

## Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı ve Düzenleyici Rolü

Yusuf Doğan Ertaş<sup>1\*</sup>, Osman Gümüşgöl<sup>2</sup>, Çetin Özdilek<sup>3</sup>, Salih Erkut<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye, yusuf.ertas@dpu.edu.tr, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-0390-1002>

<sup>2</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye, osman.gumusgul@dpu.edu.tr, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-3034-9265>

<sup>3</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye, cetin.ozdilek@dpu.edu.tr, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-3676-366X>

<sup>4</sup>Bağımsız araştırmacı, Kütahya, Türkiye, saliherkut1314@gmail.com,

### Özet

Bu çalışma, açık alan rekreasyon etkinliklerine katılımda bireylerin motivasyon düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun hem aracı hem de düzenleyici bir rol oynayıp oynamadığını incelemektedir. Açık alan rekreasyon etkinlikleri, bireylerin fiziksel sağlığına katkı sunmasının ötesinde, ruhsal ve psikolojik sağlığı da destekleyen önemli sosyal faaliyetlerdir. Doğa yürüyüşü, kamp, bisiklet turları gibi etkinliklerin bireyin stres düzeyini azalttığı, kaygı ve depresyon belirtilerini hafiflettiği pek çok araştırmada gösterilmiştir. Bu bağlamda, bireyin bu tür etkinliklere katılım motivasyonunun ne olduğu ve bu motivasyonun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin yalnızca olumlu duygular yaşaması değil, aynı zamanda yaşamında anlam bulması, sosyal ilişkiler kurabilmesi, özerklik ve kişisel gelişim gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması ile de ilgilidir. Öznel iyi oluş ise bireyin yaşamında memnuniyet duyması, sık sık olumlu duygular yaşaması ve olumsuz duyguların azlığı ile tanımlanır. Bu iki kavram, bireyin genel ruhsal durumunu anlamada tamamlayıcı bir rol oynamaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmaya Türkiye'nin farklı bölgelerinden 213 birey katılmıştır. Katılımcıların açık alan etkinliklerine katılım sıklıkları, katılım motivasyonları (içsel, dışsal ve fayda temelli) ile öznel iyi oluş ve mutluluk korkusu düzeyleri çeşitli psikometrik ölçeklerle ölçülmüştür. Elde edilen bulgular, açık alan etkinliklerine katılımın içsel, dışsal ve fayda temelli motivasyonlarla pozitif; motivasyonsuzluk ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan aracı değişken analizleri, içsel motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin anlamlı ve pozitif olduğunu; ancak bu etkinin, bireyde bulunan mutluluk korkusu tarafından kısmen zayıflatıldığını göstermiştir. Başka bir ifadeyle, kişi ne kadar içsel olarak motive olursa olsun, mutluluk duygularını bastıran ya da onlardan korkan bireylerde bu motivasyonun iyi oluşa katkısı sınırlı kalabilmektedir. Benzer şekilde, motivasyonsuzluk mutluluk korkusunu artırmakta ve bu durum iyi oluş üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Dışsal motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki etkisi ise beklenenin aksine, mutluluk korkusu arttıkça daha güçlü hale gelmiştir. Bu sonuç, dışsal motivasyonun bazı bireyler için sosyal onaylanma, aidiyet ve kabul görme gibi dolaylı yollarla güvenli bir mutluluk deneyimi sunduğu şeklinde yorumlanabilir. Düzenleyici değişken analizleri de bu sonuçları desteklemektedir: düşük mutluluk korkusu düzeyine sahip bireylerde dışsal motivasyonun iyi oluş üzerindeki etkisi zayıfken, yüksek düzeyde korku yaşayan bireylerde bu etki artmaktadır. Motivasyonsuzluk açısından ise bu durum ters işlemektedir; mutluluk korkusu arttıkça, motivasyonsuzluğun iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisi azalmaktadır. Sonuç olarak, rekreatif faaliyetlere katılımın psikolojik faydalarının yalnızca ne kadar sıklıkla katılım sağlandığı ile değil, katılımın hangi motivasyonla gerçekleştiği ve bireyin duygusal yapısıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Mutluluk korkusu, bireyin olumlu duyguları yaşama ve sürdürme kapasitesini sınırlayarak, iyi oluş durumunu hem doğrudan hem dolaylı yollarla olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş gruplarının, cinsiyetlerin ve kültürel bağlamların bu ilişkilerde nasıl rol oynadığı incelenmeli; ayrıca bireylerin içsel motivasyonlarını destekleyici rekreasyonel programların geliştirilmesi hedeflenmelidir. Ayrıca, bu çalışmanın önemli katkılarında biri de mutluluk korkusunun sadece bireysel değil, toplumsal düzeyde de dikkate alınması gereken bir psikolojik dinamik olduğunu ortaya koymasındır. Toplumsal normlar, kültürel beklentiler ve duygulara dair inançlar, bireylerin iyi oluş süreçlerini doğrudan etkileyebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel iyi oluş, mutluluk korkusu, açık alan rekreasyonu

\* Mevcut çalışma 6. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* İletişim: Yusuf Doğan Ertaş, yusuf.ertas@dpu.edu.tr, Spor Bilimleri Fakültesi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye

## **The Mediating and Moderating Role of Fear of Happiness in the Relationship Between Recreational Activity Motivation and Mental Well-Being**

