olma duygusu ve yaşam kalitelerinin artması üzerinde olumlu duygusal etkilerinin olduğunu raporlamaktadır. Sugiyama ve

Thompson (2006) ise kişinin yaşadığı yere yakın dış mekân ortamlarının yaşam kalitesi üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmalarda İyi Oluş Değişkeni

Doğaya bağlılığın turist deneyimi, turist refahı ve yaşam memnuniyeti üzerinde ve turistlerin (yaşlıların) iyi oluş durumunun yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Asan vd., 2024). Açık alan rekreasyonu kapsamındaki sosyal dans ve yelkencilik aktivitelerine katılan yaşlı yetişkinlerin, aktivite sırasında birbirleriyle olan etkileşimlerinin de iyi oluş üzerinde etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bunlar: (1) kişisel gelişim ve öğrenme, (2) ustalık ve özgüven duygusu, (3) başkalarıyla olumlu ilişkiler ile (4) kendini kabul etme ve zihinsel sağlığın iyileşmesidir (Bianchi ve Drennan 2021). Boyes (2013), olumlu bir boş zaman deneyimi olarak maceranın fiziksel aktivite, sosyal katılım ve doğal çevre ile etkileşim için fırsatlar içerdiğini ileri sürmektedir. Yazar, macera etkinliklerine katılan yaşlı yetişkinlerin sağlıkları ve iyi oluş durumlarının sağlanmasında kişisel sorumluluk olarak sağlıklı yaşamlar sürdürdüklerini tespit etmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, ilgili alanyazının geleceğine ışık tutacak öngörülerini ortaya çıkarmak için yaşlı yetişkinlerde açık alan rekreasyonuna katılımın yaşam kaliteleri ve iyi oluş durumları üzerindeki etkileri, alanyazında yapılmış hakem denetimli makaleler çerçevesinde sistemantik bir yaklaşımla ele alınmıştır. Çalışmada PRISMA protokolü aşamaları takip edilmiştir. Araştırma sorularına uygun olarak dahil etme ve hariç tutma ölçütlerinin uygulanmasıyla toplam 64 çalışma belirlenerek incelenmiştir.

Bu çalışma, açık alan rekreasyonuna katılımın yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi ve iyi oluşuna ilişkin alanyazına çeşitli katkılarda bulunmaktadır. İlk olarak, çalışmada dünyada artış oranı dikkate alındığında ayrı bir yerde konumlandırılması gereken yaşlı yetişkinler grubunun ele alınmasıdır. Diğer katkısı ise açık alan rekreasyonuna katılımın yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi

ve iyi oluş durumlarına etkisini bütüncül bir biçimde incelemesidir. Sistemantik alanyazın taramasına dayanarak yürütülen bu çalışmada bugüne kadar hangi çalışmaların gerçekleştirildiği ve gelecekte yapılacak çalışmalara rehberlik edecek araştırma boşlukları belirtilmektedir.

Araştırma bulgularında vurgulandığı gibi, birkaç yıl öncesine kadar açık alan rekreasyonuna katılımın yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi ve iyi oluşuna etkisini ele alan sınırlı sayıda çalışma var iken özellikle yaşanan COVID-19 pandemisi, yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini ve iyi oluşunu sağlayacak konuların incelenmesini gerektirmiştir. Bununla birlikte, açık alan rekreasyonunda yaşlı yetişkinleri ele alan araştırmalar henüz gelişme aşamasındadır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar genel olarak açık alan rekreasyonuna katılımın yaşlı yetişkinlerin formda kalmasını, ruh sağlığını, bilincini, yeme alışkanlıklarını ve günlük yaşam aktivitelerini iyileştirerek sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini ve tıbbi harcamalarının azaldığını ortaya koymaktadır (Christensen vd. 2013; Zingmark vd. 2021; Zhu 2024). Bu durum özellikle yaşlı yetişkinler arasında uzun süreli bakım ve tıbbi hizmete olan ihtiyacı geciktirerek sağlıklı yaşlanmayı teşvik etmekte, böylece halk sağlığı kaynaklarının boş yere kullanılması da engellenebilmektedir.

