



YAKIN AÇIK ALAN REKREASYON AKTİVİTELERİNİN İYİ OLMA HALİ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, YENİLENME DENEYİMİ, YAŞAM DOYUMU VE İŞ TATMİNİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Zehra SALTIK¹, Orhan AKOVA²,

¹*İstanbul Bilgi Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE*

²*İstanbul Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, İstanbul, TÜRKİYE*

ÖZET

Orijinal Makale

Amaç: Bu çalışmada, yakın açık rekreasyon alanları (doğal alanlar) üzerinde durulmuş, ilgili alanlarda geçirilen vakit ile iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini kavramları arasındaki ilişki ve etkileşim istatistiksel olarak ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Yöntem: Araştırma için, 2018 yılı Mart-Haziran aylarında, İstanbul'un Beşiktaş, Bakırköy, Beyoğlu, Şişli ve Fatih ilçelerinde ikamet eden ve çalışan 103'ü kadın, 243'ü erkek olmak üzere toplam 346 kişiye (beyaz yakalı) anket uygulanmıştır. Araştırmada, yakın açık rekreasyon alanlarına yönelik mekânsal ölçek, iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi, SPSS 22.0 programında yapılmıştır. Frekans analizi, faktör analizi, güvenilirlik analizi, korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Anlam düzeyi $p < 0.05$ alınmıştır.

Bulgular: İlgili doğal alanlarda geçirilen vakit açısından bakıldığında, katılımcıların az vakit geçirdikleri ve daha çok yürüyüş yapmak, çocuklarla vakit geçirmek ve piknik yapmak gibi amaçlarla bu alanları ziyaret ettikleri görülmüştür. Diğer taraftan, ilgili alanlara gerçekleştirilen ziyaretlerin, bağımlı değişkenler ile arasında oldukça zayıf bir ilişki bulunmuş ya da herhangi bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Sonuç: Araştırmanın sonucunda, katılımcıların ilgili doğal alanlarda geçirdikleri vakit ile iyi olma halleri arasında ilişki katsayısı oldukça düşük bulunmuştur. Ayrıca, yakın açık alanlara yapılan ziyaret ile diğer bağımlı değişkenlere ait bazı boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ve etkileşim ortaya çıkmamıştır ($p > 0.05$).

Anahtar Kelimeler: *Yakın açık alan rekreasyon, olma hali, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu, yenilenme deneyimi, iş tatmini.*

THE EFFECTS OF NEARBY OUTDOOR RECREATION ACTIVITIES ON WELLBEING, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, RECOVERY EXPERIENCE, LIFE AND SATISFACTION

ABSTRACT

Original Article

Aim: This study focuses on nearby outdoor recreation activities (natural places) and tries to statistically prove the relation and interaction among the time spent around the places mentioned and well-being, psychological resilience, recovery experience, life and job satisfaction.

Method: The questionnaire was applied to a total of 346 white colars (103 women and 243 men) working and dwelling in the districts of Beşiktaş, Bakırköy, Beyoğlu, Şişli and Fatih in İstanbul between March-June of 2018. In this study, a spatial scale referring to nearby outdoor recreations, well-being, psychological resilience, recovery experience, life and job satisfaction scales were used and the analysis was performed using SPSS 22.0. The acquired data was evaluated by frequency-analysis, factor analysis, reliability-analysis, correlation and regression. Meaning level was taken as $p < 0.05$.

Findings: When considered from the point of time spent around the natural places mentioned, the results show that the participants spend limited time and mostly visit those places for a walk, spend time with children or to picnic. Yet, a quiet poor relation or no relation was found among the amount of time spent in natural places and other dependant variances ($p > 0.05$).

Conclusion: As a result of study, the relation coefficient between the nearby outdoor recreation and well-being was found to be very low. In addition, a statistically significant relation or interaction was not found between the visits to the nearby outdoor places and sub-dimensions belonging to the other dependant variances ($p > 0.05$).

Key Words: *Nearby outdoor recreation, wellbeing, psychological resilience, life satisfaction, recovery experience and job satisfaction.*

* Sorumlu Yazar: zehra.saltik@bilgi.edu.tr

1. GİRİŞ

Endüstri devrimiyle birlikte, sanayileşmenin artması ve makinaların büyük oranda insan gücünün yerini alması ve bununla birlikte ortaya çıkan toplumsal değişim, devam eden yıllarda çalışanların yıllık ücretli izin, sosyal haklar ve çalışma saatlerinin kısalması üzerinde etkili olmuştur. Bu da bireylerin kendilerine ayırabilecekleri boş zaman ve boş zaman etkinlikleri olgusunun ortaya çıkmasını sağlamıştır. Böylece, farklı ilgi alanlarının ortaya çıkması ve farklı deneyim ve tecrübelerin yaşanması mümkün hale gelmiştir.