### **Abstract**

This study investigates whether fear of happiness plays both a mediating and moderating role in the relationship between individuals' motivation levels and their psychological well-being in the context of outdoor recreation participation. Outdoor recreational activities, such as hiking, camping, and cycling, are not only beneficial for physical health but also offer considerable psychological and emotional benefits. Research has consistently shown that these activities reduce stress, alleviate anxiety and depression symptoms, and enhance general mental health. Therefore, understanding the motivations behind participation and how these motivations influence well-being is becoming increasingly important. Psychological well-being refers not only to the presence of positive emotions but also to living a meaningful life, maintaining satisfying social relationships, experiencing autonomy, and achieving personal growth. In contrast, subjective well-being is defined by life satisfaction, the presence of positive emotions, and the absence of negative emotions. Together, these two concepts provide a comprehensive picture of an individual's overall mental and emotional state. The study included 213 participants from different regions of Turkey. Participants were assessed using validated psychometric tools that measured their frequency of participation in outdoor activities, types of motivation (intrinsic, extrinsic, and benefit-based), subjective well-being, and fear of happiness. The findings revealed that intrinsic, extrinsic, and benefit-based motivations were all positively associated with participation in outdoor activities, while amotivation was negatively associated. Mediation analysis showed that intrinsic motivation positively influenced subjective well-being; however, this effect was partially diminished by fear of happiness. In other words, even when people are internally motivated, their psychological gains may be restricted if they fear or suppress positive emotions. Similarly, amotivation was linked to higher fear of happiness, which in turn was associated with lower well-being. Interestingly, the effect of extrinsic motivation on well-being became stronger as fear of happiness increased. This suggests that, for some individuals, extrinsic motivation might offer a socially acceptable or emotionally safer way to experience happiness—perhaps through approval, recognition, or social belonging. Moderation analyses supported this interpretation: when fear of happiness was low, extrinsic motivation had a weaker impact on well-being; when fear was high, the impact increased. In contrast, for amotivation, this trend reversed—its negative effect on well-being weakened as fear of happiness increased. In conclusion, the psychological benefits of participating in outdoor recreation are shaped not only by how often one participates but also by the type of motivation driving that participation and the individual's emotional tendencies. Fear of happiness can limit one's ability to fully experience and maintain positive emotional states, thereby negatively influencing well-being in both direct and indirect ways. Future research should explore these dynamics across different age groups, genders, and cultural contexts. Additionally, the development of recreation programs that support intrinsic motivation could enhance well-being outcomes. One significant contribution of this study is its emphasis on fear of happiness not only as an individual trait but as a social and cultural construct, shaped by norms, expectations, and beliefs about emotions.

**Keywords:** Subjective well-being, fear of happiness, outdoor recreation

## Giriş

İyi oluş, bireyin yaşamından aldığı doyumunu, olumlu duyguların varlığını ve olumsuz duyguların düşük düzeyde olmasını içeren öznel bir deneyim olarak kabul edilir (David vd., 2013). Psikolojik iyi oluş yaklaşımları, bireyin özerklik, olumlu sosyal ilişkiler, kendini kabul, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve yaşam amacı gibi alanlardaki işlevselliğini ve potansiyelini vurgular (Ryff ve Singer, 2008). Her iki iyi oluş boyutu da bireyin genel refahını anlamak için elzemdir. Yüksek iyi oluşa sahip bireylerin sosyal ilişkiler, iş performansı, gibi birçok alanda daha başarılı oldukları, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip oldukları gözlemlenmiştir (Lyubomirsky vd., 2005). Açık alan rekreasyon etkinliklerinin zihinsel iyi oluş üzerindeki etkileri fazlaca çalışılmış, olumlu etkileri kanıtlanmıştır. Doğada yürüyüş, bisiklet, kamp gibi aktiviteler fiziksel yararlarının yanı sıra, stresle başa çıkmada, duygusal dayanıklılığı artırmada ve sosyal bağları güçlendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Doğada vakit geçirmenin kaygı ve depresyon belirtilerini azalttığı bilinmektedir (Park vd., 2010). Ek olarak, deniz kıyısındaki açık hava etkinliklerinin de genel yaşam memnuniyetini artırdığı gösterilmiştir (White vd., 2013). Bu tür etkinliklere katılım, stres ve kaygıyı azaltarak bireylerin ruh halini iyileştirir (Coventry vd., 2021). Sürekli kapalı mekanlarda geçirdiğimiz saatlerden sonra açık havada yapılan fiziksel aktivite temelli boş zaman etkinlikleri, yenilenme hissi sağlayarak psikolojik iyi oluşu destekler ve psikolojik dayanıklılığı artırır (Lee ve Maheswaran, 2011). Haftada en az 120 dakika doğada zaman geçiren bireylerin, doğa deneyimi olmayanlara kıyasla sağlık ve iyi oluşlarını daha yüksek bildirme olasılıkları anlamlı derecede daha fazladır (White vd., 2019).

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılma nedenlerini açıklayan rekreasyonel motivasyon, doğada olma isteği, sosyal bağlantı kurma, zindelik kazanma veya eğlenme gibi unsurları içerir. Motivasyon teorilerinde yaygın olarak kabul gören içsel ve dışsal motivasyon ayrımı da önemlidir. İçsel motivasyon, bireyin faaliyeti kişisel tatmin veya kendini geliştirme amacıyla yapma arzusudur (Deci ve Ryan, 2000). Bu motivasyon türü, genellikle yüksek psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir, çünkü bireyler içsel motivasyon kaynaklı uğraşlarında daha anlamlı ve yetkin hissederler. Dışsal motivasyon ise, bireylerin bir faaliyeti dışsal ödüller (para, saygınlık gibi) veya baskılar nedeniyle yapma isteğidir. Bu tür motivasyonun, içsel motivasyona göre daha düşük psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Dışsal ödüller bireyin içsel değerleriyle uyumsuz olabilir ve uzun vadede tatminsizlik yaratabilir (Deci ve Ryan, 2000). Bu iki motivasyon türünün anlaşılması, açık alan rekreasyonuna katılım düzeyini ve elde edilen faydaları anlamak için kritik öneme sahiptir. Motivasyon, bireysel çabaların yanı sıra sosyal etkileşim ve destekle de ilişkilidir. Açık alan rekreasyonundaki grup aktiviteleri, sosyal bağlantılar ve bireylerin motivasyonunu artırarak katılım ve memnuniyetlerini yükseltebilir (Lee vd., 2012).

Mutluluk korkusu, bireylerin pozitif duygular hissettiği anların ardından olumsuz bir şey olacağına dair inancıdır (Joshano, 2013). Bu korkunun temel nedenleri arasında mutluluğun kötü şeylere yol açacağı, mutlu olmanın ahlaki açıdan yanlış olduğu, mutluluktan bahsetmenin zarar getireceği veya kişisel mutluluk arayışının faydasız olduğu gibi düşünceler yer alır. Kültürel ve geleneksel farklılıklar, mutluluğa bakış açısını etkiler; Batı'da mutluluk bir hedefken, Doğu kültürlerinde kişilerarası ilişkilerle elde edildiği ve bazen olumsuz çağrışımlar taşıdığı görülür (Joshano, 2013). Mutluluk korkusunun ardında geçmiş deneyimler veya batıl inançlar bulunabilir (Gilbert vd., 2011). Daha önce mutlu bir anın ardından olumsuz bir deneyim yaşamak veya "nazar değme" inancı bu korkuyu pekiştirebilir (Joshano, 2013). Ayrıca bu durum, olumlu duyguların yoğunluğunu azaltmak için kullanılan bir başa çıkma stratejisi olarak da değerlendirilebilir (Joorman ve Stanton, 2008). Yüksek düzeyde mutluluk korkusu yaşayan bireylerin öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir (Joshano, 2013; Sarı ve Çakır, 2016). Ayrıca mutluluk korkusu, duyguları anlamakta zorlanma (aleksitimi), olumsuz bağlanma stilleri, kaygı, stres ve depresyon ile de ilişkilidir (Gilbert vd., 2013). Üstelik bilişsel çarpıtmalardan "felaketleştirme" mutluluk korkusu ile pozitif iyimserlik ise negatif yönde ilişkilidir (Ulaş vd., 2024). Tüm bu bulgular, mutluluk korkusunun yaşam kalitesini ve zihinsel iyi oluşu olumsuz etkilediğini ve rekreatif etkinliklerin olumlu etkileriyle zıt bir kutupta yer aldığını göstermektedir.