Bir önemli nokta, yaşlı yetişkinlerin çoğunlukla ikamet yerlerine yakın olan yerlerde yürüyüş gibi faaliyetler gerçekleştirdiğinin tespit edilmesidir (Zingmark vd. 2021). Yaşlı yetişkinlerin açık hava etkinliklerine katılımını teşvik etmek için politikalar ve yatırım planları geliştirilmelidir. Yaşlı yetişkinlerin doğadan ve açık alan rekreasyonundan ayrılma davranışını diğer bireylere göre daha kolay sergilemeleri önemli tespitlerdendir. Zingmark vd. (2021), bunun nedeninin yaşlı yetişkinlerin fiziksel sağlığının azalmasına ve sosyal kayıplarına bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. İlgili kamu kurumları tarafından yakınlarını kaybeden yaşlı yetişkinlerin bu durumu daha kolay kabullenmesi ve psikolojik sorunlar yaşamaması için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir.

Açık alan rekreasyonuna aktif katılım dışında pasif katılımın da yaşlı yetişkinlerin iyi oluşları

üzerinde olumlu etkisinin olduğu ortaya çıkarılmıştır (Zhou vd. 2023). Bununla beraber Yamas-hita vd. (2019), yaşlı yetişkinlerin aktif boş zamanlarında daha yüksek düzeyde olumlu duygusal hislere sahip olduklarını saptamışlardır. Özellikle yaşlı yetişkinler arasında fiziksel güç kaybı ve sağlık sorunları olabileceği de dikkate alınmalı ve bu grubun hem aktif hem de pasif rekreasyona katılabileceği mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca Tayvan örneğinde tespit edildiği üzere, yaşlı yetişkinlerin açık alan rekreasyonuna katılımında cinsiyet farklılıkları söz konusudur ve kadınların sosyal temasta bulunmaları iyi oluşları üzerinde etkilidir (Zimmer ve Lin 1996). Bu durumun genellenebilmesi için farklı kültürlerde cinsiyete göre iyi oluş ve yaşam kalitesinin değişip değişmediği, yeni araştırmalarla da incelenmelidir.

Yaşlı yetişkinler tarafından algılanan gürültü, hava kirliliği ve çöp gibi çevresel stres faktörlerinin iyi oluşlarını azalttığı (Yuan ve Wu 2021), yaşlıların uzun mesafeli yürüyüş yapmasının da zor olduğu tespit edilmiştir (Yu vd. 2019). Yaşlı yetişkinlerin uygun bir mesafede yürüyerek gidebileceği yerlerin bulunması, bu yerlere gitmelerini teşvik edecek (rampaların yapılması, merdivenlerin dik olmaması gibi) unsurların sağlanması büyük önem taşımaktadır. Kaza olasılığını azaltacak koruyucu önlemlerin alındığı daha güvenli açık rekreasyon alanları oluşturulması, yaşlı yetişkinleri yürümeye teşvik ederek onların sosyalleşmesine de katkı sağlayacaktır. Örneğin, Blackman vd. (2007) çalışmalarında hafif ve orta dereceli demansı olan yaşlı yetişkinlerin açık havada aktif olmaya teşvik edilmesi gerektiği ve bunun küçük çevresel değişikliklerle kolaylaştırılabileceği sonucunu elde etmişlerdir. Çevresel müdahaleler ve düzenlemelerle yaşlı yetişkinlerin açık rekreasyon alanlarına daha kolay erişim sağlayabilmeleri tüm toplumun iyi oluşunu teşvik etmek için etkili bir düzenleme olarak kullanılabilir.

Dünyada yaşlı nüfusun arttığı göz önüne alındığında, teorisyenler ve uygulayıcıların yaşlı yetişkinlerin sağlıklı bir biçimde hayatlarını devam ettirebilmeleri ve olası sağlık risklerinden mümkün olduğunca korunmaları için iyi oluşlarını

sağlayacak ve yaşam kalitelerini artıracak unsurların tespit edilmesi önemlidir. Dışarı çıkmayı kolay ve keyifli hale getiren bir dış ortam, daha aktif bir yaşam tarzına ve daha iyi yaşam kalitesine elverişlidir. Bu sebeple insanların açık hava etkinliklerine katılması ve iyi oluş durumunu sağlamak için çevresel değişikliklerin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Tayvan'daki kamu spor merkezi kullanıcıları arasında boş zaman katılımı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri inceleyen Wang (2022)'in da belirttiği gibi, yaşlanan nüfusun açık alan rekreasyonuna katılım sağlanabileceği alanlara yönelik plan ve programların yapılması büyük önem taşımaktadır.