İnsanların mutlu ve sağlıklı yaşamlarını sağlayan, 'canlandırma ve dinlenme' faaliyetlerinin bütünü olarak tanımlanan rekreasyon, bireyin hayatındaki pek çok sıkıntıdan kurtulmasında, kendisini geliştirmesinde, duygusal tükenmişlik, stres, zihinsel yorgunluk gibi işten kaynaklanan gerginlikle başa çıkmasında önemli bir rol oynamakla birlikte, bireyin kendisini, ilişkilerini ve sosyo-kültürel uyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bunların yanı sıra insanlar yaşam kalitelerini arttırmak için de rekreatif faaliyetlere katılmaktadır. Bugünlerde ise rekreasyon, disiplinler bir alan olarak kimi akademisyenlerin ilgi alanı olurken, kamusal alanda ve özel sektördeki uygulamalarla da hızla yaygınlaşmaktadır (Bucherker ve Degenhardt, 2015; Tütüncü vd., 2011; Kozak, 2017).

İnsanlar boş zamanlarında kapalı alanlardan çok, açık alanda zaman geçirmeyi daha çok tercih etmektedir. Açık alanlarda geçirilen zamanın, insanların bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Maller vd., 2006). Yeşil alanlarda veya ormanlarda yapılan aktiviteler açık ve temiz havada yapıldığından, insan sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra bireyler açık alan faaliyetlerden bireysel olarak tatmin sağlarlar (Tütüncü ve Aydın, 2014). Bu bilgiler araştırmacıları, açık alan rekreasyon faaliyetlerinin, 'iyi oluş' üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar yapmaya yöneltmiştir. Son dönem araştırmalara sıkça konu olmuş 'iyi oluş' (Diener, 1994; Diener vd., 1999; Kahneman, Diener, ve Schwarz, 1999; Keyes, Schmotkin, ve Ryff, 2002; Stratham ve Chase, 2010; Seligman, 2018; Çelik, Turunç ve Bilgin, 2013; Fischer ve Holz, 2010), çok boyutlu bir yapıya sahip olup (otonomi, çevre, pozitif ilişkiler, yaşama amacı, potansiyelinin farkında olma ve kendini kabullenme) (Ryff, 1989), hedeflere, mutluluğa ve yaşam doyumuna ulaşma yeteneği olarak tanımlanır (Pollard ve Lee, 2003). Açık alan rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iyi olma hali üzerindeki etkilerine yönelik çalışmalar, doğa ile iç içe olmanın, özellikle doğal alanlarda yapılan aktivitelere katılmanın kent sakinlerinin refahını ve sağlığını arttırdığını kanıtlamıştır. Bazı yakın dönem araştırmaları, yeşil çevrenin çevre sakinlerinin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerindeki iyileştirici etkisini ele almış ve bariz temel etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Buchecker ve Degenhardt, 2015). Korpella vd. (2014) Finlandiya halkına yönelik yaptıkları araştırmalarında, doğa temelli rekreasyonlara ayrılan boş zaman ile duygusal iyi oluş arasında önemli bir ilişki bulmuş ve bu aktivitelerin olumsuz duyguları önemli ölçüde azalttığı; pozitif ruh halini ise yükselttiği ifadelerine yer vermiştir. Yapılan bir çalışma, halk sağlığının, sağlığın sosyal ve çevresel yönüne odaklanması gerektiğini (Chu ve Simpson, 1994), çünkü sağlığın temel belirleyicilerinin, sağlık hizmetleriyle daha az ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Sonuç olarak, yeşil alanlara yakınlık, doğal çevrede daha fazla vakit geçirmeye olanak sağlarken, diğer taraftan iyi olma halini arttıran bir etken olarak belirlenmiştir (Pietila vd., 2015). Bu noktadan hareketle, araştırmanın birinci hipotezi şu şekilde ifade edilebilir: H1. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile iyi olma hali arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin olumlu yönde etkileme ihtimali olan ancak yeterince ele alınmamış bir diğer konu psikolojik dayanıklılıktır. Bu kavram