Rekreasyon alan yazınında mutluluk korkusu üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır. Mevcut bir araştırmaya göre (Genç vd., 2025), dans aktivitelerine katılan lise öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeylerinde azalma görülmüştür. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık (Yılmaz, 2022), iyi oluş (Belen ve Barmanpek, 2020) ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin (Alqudah vd., 2024) mutluluk korkusunu önlediğini vurgulanmaktadır. Rekreatif etkinlikler sayesinde bu bileşenlerin geliştiği göz önünde bulundurulduğunda (Hagger ve Chatzisarantis, 2009; Ryan vd., 2010) rekreatif etkinliklere katılımın mutluluk korkusundan ile etkileşim gösterebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin motivasyon ve iyi oluşları arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun rolü incelenmeye değer bulunmuştur. Çalışmaya ilişkin belirlenen hipotezler aşağıdaki gibidir.

*H1.1* Dışsal motivasyon ile iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü bulunmaktadır. Buna göre; rekreasyon etkinlikleri için dışsal motivasyonu yüksek bireyler daha düşük iyi oluş düzeyine sahiptir. Bu negatif ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü bulunmaktadır.

*H1.2* İçsel motivasyon ile iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü bulunmaktadır. Buna göre; rekreasyon etkinlikleri için içsel motivasyonu yüksek bireyler daha yüksek iyi oluş düzeyine sahiptir. Bu ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü bulunmaktadır.

H2. İçsel motivasyon ile iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun düzenleyici rolü bulunmaktadır. Buna göre; rekreasyon etkinlikleri için içsel motivasyonu yüksek bireylerin iyi oluş düzeyi daha yüksektir ancak bu ilişkiyi mutluluk korkusu zayıflatmaktadır.

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Bu araştırmada, açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin motivasyon türleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı ve düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışmanın kuramsal temelini, Öz Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000) ve pozitif psikoloji yaklaşımları oluşturmaktadır. Modelde üç tür motivasyon dikkate alınmıştır: içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk. Bu değişkenler, bireylerin açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım nedenlerini yansıtmaktadır. Öznel iyi oluş ise bireylerin yaşam doyumu ve olumlu duygulanım düzeylerini temsil eden bağımlı değişkendir. Çalışmada, mutluluk korkusu hem aracı değişken hem de düzenleyici değişken olarak ele alınmıştır. Aracı değişken olarak ele alındığında, bireyin motivasyon düzeyleri ile iyi oluş arasındaki dolaylı etkileri açıklaması beklenmiştir. Düzenleyici değişken rolü kapsamında ise, motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin gücünün, mutluluk korkusunun düzeyine bağlı olarak değişip değişmediği test edilmiştir.

Literatürde genellikle dışsal motivasyonun iyi oluş ile zayıf ya da negatif ilişkili olduğu kabul edilse de bu çalışmada mutluluk korkusunun etkisiyle bu ilişkinin farklılaşabileceği göz önünde bulundurulmuştur. Motivasyonsuzluğun öznel iyi oluşu olumsuz etkileyebileceği; bu etkide de mutluluk korkusunun aracı ve düzenleyici etkisinin olabileceği öngörülmüştür. Araştırma modeli kapsamında aracı değişken analizleri için Hayes'in (2018) PROCESS Model 4, düzenleyici değişken analizleri için ise PROCESS Model 1 kullanılmıştır. Bu doğrultuda, motivasyon türlerinin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri ile bu etkilerde mutluluk korkusunun rolü çok yönlü olarak değerlendirilmiştir.

### ***Evren ve Örneklem***

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde açık alan rekreasyon etkinliklerine (doğa yürüyüşü, kamp, bisiklet, yüzme vb.) düzenli olarak katılım sağlayan bireyler oluşturmaktadır. Rekreasyon etkinliklerine katılım ifadesi, bireylerin doğa temelli, fiziksel ve sosyal yönü bulunan serbest zaman aktivitelerine belli bir sıklıkla katıldığını beyan etmesiyle tanımlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2025 yılı içerisinde çevrim içi anket formunu gönüllü olarak dolduran ve açık alan rekreasyon etkinliklerine katıldığını belirten 213 birey oluşturmuştur. Örneklem grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemi

kullanılmıştır. Katılımcılar, sosyal medya ve çeşitli dijital platformlar aracılığıyla araştırmaya davet edilmiş ve gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmışlardır. Katılımcıların yaşları 18 ile 72 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 27'dir. Örneklem grubunun %59,2'si kadın (n = 126) ve %40,8'i erkek (n = 87) katılımcılardan oluşmaktadır. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların %40,8'i lise, %8,9'u ön lisans, %44,6'sı lisans ve %5,6'sı lisansüstü (yüksek lisans ve doktora) mezunudur. Medeni durumlarına göre ise, katılımcıların %78,9'u bekâr, %18,3'ü evli ve %2,8'i boşanmış bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların en sık katıldıkları açık alan rekreasyon etkinlikleri sırasıyla doğa yürüyüşü, bisiklet, kampçılık ve yüzme olarak belirlenmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği***

Rekreasyonel Etkinlik Motivasyon Ölçeği (REMÖ), Özant ve diğerleri (2024) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonlarını belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. 5'li Likert tipi olarak yapılandırılan ölçek, toplam 39 maddeden ve 4 alt boyuttan (içsel motivasyon, fayda, motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon) oluşmaktadır. Alt boyutlar için örnek maddeler: İçsel motivasyon alt boyutu için “*Rekreasyonel etkinliklere katılmak bana kendimi canlı hissettiriyor*”, dışsal motivasyon alt boyutu için “*Arkadaşlarımın önerisiyle bu etkinliklere katılıyorum*” ve motivasyonsuzluk alt boyutu için “*Rekreasyonel etkinliklere neden katıldığımı bilmiyorum*”. Ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş, modelin iyi uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

#### ***Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği***

Tennant ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin genel psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Türkçeye uyarlaması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Türkçe form 14 maddeden oluşmakta olup, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanılmaktadır. Örnek maddeler: “*1. Gelecekle ilgili iyimserim*”, “*14. Neşeli hissediyorum*”. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı. 89 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının yeterli uyum verdiği belirlenmiştir.