Mevcut sistematik alanyazın taramasının sonucunda, gelecekteki araştırmalara yön verebilecek bir dizi konu ve yöntem belirlenmiştir. Yöntem açısından incelenen makaleler, nicel araştırma yönteminde ağırlıklı olarak anket tekniğinin kullanıldığını (Chao 2016; Hakman vd. 2021; Lai vd. 2022; Asan vd 2024 gibi) ortaya koymaktadır. Açık alan rekreasyonunun yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesine ve iyi oluşa etkisini incelemek için nitel yöntemlere dayalı çalışmalara da ağırlık verilmesi önerilmektedir. Bununla birlikte, gelecekteki araştırmalarda konuya ilişkin daha fazla ayrıntıyı tespit etmek için özellikle tam metinlerde kullanılan araştırma yönteminin analiz teknikleri ve veri setlerinin derinlemesine incelenmesi biçiminde yapılması daha işlevsel olacaktır.

Alanyazına Katkılar

Bu araştırma, açık alan rekreasyonu alanyazınında sınırlı sayıda çalışmada incelenen bir grubu temsil eden yaşlı bireylerin açık alan rekreasyonuna katılımlarının yaşam kalitesi ve iyi oluşları üzerindeki olumlu katkıları ortaya koyan sonuçlar elde etmiştir. Çalışmada bu bireylere özgü farklılıkların neler olduğuna da vurgu yapılmaktadır. Açık alan rekreasyonu alanyazınında yaşlı yetişkinler grubuna odaklanmakta ve sistematik alanyazın taramasıyla mevcut çalışmalardaki genel durumu ve araştırma boşluklarını ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma alanyazına katkı sunmaktadır. Ayrıca yaşlı yetişkinleri konu edinen sistematik incelemelerin daha fazla yapılması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Bu çalış-

maların sayısının artırılmasının yanı sıra, disiplinlerarası ve çok kültürlü şekilde araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Topluma Katkıları

Bu araştırma yaşlı yetişkinlerin aktif yaşlanmasında ve sosyal çevreyle etkileşim sağlamasında açık alan rekreasyonunun nasıl rol oynadığını ortaya koyarak bunun yaşlı yetişkinler üzerindeki olumlu etkilerini açıklamıştır. Bu kapsamda, yaşlı bireylerin sosyal çevreyle etkileşimini olumlu etkileyecek rekreatif faaliyetlere imkân tanıyan alanların ve donatıların geliştirilebilmesi için yapılması gerekenler, politika yapıcılarının dikkatine sunulmuştur. Yaşlı bireylerin açık alan rekreasyonuna katılımlarının yaşam kaliteleri ve iyi oluşları üzerindeki olumlu etkisi çalışmada ortaya konulmaktadır. Söz konusu grubun artan sağlık sorunları ve bu durumun sosyal güvenlik sisteminde yarattığı maliyet göz önüne alındığında yaşlı yetişkin bireyleri olumlu yönde etkileyen düzenlemelerin her birinin topluma da katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Sınırlılıklar

Çalışmanın alanyazına sağladığı katkıların yanı sıra, bazı sınırlamalarının da olduğu unutulmamalıdır. Öncelikle en fazla yayının İngilizce olması sebebiyle sadece bu dilde yazılan makaleler tarama kapsamına alınmıştır. Ardından analiz için derlenen veriler, sonuçları etkileyebilecek 44 dergideki makaleye odaklanılarak altı veri tabanından çekilmiştir. Gelecekteki çalışmalar daha fazla bilgi üretmek için diğer veri tabanlarını (örneğin Google Scholar) içerecek biçimde gerçekleştirilebilir. Veri seti yaşlı yetişkinlere dayandığından yaş konusunda net sınırları belirlenmeyen bazı makaleler bu çalışma kapsamına alınmamıştır.

Bu araştırma, sadece yaşlı yetişkinlerde açık alan rekreasyonuna katılımın yaşam kalitesi ve iyi oluş durumları üzerindeki olumlu etkisine odaklanmıştır. Diğer konular kapsam dışında bırakılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda farklı değişkenleri de içeren yeni incelemeler yapılabilir. Açık alan rekreasyonunun iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerine sayısız faydası çalışmada vurgula-

nırken, bazı yaşlı bireylere yaşatabildiği kaygı, yaralanma ya da sosyal izolasyon gibi potansiyel olumsuz yönlerine yer verilmemiştir.

Çalışma İngilizce makalelerle sınırlı tutulmuştur. Bundan sonra yapılacak sistematiik alanyazın taramalarında farklı dil seçenekleri de kullanılabilir. Yaşlı yetişkinlerin açık alan rekreasyonuna katılımında hareket kısıtlılıkları, erişilebilir alan eksikliği gibi karşılaştığı engeller mevcuttur. Bu engeller yaş, sosyo-ekonomik durum, cinsiyet gibi demografik faktörlere göre farklılık gösterebilmektedir ve bu konuların derinlemesine araştırılması gerekmektedir. Ayrıca, aktif ve pasif olarak açık alan rekreasyonuna katılımında boş zaman etkinliği sınıflandırması, pasif boş zamanın rolü, boş zamana erişim gibi konular daha fazla araştırılmasına ihtiyaç duyulan alanlardır.