#### ***Mutluluk Korkusu Ölçeği***

Gilbert ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin mutluluk duygusuna yönelik olumsuz inançlarını ve bu duygudan kaçınma eğilimlerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Yıldırım ve Aziz (2017) tarafından

gerçekleştirilmiştir. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi olarak yapılandırılmıştır. Örnek maddeler: “1. Aşırı keyifli olmayı tercih etmem, çünkü keyifli olmanın ardından genellikle üzüntü gelir”, “4. Fazla keyifli ve eğlenceli olmak, kötü şeylerin olmasına sebep olur”. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı .90 olarak saptanmıştır. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin faktör yapısının yeterli düzeyde uyum sağladığı görülmüştür.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmada toplanan verilerin analizinde SPSS 27.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Analiz süreci öncesinde, veri setinin analizlere uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çeşitli ön işlemler gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi, kurtosis-skewness (basıklık-yatıklık) değerleri ve boxplot (kutu grafikleri) yardımıyla incelenmiştir. Normal dağılım varsayımını ihlal eden uç değerlerin etkisini azaltmak amacıyla, uç değer olduğu belirlenen 5 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır. Ardından, temel betimleyici istatistikler hesaplanarak değişkenlerin genel yapısı ortaya konmuştur. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı analizi de uygulanmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, motivasyon türleri (içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk) ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı ve düzenleyici rolü test edilmiştir. Bu kapsamda, aracı değişken analizi için Hayes’in (2018) PROCESS Makro’su Model 4, düzenleyici değişken analizi için ise Model 1 kullanılmıştır. Aracılık ve etkileşim (moderasyon) analizlerinde, dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılığı bootstrap yöntemi ile test edilmiş ve 5.000 örnekleme ile %95 güven aralığı esas alınmıştır. Aracı değişken analizlerinde, bağımsız değişken (örneğin içsel motivasyon) ile bağımlı değişken (öznel iyi oluş) arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler; düzenleyici değişken analizlerinde ise bağımsız değişken ile düzenleyici değişkenin etkileşimi dikkate alınarak modelin anlamlılığı test edilmiştir. Ayrıca, moderasyon analizlerinde dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin, mutluluk korkusunun düşük, orta ve yüksek düzeylerinde nasıl değiştiği incelenmiştir.

### ***Araştırmanın Etiği***

Araştırmanın etiğine ilişkin Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafınca gerekli incelemeler yapılmış ve mevcut çalışma heyet tarafınca 27.05.2025 tarihinde değerlendirilip etik açıdan uygun bulunmuştur. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

## Bulgular

Yürütülen betimleyici istatistiklere göre katılımcılarının yaşları 18-72 (ort. 27) arasındadır. Katılımcıların %40,8'i (n = 87) erkek, %59,2'si (n = 126) kadındır. Eğitim düzeylerine göre katılımcıların %40,8'i (n = 87) lise, %8,9'u (n = 19) ön lisans, %44,6'sı (n = 95) lisans, %4,7'si (n = 10) yüksek lisans ve %0,9'u (n = 2) doktora mezundur. Medeni durumlarına bakıldığında, katılımcıların %18,3'ü (n = 39) evli, %78,9'u (n = 168) bekâr ve %2,8'i (n = 6) boşanmıştır. Ayrıca katılımcıların yaptığı açık alan rekreasyon etkinliklerinin (en sıklıktan nadire doğru) doğa yürüyüşü, bisiklet, kampçılık ve yüzme olduğu bulunmuştur. Yürütülen Pearson korelasyon katsayısı analizi sonucu açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığı ile öznel iyi oluş (.28) içsel motivasyon (.50), fayda motivasyonu (.41) ve dışsal motivasyon (.25) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca motivasyonsuzluk (-.21) ile katılım sıklığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Korelasyon

Değişken	Doğum Yılı	Medeni Durum	Eğitim Düzeyi	Rekreasyon Katılım	Öznel İyi Oluş	Mutluluk K.	İçsel Motivasyon	Fayda	Motivasyonsuzluk	Dışsal Motivasyon
Doğum Yılı		0,42**	-0,24**	-0,21**	-0,20**	0,22**	-0,23**	-0,30**	0,15*	
Medeni Durum	0,42**		-0,15*			0,16*				
Eğitim Düzeyi	-0,24**	-0,15*								
Rekreasyon Katılım	-0,21**				0,28**		0,50**	0,41**	-0,21**	0,35**
Öznel İyi Oluş	-0,20**			0,28**		-0,24**	0,49**	0,54**		0,37**
Mutluluk Korkusu	0,22**	0,16*			-0,24**		-0,22**	-0,25**	-0,12**	
İçsel Motivasyon	-0,23**			0,50**	0,49**	-0,22**		0,89**	-0,34**	0,66**
Fayda	-0,30**			0,41**	0,54**	-0,25**	0,89**		-0,30**	0,61**
Motivasyonsuzluk	0,15*			-0,21**		-0,20**	-0,34**	-0,30**		
Dışsal Motivasyon				0,35**	0,37**		0,66**	0,61**		