KAYNAKÇA

- Asan, K., Alrawadieh, Z. ve Altinay, L. (2024). Connectedness to Nature and Life Satisfaction of Seniors: the Mediating Effects of Tourist Experience and Tourist Well-being, *Current Issues in Tourism*, 27(9): 1496-1512.
- Baker, D. A. ve Palmer, R. J. (2006). Examining the Effects of Perceptions of Community and Recreation Participation on Quality of Life, *Social Indicators Research*, 75: 395-418.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U. ve Simpson, M. (2007). Outdoor Recreation and Nature Tourism: A European Perspective, *Living Reviews in Landscape Research*, 1(2): 1-46.
- Bianchi, C. ve Drennan, J. (2021). Customer-to-Customer Interactions (CCIs) Among Older Customers of Outdoor Recreational Services: Implications for Well-being, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35: 100348.
- Bigelow, D.A., McFarland, B.H. ve Olson, M.H. (1991). Quality of Life of Community Mental Health Program Clients: Validating a Measure, *Community Mental Health Journal*, 27(1): 43-56.
- Blackman, T., Van Schaik, P. ve Martyr, A. (2007). Outdoor Environments for People with Dementia: An Exploratory Study Using Virtual Reality, *Ageing and Society*, 27: 811-825.
- Bowling, A., Banister, D., Sutton, S. Evans, O. ve Windsor, J. (2002). A Multidimensional Model of the Quality of Life in Older Age, *Ageing and Mental Health*, 6(4): 355-371.
- Boyes, M. (2013). Outdoor Adventure and Successful Ageing, *Ageing and Society*, 33: 644-665.
- Bures, R. M. (1997). Migration and the Life Course: Is There a Retirement Transition?, *International Journal of Population Geography*, 3(2): 109-119.

- Cao, Y., Wu, H., Wang, H., Qu, Y., Zeng, Y. ve Mu, X. (2023). How Do Block Built Environments Affect Daily Leisure Walking among the Elderly? A Empirical Study of Gaoyou, China, *Sustainability*, 15: 257.
- Chang, P. J. (2020). Effects of the Built and Social Features of Urban Greenways on the Outdoor Activity of Older Adults, *Landscape and Urban Planning*, 204:10392.
- Chao, S. F. (2016). Outdoor Activities and Depressive Symptoms in Displaced Older Adults Following Natural Disaster: Community Cohesion as Mediator and Moderator, *Aging and Mental Health*, 20(9): 940-947.
- Chen, T. ve Janke, M. C. (2020). Promoting Active Living among Aging Populations through Outdoor Recreation: An Integrative Review, *Leisure Sciences*, 42(1): 85-99.
- Chen, X., Zhu, H. ve Yin, D. (2020). Everyday Life Construction, Outdoor Activity and Health Practice among Urban Empty Nesters and Their Companion Dogs in Guangzhou, China, *International Journal Environment Research Public Health*, 17: 4091.
- Chi, O. H., Denton, G. ve Gursoy, D. (2020). Artificially Intelligent Device Use in Service Delivery: A Systematic Review, Synthesis, and Research Agenda, *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 29(7): 757-786.
- Christensen, K. M., Holt, J. M. ve Wilson, J. F. (2013). The Relationship between Outdoor Recreation and Depression among Older Adults, *World Leisure Journal*, 55(1): 72-82.
- Colley, K., Currie, M. J. B. ve Irvine, K. N. (2019). Then and Now: Examining Older People's Engagement in Outdoor Recreation Across the Life Course, *Leisure Sciences*, 41(3): 186-202.
- Crombie, (2004). Why Older People do not Participate in Leisure Time Physical Activity: A Survey of Activity Levels, Beliefs And Deterrents, *Age and Ageing*, 33(3): 287-292.
- Currie, M.; Colley, K. ve Irvine, K. N. (2021). Outdoor Recreation for Older Adults in Scotland: Qualitatively Exploring the Multiplicity of Constraints to Participation, *International Journal of Environmental Research Public Health*, 18: 7705.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.
- Dünya Sağlık Örgütü (2024). Newsroom. Fact Sheets. Ageing and Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>, Erişim Tarihi: 04.10.2024
- Eger, R.J. ve Maridal, J.H. (2015). A Statistical Meta-Analysis of the Wellbeing Literature, *International Journal of Wellbeing*, 5(2): 123-157.
- Engelen, L., Rahmann, M. ve de Jong, E. (2022). Design for Healthy Ageing – the Relationship between Design, Well-Being, and Quality of Life: A Review, *Building Research and Information*, 50(1-2): 19-35.
- Eronen, J., von Bonsdorff, M., Rantakokko, M. ve Rantanen, T. (2014). Environmental Facilitators for Outdoor Walking and Development of Walking Difficulty in Community-Dwelling Older Adults, *European Journal of Ageing*, 11: 67-75.
- Fan, Y., Goh, E., Isa, S. M. ve Yang, S. (2024). 30 Years of Healthy Ageing Research in Tourism and Hospitality: Research Trends and Implications for Future Research, *The Service Industries Journal*, 1-38.
- Felce, D. ve Perry, J. (1996). Exploring Current Conceptions of Quality of Life: A Model for People with and without Disabilities. İçinde; R. Renwick, I. Brown ve M. Nagler (Editörler), *Quality of life in Health Promotion and Rehabilitation: Conceptual Approaches, Issues, and Applications* (ss. 51-62). Londra: Sage Yayınları.
- Finlay, J., Franke, T., McKay, H. ve Sims-Gould, J. (2015). Therapeutic Landscapes and Wellbeing in Later Life: Impacts of Blue and Green Spaces for Older Adults, *Health and Place*, 34: 97-106.
- Focht, B. C. (2009). Brief Walks in Outdoor and Laboratory Environments: Effects on Affective Responses, Enjoyment, and Intentions to Walk for Exercise, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3): 611-620.
- Frumkin, H. (2001). Beyond Toxicity: Human Health and the Natural Environment, *American Journal of Preventive Medicine*, 20(3): 234-240.
- Gabriel, Z. ve Bowling, A. N. N. (2004). Quality of Life from the Perspectives of Older People, *Ageing and Society*, 24(5): 675-691.
- Gagliardi, C., Spazzafumo, L., Marcellini, F., Mollenkopf, H., Ruoppila, I., Tacke, M. ve Szemann, Z. (2007). The Outdoor Mobility and Leisure Activities of Older People in Five European Countries, *Ageing and Society*, 27(5): 683-700.
- Garcês, S., Pocinho, M., Jesus, S. N. ve Rieber, M. S. (2018). Positive Psychology and Tourism: A Systematic Literature Review, *Tourism and Management Studies*, 14(3): 41-51.
- Gaur, A. ve Kumar, M. (2018). A Systematic Approach to Conducting Review Studies: An Assessment of Content Analysis in 25 Years of IB Research, *Journal of World Business*, 53(2): 280-289.
- Gregory, S. F. (2023). Diving with Dignity? Older Women Scuba Divers, Constraints and Accessible Tourism on the Great Barrier Reef, *Annals of Leisure Research*, 26(5): 716-736.
- Gregory, S. F. ve Dimmock, K. (2019). Alive and Kicking: the Benefits of Scuba Diving Leisure for Older Australian Women, *Annals of Leisure Research*, 22(4): 550-574.
- Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Dutchak, M., Tomenko, O., Cherednichenko, S. ve Bolshakova, I. (2021). Effect of Recreational Activities in Urban Parks on the Overall Condition of Sedentary Older Adults, *Journal of Physical Education and Sport*, 21: 2864-2871.
- Harmon, J. ve Kyle, G. T. (2016) Positive Emotions and Passionate Leisure Involvement, *Annals of Leisure Research*, 19(1): 62-79.
- Hickman, M., Stokes, P., Gammon, S., Beard, C. ve Inkster, A. (2018). Moments like Diamonds in Space: Savoring the Ageing Process through Positive Engagement with Adventure Sports, *Annals of Leisure Research*, 21(5): 612-630.