\*p <.05

\*\*p <.01

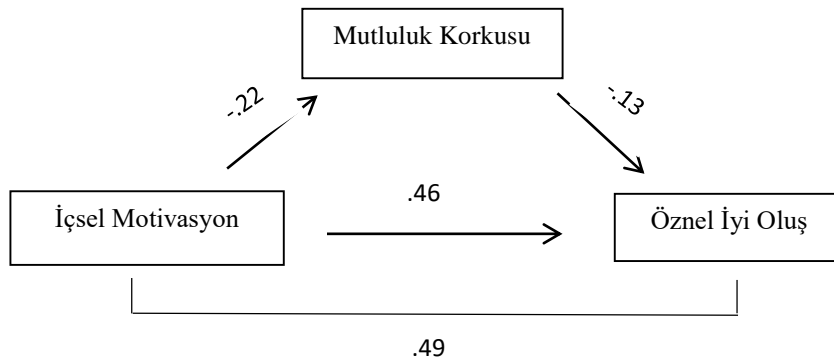
## Aracı Değişken Analizi

Yapılan regresyonla aracı değişken analizi sonucu mutluluk korkusunun bazı değişkenler arası ilişkilerde aracılık rolü olduğu gözlemlenmiştir. Belirlenen ilk hipotezi (H1.1) test etmek için dışsal motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü, Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu (Model 4) kullanılarak test edilmiştir. Bulgular, dışsal motivasyonun mutluluk korkusunu anlamlı düzeyde yordamadığını göstermiştir ( $\beta = .13$ ,  $p = .304$ ). Buna karşın mutluluk korkusunun öznel iyi oluş üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ( $\beta = -.13$ ,  $p < .001$ ). Dışsal motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ( $\beta = .32$ ,  $p < .001$ ). Mutluluk korkusu modele dahil edildiğinde dışsal motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlılığını korumuştur ( $\beta = .33$ ,  $p < .001$ ). Bootstrap yöntemiyle

hesaplanan dolaylı etki için %95 güven aralığı sıfırı içerdiğinden ( $\beta = -.016$ , %95 GA  $[-.050, .015]$ ) mutluluk korkusunun aracı rolüne yönelik kurulan ilk hipotez desteklenmemiştir.

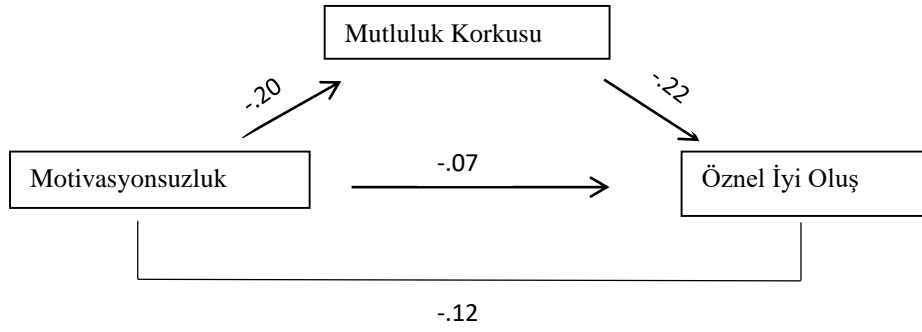
İçsel motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü olduğuna ilişkin kurulan hipotez (H1.2) desteklenmiştir. Buna göre; içsel motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusu anlamlı ancak zayıf düzeyde aracılık etmektedir. Doğrudan etki anlamlı bulunmuştur ( $\beta = .46$ ,  $p < .001$ ). Ayrıca, içsel motivasyonun mutluluk korkusu üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır ( $\beta = -.22$ ,  $p < .01$ ), benzer şekilde mutluluk korkusunun öznel iyi oluş üzerindeki etkisi de negatif ve anlamlıdır ( $\beta = -.13$ ,  $p < .05$ ). Bootstrap yöntemiyle test edilen dolaylı etki anlamlı bulunmuştur [ $\beta = .03$ , %95 GA (0.0000, 0.0666)]. Bu sonuç, mutluluk korkusunun içsel motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi bir aracı değişken rolü oynadığını göstermektedir. Dolaylı etki, toplam etkinin ( $\beta = .49$ ) yaklaşık %6'sını oluşturmaktadır (Şekil 1).

Şekil 1. İçsel motivasyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü



Motivasyonsuzluğa ilişkin bir hipotez kurulmamış olmamasına rağmen, yapılan ek analizler sonucunda motivasyonsuzluk ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü de incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçlarına göre, motivasyonsuzluğun öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\beta = -.07$ ,  $p > .05$ ). Buna karşın motivasyonsuzluğun mutluluk korkusunu pozitif yönde yordadığı ( $\beta = .20$ ,  $p < .01$ ) ve mutluluk korkusunun öznel iyi oluş üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $\beta = -.22$ ,  $p < .01$ ). Bootstrap yöntemiyle test edilen dolaylı etki anlamlı bulunmuş ( $\beta = -.044$ , %95 GA  $[-.0740, -.0078]$ ) ve güven aralığının sıfırı içermemesi mutluluk korkusunun bu ilişkide aracı rol üstlendiğini göstermiştir (Şekil 2). Motivasyonsuzluğun öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisi ise istatistiksel anlamlılık sınırında kalmıştır ( $\beta = -.12$ ,  $p = .073$ ). Toplam etkinin istatistiksel anlamlılık sınırında kalmasına rağmen, dolaylı etkinin bootstrap güven aralıkları yoluyla anlamlı bulunması, motivasyonsuzluğun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin mutluluk korkusu üzerinden tam aracılık (full mediation) yoluyla gerçekleştiğine işaret etmektedir.

Şekil 2. Motivasyonsuzluk ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü



### Düzenleyici Değişken Analizi

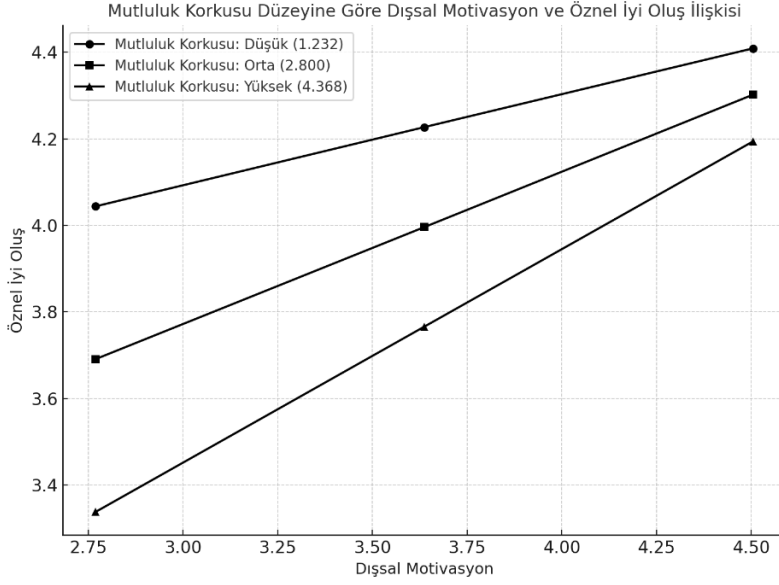
İçsel motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun düzenleyici rolüne ilişkin belirlenen hipotez (H2) test edilmiş ve geçerli olmadığı görülmüştür. İçsel motivasyon öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısıdır; ancak mutluluk korkusu bu ilişkiyi düzenleyen bir değişken olarak işlev görmemektedir. Belirlenen hipotez desteklenmemiş olsa da yapılan ek analizler sonucu dışsal motivasyonun ve motivasyonsuzluğun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk korkusunun düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Analizler, Hayes PROCESS makro Model 1 kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2018). Dışsal motivasyona ilişkin model anlamlı bulunmuştur,  $F(3, 209) = 21.35$ ,  $p < .001$  ve model toplam varyansın %23.5'ini açıklamaktadır ( $R^2 = .235$ ) (Tablo 2).

Tablo 2. Dışsal motivasyonun öznel iyi oluşa etkisinde mutluluk korkusunun düzenleyici rolü

Değişken	B	SE	t	p	%95 GA (Alt)	%95 GA (Üst)
Sabit	4.046	0.409	9.905	< .001	3.241	4.852
Dışsal Motivasyon	0.099	0.106	0.940	.348	-0.109	0.308
Mutluluk Korkusu	-0.474	0.139	-3.403	.001	-0.749	-0.200
Dışsal M. × Mutluluk K.	0.090	0.035	2.547	.012	0.020	0.160

İlgili modelde etkileşim anlamlı bulunmuştur ( $B = 0.090$ ,  $p = .012$ ), bu da mutluluk korkusunun, dışsal motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde düzenlediğini göstermektedir. İleri analizlerde, dışsal motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki koşullu etkileri hesaplanmıştır: Mutluluk korkusu düşük seviyede ( $M - 1$  SD; 1.232): Etki büyüklüğü = 0.210,  $SE = 0.071$ ,  $t = 2.963$ ,  $p = .003$ , %95 GA [0.070, 0.350]. Mutluluk korkusu ortalama seviyede ( $M$ ; 2.800): Etki büyüklüğü = 0.352,  $SE = 0.052$ ,  $t = 6.736$ ,  $p < .001$ , %95 GA [0.249, 0.454]. Mutluluk korkusu yüksek seviyede ( $M + 1$  SD; 4.368): Etki büyüklüğü = 0.493,  $SE = 0.081$ ,  $t = 6.085$ ,  $p < .001$ , %95 GA [0.333, 0.652]. Bu sonuçlar, mutluluk korkusu arttıkça dışsal motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinin güçlendiğini göstermektedir (Şekil 3).

Şekil 3. Dışsal motivasyonun öznel iyi oluşa etkisinde mutluluk korkusunun düzenleyici rolü



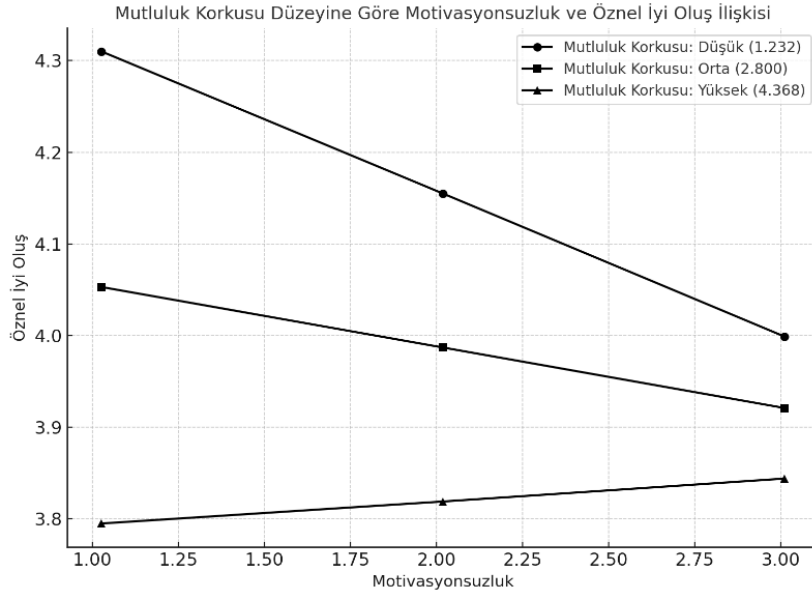
Bir diğer modelde ise motivasyonsuzluğun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk korkusunun düzenleyici rolü incelenmiştir. PROCESS makro Model 1 (Hayes, 2018) kullanılarak yapılan analiz sonucunda model anlamlı bulunmuştur,  $F(3, 209) = 5.95$ ,  $p = .001$  ve model varyansın %7.9'unu açıklamaktadır ( $R^2 = .079$ ).

Tablo 3. Motivasyonsuzluğun öznel iyi oluşa etkisinde mutluluk korkusunun düzenleyici rolü

Değişken	B	SE	t	p	%95 GA (Alt)	%95 GA (Üst)
Sabit	4.748	0.222	21.433	< .001	4.311	5.184
Motivasyonsuzluk	-0.229	0.106	-2.158	.032	-0.437	-0.020
Mutluluk Korkusu	-0.224	0.071	-3.132	.002	-0.365	-0.083
Motivasyonsuzluk x Mutluluk K.	0.058	0.032	1.837	.068	-0.004	0.120

Etkileşim sınırda anlamlılık düzeyine ulaşmıştır ( $B = 0.058$ ,  $p = .068$ ). Koşullu etkiler ise şu şekildedir: Mutluluk korkusu düşük seviyede ( $M - 1 SD$ ; 1.232): Etki  $B = -0.157$ ,  $SE = 0.074$ ,  $t = -2.120$ ,  $p = .035$ , %95 GA (-0.303, -0.011). Mutluluk korkusu ortalama seviyede ( $M$ ; 2.800): Etki  $B = -0.066$ ,  $SE = 0.051$ ,  $t = -1.306$ ,  $p = .193$ , %95 GA [-0.166, 0.034]. Mutluluk korkusu yüksek seviyede ( $M + 1 SD$ ; 4.368): Etki  $B = 0.024$ ,  $SE = 0.067$ ,  $t = 0.363$ ,  $p = .717$ , %95 GA [-0.109, 0.158]. Bu sonuçlara göre, mutluluk korkusu düşük olduğunda motivasyonsuzluğun öznel iyi oluş üzerinde negatif etkisi daha belirgindir; ancak mutluluk korkusu yükseldikçe bu ilişki zayıflamakta ve anlamlılığını yitirmektedir (Şekil 4).