- Hu, F., Wen, J., Phau, I., Ying, T., Aston, J. ve Wang, W. (2023). The Role of Tourism in Healthy Aging: An Interdisciplinary Literature Review and Conceptual Model, *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 56: 356-366.
- Humberstone, B. (2022). Ageing, Agers and Outdoor Recreation: Being Old And Active Outdoors in the Time Of COVID: An Autoethnographic Tale of Different Wor(l)ds. 'I'm not Vulnerable?', *Annals of Leisure Research*, 25(5): 621-636.
- Janssen, M. (2004). The Effects of Leisure Education on Quality of Life in Older Adults, *Therapeutic Recreation Journal*, 38(3): 275-288.
- Japutra, A., Loureiro, S. M. C., Li, T., Bilro, R. G. ve Han, H. (2022). Luxury Tourism: Where We Go from Now?, *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 27(8): 871-890.
- Jeong, E. H. ve Park, J. H. (2020). The Relationship among Leisure Activities, Depression and Quality of Life in Community-Dwelling Elderly Koreans, *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6.
- Kaba, İ. (2020). Ontolojik İyi-Oluş (Yaşam Projesi), *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1): 143-154.
- Kerr, J., Marshall, S., Godbole, S., Neukam, S., Crist, K., Wasilenko, K ve Buchner, D. (2012a). The Relationship between Outdoor Activity and Health in Older Adults using GPS, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(12): 4615-4625.
- Kerr, J., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Cain, K. L., Conway, T. L., Frank, L. D. ve King, A. C. (2012b). Outdoor Physical Activity and Self Rated Health in Older Adults Living in Two Regions of the US, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9: 1-4.
- Kim, H. ve So, K. K. F. (2022). Two Decades of Customer Experience Research in Hospitality and Tourism: A Bibliometric Analysis and Thematic Content Analysis, *International Journal of Hospitality Management*, 100: 103082.
- Kim, S., Lee, S., Chun, S., Han, A. ve Heo, J. (2017). The Effects of Leisure-Time Physical Activity for Optimism, Life Satisfaction, Psychological Well-Being, and Positive Affect among Older Adults with Loneliness, *Annals of Leisure Research*, 20(4): 406-415.
- King, A. C. (2001). Interventions to Promote Physical Activity by Older Adults, *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(suppl_2):36-46.
- Kuska, M., Nowak, M. A., Żukowska, H., Pasek, M. ve Szark-Eckardt, M. (2023). Intensity of Physical Activity and Quality of Life Among Older Adults, *Polish Journal of Sport and Tourism*, 30(4): 38-44.
- Lai, D. W., Ou, X. ve Jin, J. (2022). A Quasi-Experimental Study on The Effect of An Outdoor Physical Activity Program on the Well-Being of Older Chinese People in Hong Kong, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15): 8950.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. ve Keyes, C. L. (2011). Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF), *Journal of Clinical Psychology*, 67(1): 99-110.
- Lee-Hauser, C. R., Schein, R. M., Schiappa, V. J., Pruziner, A. L., Tostenrude, D., Goedhard, K. E. ve Schmeler, M. R. (2021). Demographic and Functional Characteristics of National Veterans Wheelchair Games Participants: A Cross-Sectional Study, *Military Medicine*, 186 (7-8):749-755.
- Lee, H. ve Heo, S. (2021). Benefits of Leisure Activities for the Quality of Life of Older South Korean Adults, *Leisure Studies*, 40(2): 199-211.
- Li, C. L. (2020). Quality of Life: The Perspective of Urban Park Recreation in three Asian Cities, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 29: 100260.
- MacMillan, F., McBride, K. A., George, E. S. ve Steiner, G. Z. (2019). Conducting a Systematic Review: A Practical Guide. İçinde; P. Liamputtong (Editör), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (ss. 805-826). Singapur: Springer Nature.
- Michèle, M., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F. ve Kamel, G. (2019). Social and Leisure Activity Profiles and Well-Being among the Older Adults: A Longitudinal Study, *Aging and Mental Health*, 23(1): 77-83.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. ve PRISMA Group, T. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: the PRISMA Statement, *Annals of Internal Medicine*, 151(4): 264-269.
- Nilsson, G., Ekstam, L. ve Andersson, J. (2018). Pushing for Miracles, Pulling away from Risk: An Ethnographic Analysis of the Force Dynamics at Senior Summer Camps in Sweden, *Journal of Aging Studies*, 47: 96-103.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D. ve Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews*, *BMJ*, 372.
- Papavasileiou, E. F. ve Tzouvanas, P. (2021). Tourism Carbon Kuznets-Curve Hypothesis: A Systematic Literature Review and a Paradigm Shift to a Corporation-Performance Perspective, *Journal of Travel Research*, 60(4): 896-911.
- Pedersen, B. K. ve Saltin, B. (2015). Exercise as Medicine - Evidence for Prescribing Exercise As Therapy in 26 Different Chronic Diseases, *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25(S3): 1-72.
- Petersen, E., Schoen, G., Liedtke, G. ve Zech, A. (2018). Relevance of Urban Green Space for Physical Activity and Health-Related Quality of Life in Older Adults, *Quality in Ageing and Older Adults*, 19(3): 158-166.
- Pietilä, M., Neuvonen, M., Borodulin, K., Korpela, K., Sievänen, T. ve Tyrväinen, L. (2015). Relationships between Exposure to Urban Green Spaces, Physical Activity and Self-Rated Health, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10: 44-54.
- Rantakokko, M., Keskinen, K. E., Kokko, K. ve Portegijs, E. (2018). Nature Diversity and Well-Being in Old Age, *Aging Clinical and Experimental Research*, 30: 527-532.
- Rantanen, T., Äyräväinen, I., Eronen, J., Lyyra, T., Törmäkangas, T., Vaarama, M. ve Rantakokko, M. (2015). The Effect of an Outdoor Activities' Intervention Delivered by Older Volunteers on The Quality of Life of Older People with Severe Mobility Limitations: A Randomized Controlled Trial, *Aging Clinical and Experimental Research*, 27: 161-169.

- Richards, D. R., Fung, T. K., Leong, R. A., Sachidhanandam, U., Drillet, Z. ve Edwards, P. J. (2020). Demographic Biases in Engagement with Nature in a Tropical Asian City, *Plos One*, 15(4): 0231576.
- Romagosa, F., Eagles, P. F. ve Lemieux, C. J. (2015). From the Inside Out to the Outside in: Exploring the Role of Parks and Protected Areas as Providers of Human Health and Well-Being, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10: 70-77.
- Rosalina, P. D., Dupre, K. ve Wang, Y. (2021). Rural Tourism: A Systematic Literature Review on Definitions and Challenges, *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 47: 134-149.
- Röhr, S., Rodriguez, F. S., Siemensmeyer, R., Müller, F., Romero-Ortuno, R. ve Riedel-Heller, S. G. (2022). How Can Urban Environments Support Dementia Risk Reduction? A Qualitative Study, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(1):1-18.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, *American Psychologist*, 55(1): 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryu, J. ve Heo, J. (2018). Relationships between Leisure Activity Types And Well-Being in Older Adults, *Leisure Studies*, 37(3): 331-342.
- Schwartz, G. M. ve Campagna, J. (2008). New Meaning for the Emotional State of the Elderly, from a Leisure Standpoint, *Leisure Studies*, 27(2): 207-211.
- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Adam, H. ve van Dyck, J. (1995). Enhancing a Sense of Independence and Psychological Well-Being among the Elderly: A Field Experiment, *Journal of Leisure Research*, 27(2): 107-124.
- Sefcik, J. S., Hirschman, K. B., Petrovsky, D. V., Hodgson, N. A. ve Naylor, M. D. (2021). Satisfaction with Outdoor Activities among Northeastern US Newly Enrolled Long-Term Services and Supports Recipients, *Journal of Applied Gerontology*, 40(6): 590-597.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M. ve Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses, *Annual Review of Psychology*, 70(1): 747-770.
- Silverstein, M. ve Parker, M. G. (2002). Leisure Activities and Quality of Life among the Oldest Old in Sweden, *Research on Aging*, 24(5): 528-547.
- Sjögren, K. ve Stjernberg, L. (2010). A Gender Perspective on Factors that Influence Outdoor Recreational Physical Activity among The Elderly, *BMC Geriatrics*, 10: 1-9.
- Smith, E. S. ve Dalmer, N. K. (2023). Understanding Older Adults' Participation in Outdoor Adventure Activities: A Scoping Review, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1-22.
- Snyder, H. (2019). Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines, *Journal of Business Research*, 104: 333-339.
- Suárez, M., Barton, D. N., Cimburova, Z., Rusch, G. M., Gómez-Baggethun, E. ve Onaindia, M. (2020). Environmental Justice and Outdoor Recreation Opportunities: A Spatially Explicit Assessment in Oslo Metropolitan Area, Norway, *Environmental Science and Policy*, 108: 133-143.
- Sugiyama, T. ve Thompson, C. W. (2006). Environmental Support for Outdoor Activities and Older People's Quality of Life, *Journal of Housing for the Elderly*, 19(3-4): 167-185.
- Sugiyama, T. ve Thompson, C. W. (2007). Outdoor Environments, Activity and the Well-Being of Older People: Conceptualising Environmental Support, *Environment and Planning A*, 39(8): 1943-1960.
- Szewczenko, A., Lach, E., Bursiewicz, N., Chuchnowska, I., Widzisz-Pronobis, S., Sanigórska, M. ve Ober, J. (2023). Urban Therapy-Urban Health Path as an Innovative Urban Function to Strengthen the Psycho-Physical Condition of the Elderly, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12): 6081.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. ve 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 and Technology*, 45(5): 1761-1772.
- Tohan, M. M., Ahmed, F., Juie, I. J., Kabir, A. ve Rahman, M. A. (2024). Outdoor Recreational Activities and Mental Well-Being of Geriatric People in Bangladesh: Structural Equation Modelling, *Discover Psychology*, 4(1): 33.
- Tranfield, D., Denyer, D. ve Smart, P. (2003). Towards a Methodology for Developing Evidence-Informed Management Knowledge by Means of Systematic Review, *British Journal of Management*, 14(3): 207-222.
- Wang, W. C. (2022). Relationships between Leisure Involvement and Quality of Life among Users of Public Sports Centre Aged 45 Years and Older, *World Leisure Journal*, 64(2): 80-195.
- Ward Thompson, C. W. ve Aspinall, P. A. (2011). Natural Environments and their Impact on Activity, Health, and Quality of Life, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3): 230-260.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 678-691.
- Yamashita, T., Bardo, A. R. ve Liu, D. (2019). Experienced Subjective Well-Being during Physically Active and Passive Leisure Time Activities among Adults Aged 65 Years and Older, *The Gerontologist*, 59(4): 718-726.
- Yang, E. C. L., Khoo-Lattimore, C. ve Arcodia, C. (2017). A Systematic Literature Review of Risk and Gender Research in Tourism, *Tourism Management*, 58: 89-100.
- Yang, Q., Tang, Y., Jennings, G., Zhao, B., Zhu, F. ve Ma, X. (2022). Physical Activity and Subjective Well-Being of Older Adults During COVID-19 Prevention and Control Normalization: Mediating Role of Outdoor Exercise Environment and Regulating Role of Exercise Form, *Frontiers in Psychology*, 13: 1014967.
- Yau, M. K. S. ve Packer, T. L. (2002). Health and Well-Being through T'ai Chi: Perceptions of Older Adults in Hong Kong, *Leisure Studies*, 21(2): 163-178.