Şekil 4. Motivasyonsuzluğun öznel iyi oluşa etkisinde mutluluk korkusunun düzenleyici rolü



## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Mevcut araştırma bulguları, açık alan rekreasyon etkinliklerine katılımında motivasyonun niteliğinin ve mutluluk korkusunun, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Öncelikle, içsel motivasyonun öznel iyi oluşla olan güçlü ve pozitif ilişkisi, mevcut literatürle tutarlıdır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan vd., 2010). İçsel motivasyon, bireyin faaliyetlere kişisel ilgi, gelişim ve tatmin arzusuyla katılımını ifade eder ve bu motivasyon türü bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, yetkinlik ve ilişki kurma) tatmin etmelerine olanak tanır. Bu ihtiyaçların karşılanması ise öznel iyi oluşu doğrudan desteklemektedir (Hagger ve Chatzisarantis, 2009; Ryff ve Singer, 2008).

İçsel motivasyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolüne yönelik kurulan hipotez desteklenmiştir. Bu durum, içsel motivasyonun yüksek olmasının mutluluk korkusunu zayıflatarak iyi oluşu artırdığını göstermektedir. Ancak bu kısmi aracı etki bu ilişkide ufak bir rol oynamaktadır. İçsel motivasyonun iyi oluşa olan etkisinin yalnızca bir kısmı (%6) mutluluk korkusunun azalması sayesinde gerçekleşiyor gibi görünmektedir. Öz Belirleme Kuramı literatüründe içsel motivasyon ve öznel iyi oluş ilişkisi en çok vurgulanan bulgulardan birisidir (Deci ve Ryan, 2008). İçsel motivasyon özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının (temel psikolojik ihtiyaçların) tatmin edilmesini sağlayarak iyi oluşu destekler (Ryan ve Deci, 2000). İçsel motivasyonun öznel iyi oluş için oldukça güçlü bir yordayıcıdır. Mevcut çalışma göstermektedir ki; mutluluk korkusu bu ilişkide ufak bir rol oynar (%6). Bu bulgu, içsel motivasyonun korkuları yenmekten ziyade daha temel

bir yaşam enerjisi sağladığını vurgular niteliktedir. Üstelik, iyi oluş için esas sürecin korkudan uzaklaşmak değil, davranışın kendisinden tatmin olmak olduğunu gösterir.

Dışsal motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolüne ilişkin hipotez desteklenmemiştir. Bu durum, dışsal motivasyonun doğası gereği mutluluğa ilişkin bilişsel değerlendirmelerden ziyade, ödül, beklenti ve zorunluluk gibi dışsal düzenleyicilerle ilişkili olmasından kaynaklanıyor olabilir (Deci ve Ryan, 2000). Diğer bir ifadeyle, dışsal motivasyon bireyin öznel iyi oluşunu etkileyebilmekte; ancak bu etki mutluluk korkusu üzerinden dolaylı olarak değil, daha doğrudan yollarla gerçekleşmektedir. Bu bulgu, mutluluk korkusunun daha çok içsel süreçler ve bireysel inanç sistemleriyle ilişkili bir yapı olduğunu ileri süren kuramsal yaklaşımlarla tutarlıdır (Joshano, 2013). Dolayısıyla, dışsal motivasyon ve öznel iyi oluş ilişkisinde mutluluk korkusu yerine, algılanan kontrol ve özerklik tatmini gibi değişkenlerin daha işlevsel aracı mekanizmalar olabileceği düşünülebilir.

Motivasyonsuzluk ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü olduğu gözlemlenmiştir. Motivasyonsuzluk, bireylerin yaşam amaçlarını ve hedeflerini belirlemede zorlandığını, içsel veya dışsal bir yönelim geliştiremediklerini göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu durum, mutluluk korkusuyla birleştiğinde bireylerin olumlu duygulardan tamamen kaçınmasına ve dolayısıyla düşük iyi oluşa yol açmaktadır (Gilbert vd., 2013; Yılmaz, 2022). Mevcut çalışma motivasyonsuzluk ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun tam aracılık gösterdiğini bulgulamıştır (Şekil 2). Bu bulgu, motivasyonsuzluğun iyi oluşu düşürmesinin temel sebeplerinden birinin mutluluk korkusu olabileceğini göstermektedir.

Çalışmanın içsel motivasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun düzenleyici rolüne ilişkin kurulan son hipotez (H2) desteklenmemiştir. Bu durum, içsel motivasyonun bireylerin mutluluk korkusundan bağımsız olarak öznel iyi oluşlarını desteklediğini göstermektedir. Açık alan rekreasyon katılımcıları her ne kadar mutluluktan korkuyor olsalar da içsel motivasyonları yüksek olduğunda açık alan rekreasyonunun iyileştirici gücü mutluluk korkusundan baskın gelmekte ve bireyin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilemeye devam etmektedir. İçsel motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki etkisi oldukça güçlüdür ( $\beta = .46$ ). Bu etki büyüklüğü mutluluk korkusunun düzenleyebileceğinden çok daha büyük görünmektedir. Öz Belirleme Kuramına göre bireyin kendisi içinden gelerek bir davranışta bulunduğu (yüksek içsel motivasyon), mutluluk korkusu gibi dışsal korkular bu içsel süreci engelleyememektedir (Deci ve Ryan, 2000). Mevcut çalışmanın kurulan ikinci hipotezinin desteklenmemesi kuramın bu önermesini doğrular niteliktedir.

Çalışmada ortaya çıkan ilginç sonuçlardan biri de dışsal motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin mutluluk korkusu düzeyine göre değişkenlik göstermesidir (Şekil 3). Literatürde genellikle

dışsal motivasyonun iyi oluşla negatif ilişkili olduğu vurgulansa da (Deci ve Ryan, 2000), bu çalışmada dışsal motivasyonun etkisi, mutluluk korkusu yükseldikçe artmıştır. Bu bulgu, kültürel ve bireysel başa çıkma stratejilerinin devreye girdiğine işaret edebilir. Mutluluk korkusu yüksek bireyler, dışsal ödüllere ve onay mekanizmalarına daha fazla önem vererek, mutluluğu kontrollü ve sosyal normlara uygun bir çerçevede deneyimlemeyi tercih edebilirler (Joshnloo, 2013; Sarı ve Çakır, 2016). Bu durum da sosyal kabul ve normatif onay yoluyla öznel iyi oluşun artmasına katkı sağlayabilir. Özellikle toplumsal değerlerin mutluluk algısını etkilediği kültürlerde bu etki daha da belirgin olabilir (Joshnloo, 2013).