- Yen, H. Y. ve Lin, L. J. (2018). Quality of Life in Older Adults: Benefits from the Productive Engagement in Physical Activity, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 16(2): 49-54.
- Younes, S. R., Marques, B. ve McIntosh, J. (2024). Public Spaces for Older People: A Review of the Relationship between Public Space to Quality of Life, *Sustainability*, 16(11): 4583.
- Yuan, K. S. ve Wu, T. J. (2021). Environmental Stressors and Well-Being on Middle-Aged and Elderly People: The Mediating Role of Outdoor Leisure Behaviour and Place Attachment, *Environmental Science and Pollution Research*, 1-10.
- Yuan, T., Hong, B., Li, Y., Wang, Y. ve Wang, Y. (2023). The Right Activities at Right Spaces: Relationships between Elderly Adults' Physical Activities and Thermal Responses, *Buildings*, 13(3): 721.
- Yu, S., Liu, Y., Cui, C. ve Xia, B. (2019). Influence of Outdoor Living Environment on Elders' Quality of Life in Old Residential Communities, *Sustainability*, 11(23): 6638.
- Zhou, P., Grady, S. C. ve Rosenberg, M. W. (2023). Creating Therapeutic Spaces for the Public: Elderly Exercisers as Leaders in Urban China, *Urban Geography*, 44(1): 59-82.
- Zhu, G. (2024). The Effect of Outdoor Activities on the Medical Expenditure of Older People: Multiple Chain Mediating Effects of Health Benefits, *BMC Public Health*, 24(1): 1227.
- Zimmer, Z. ve Lin, H. S. (1996). Leisure Activity and Well-Being among the Elderly in Taiwan: Testing Hypotheses in an Asian Setting, *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 11(2): 167-186.
- Zingmark, M., Ankre, R. ve Wall-Reinius, S. (2021). Promoting Outdoor Recreation among Older Adults in Sweden—A Theoretical and Empirical Foundation for the Development of an Intervention, *Archives of Public Health*, 79: 1-15.
- Zurawik, M. (2020). Moving through Spaces—Leisure Walking and Its Psychosocial Benefits for Well-Being: A Narrative Review, *Human Movement*, 21(2): 1-8.



Hatice GÜÇLÜ NERGİZ

Adnan Menderes Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu'ndan mezun oldu (1996). Yüksek lisans derecesini Adnan Menderes Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Dalı'ndan (2000), doktora derecesini de Anadolu Üniversitesi, Turizm ve Otel İşletmeciliği Dalı'ndan aldı (2006). Adnan Menderes Üniversitesi'nde çalışmaya başladı (1996). Doçentlik ünvanını turizm alanında aldı (2017). Halen Kocaeli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü'nde görev yapmaktadır.