Bulgular, rekreasyonel katılımın psikolojik faydalarının yalnızca katılım sıklığıyla değil, katılımın altında yatan motivasyonel ve duygusal dinamiklerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, mutluluk korkusunun özellikle Doğu kültürlerinde daha yaygın olduğu yönündeki görüşleri de desteklemektedir (Joshnloo, 2013). Bu bağlamda kültürel normlar, aile yapısı ve toplumsal değerlerin, mutluluk korkusunun gelişimi ve etkileri üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın sonuçları ayrıca, açık alan rekreasyon etkinliklerinin bireylerin psikolojik esenliği üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren önceki araştırmaları (Coventry vd., 2021; Park vd., 2010; White vd., 2019) desteklemektedir. Ancak bireylerin bu faydalardan ne ölçüde yararlandığı, yalnızca fiziksel katılım değil, psikolojik süreçler ve duygusal tutumlar tarafından da belirlenmektedir.

Sonuç olarak bulgular göstermektedir ki: açık alan rekreasyon etkinliklerinde içsel motivasyon, öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır; ancak bu etki mutluluk korkusu tarafından zayıflatılabilir. Dışsal motivasyonun öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, mutluluk korkusunun düzeyine göre değişmektedir. Mutluluk korkusu arttıkça bu etki güçlenmektedir. Motivasyonsuzluk, öznel iyi oluşu dolaylı olarak olumsuz etkiler; bu dolaylı etki, mutluluk korkusu aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Mutluluk korkusu, bireylerin psikolojik iyi oluşunu hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkilemektedir. Bu sonuçlar, rekreasyon etkinliklerinin psikolojik faydalarının yalnızca fiziksel katılımı değil, katılım motivasyonunun niteliğiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Rekreasyon psikolojisi literatüründe mutluluk korkusu gibi kültürel temelli duygusal faktörlerin daha fazla incelenmesi önerilir. Gelecek çalışmalarda, farklı yaş grupları, kültürel arka planlar ve etkinlik türleri bazında karşılaştırmalı analizler yapılabilir. Rekreasyon programları hazırlanırken, bireylerin içsel motivasyonlarını teşvik edecek etkinlik yapıları ve sosyal destek mekanizmaları oluşturulmalıdır. Özellikle mutluluk korkusu yüksek bireyler için düşük riskli, kontrollü ve sosyal bağları güçlendiren aktiviteler sunularak bu bireylerin olumlu duygulara alışmaları desteklenebilir. Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik fayda

sağlama potansiyeline sahiptir. Ancak bu etkinin gücü, bireyin bu etkinlikten ne beklediğine bağlıdır. Bu nedenle bireyler, kendi motivasyon kaynaklarını fark etmeye ve geliştirmeye odaklanmalıdır.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 02.06.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 231

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Yazarlardan Arş. Gör. Yusuf Doğan Ertaş araştırma modelinin belirlenmesi, giriş, analizler, veri toplama sürecine destek, tartışma kısımlarının yazılmasını sağlamıştır. Salih Erkut verilerin toplanmasında rol oynamıştır. Prof. Dr. Çetin Özdilek ve Prof. Dr. Osman Gümüşgül süreç boyunca danışmanlık yapmışlardır.

### **Çatışma Beyanı**

Yazar/yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Alqudah, F. M., Al-Dababi, K. I., Abdel Rahman, A. H., Almasarweh, S., Alsmoul, E. M. A., ve Alfandi, A. A. A. (2024). Predictive ability of implicit theories of emotion and fear of happiness on flourishing. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 8(2), 1833–1847 <https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.1775>
- Belen, H. ve Barmanpek, U. (2020). Fear of happiness and subjective well-being: Mediating role of gratitude. *Turkish Studies-Education*, 15(3), 1561–1571. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.42067>
- Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., ve White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Population Health*, 1(16), 100934. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- David, S. A., Boniwell, I., ve Conley Ayers, A. (Eds.). (2013). *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.001.0001>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Genç, N., Taştan, Z., Demirli, A., Yılmaz, G., Güvendi, B., Baikoglu, S. B., Güllü, S. ve Akkaya, C. C. (2025). The effect of applied dance therapy on life satisfaction and fear of happiness among Turkish board high school students. *Healthcare*, 13(4), 392. <https://doi.org/10.3390/healthcare13040392>
- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., ve Gale, C. (2013). Fears of positive emotions and their association with self-criticism, alexithymia, and attachment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1091–1105. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9362-7>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., ve Rivas, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Hagger, M. S., ve Chatzisarantis, N. L. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: a meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 275–302. <https://doi.org/10.1348/135910708X373959>
- Hayes, A. F. (2018). *Aracılık, düzenleyicilik ve koşullu süreç analizi: Regresyona dayalı bir yaklaşım* (2. baskı). New York: Guilford Press.
- Joormann, J. ve Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86(1), 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Keldal, G.(2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, , 3(1), 103-115.
- Lee, A. C. ve Maheswaran, R. (2011). The health benefits of urban green spaces: A review of the evidence. *Journal of Public Health*, 33(2), 212–222. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdq068>
- Lee, K., Gould, J., ve Hsu, H. Y. M. (2017). Analysis of paddlesport commitment and multiple outcomes: A serious leisure perspective. *Cogent Social Sciences*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2017.1325055>
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Özant, M. İ., Ayyıldız Durhan, T., Demirel, M., ve Zorba, E. (2024). Recreational activity motivation scale development study. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(6), 410–418. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i6.5212>
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Koga, T., ve Sato, M. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. ve Grolnick, W. S. (2010). The self-regulation of behavior and well-being: The importance of basic psychological needs. A. J. Elliot (Ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation içinde* (ss. 529–543). Psychology Press.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Sarı, T. ve Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 222-229.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Ulaş, S., Yar, B., ve Yar, D. (2024). Bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1(64), 61-75. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1476855>

- White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W. ve Depledge, M. H. (2013). Coastal proximity, health and well-being: Results from a longitudinal panel survey. *Health and Place*, 23(1), 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.05.006>
- White, M. P., Alcock, I., Wheeler, J., ve Wheeler, B. W. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Yıldırım, M. ve Aziz, I. A. (2017). Psychometric properties of Turkish form of the Fear of Happiness Scale. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(2), 187-195.
- Yılmaz, H. (2022). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve yaşam stillerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.