kişinin stresle, işteki zorluklarla ve özel hayatla başa çıkma biçimiyle yakından ilişkilidir (Bucherker ve Degenhardt, 2015). Psikolojik dayanıklılık, bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı kişinin uyum sağlama süreci olarak görülmektedir (Bogar ve Hulse-Killacky, 2006). Ingulli ve Lindbloom (2013) yaptıkları çalışmada, bireylerin doğayı deneyimlemeleri ile algılanan psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkarmıştır. Aynı çalışmada, doğada daha uzun zaman geçiren kişiler, psikolojik yönden daha yüksek dayanıklılık göstermiştir. Dolayısıyla bireyler ile doğal dünya arasında bir bağlantı kurulmasına destek olmanın, kendilerini psikolojik strese karşı korumalarına yardımcı olabileceğini önermişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle, ikinci hipotez şu şekilde kurulabilir: H2. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmaya konu olan yenilenme ise, stres kaynaklarının ortadan kalkmasıyla gerçekleşmektedir (Altunel ve Akova, 2016). Bu da bazı stratejilerin uygulanmasıyla mümkündür. Bu stratejiler, işten psikolojik uzaklaşma, dinlenmeye yönelik stratejiler, dikkat dağıtma stratejileri, iş dışında başka alanlarda kendini geliştirme stratejileri ve kontrol şeklinde sıralanabilir (Parkinson ve Totterdell, 1999). Rekreatif faaliyetlerle ilişkili olması açısından dinlenme faktörü, bu çalışma için önem ifade etmektedir. Doğal alan içerisinde yapılan aktivitelerin sağladığı fiziksel veya zihinsel dinlenme, iyileşme sürecine önemli katkı sağlamaktadır denilebilir (Frederickson, 2000; Grossman vd., 2004; Pelletier, 2004; Brosschot, Pieper ve Thayer, 2005; Sonnentag ve Fritz, 2007). Bu bilgiler ışığında, bu çalışma doğal (yeşil) alanların bireylerin yenilenme deneyimini etkileyip etkilemediği bilgisine ulaşmayı hedeflemektedir. Dolayısıyla üçüncü hipotez; 'H3. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile yenilenme deneyimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.' şeklinde kurulabilir.

Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin üzerinde etkili olduğu düşünülen bir diğer konu ise yaşam doyumudur. Literatüre göre yaşam doyumunu, genel olarak bir bireyin yaşamına yönelik duyduğu tatmin, diğer bir deyişle, bireyin hayata karşı verdiği 'duygusal tepki' olarak tanımlanır (Yerlisu-Lapa, 2013). Diğer taraftan, yaşam doyumunu, bir bireyin, yine kendisi tarafından belirlenen kriterlere göre, bütün yaşamına yönelik 'olumlu bir değerlendirme yapması' şeklinde tanımlanır (Diener vd., 1985). Literatüre geçen araştırmalar, park ve yeşil alanların ve doğal yaşamın, yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Mayer ve Frantz, 2004; Biedenweg, Scott ve Scott, 2017; Frauman ve Shaffer, 2017). Bu sonuçlardan hareketle, dördüncü hipotez şu şekilde ifade edilebilir: H4. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Zihinsel, duygusal ve davranışsal açıdan, bireyin işi ve yaşam alanları üzerindeki büyük etkisiyle iş tatmini, önemli bir işgören tutumu olarak tanımlanır (Judge ve Klinger, 2008). Bir başka tanıma göre iş tatmini, bireyin işine yönelik sahip olduğu olumlu duygu ve izlenimdir (Weiss, 2002). Oshagbemi (2003) ise bu konuyla ilgili olarak, 'bireyin arzu edilen ile gerçek sonuçlar arasında yaptığı kıyaslama' ifadelerini kullanmıştır. İşgörenin işine yönelik tatmin düzeyi yüksek ise, işte olumlu duygu, tutum ve davranış sergilerler. Bu yüzden iş tatminini arttırmak adına çeşitli yönetsel yöntem ve teknikler kullanılmaktadır. Bunların arasında rekreatif faaliyetler de önemli bir seçenek olabilmektedir (Aydın, 2017). Buna göre, beşinci hipotez şu şekilde ifade edilebilir; H5. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile iş doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Literatür taramasından yola çıkarak, bu çalışmada bölge sakinlerinin kolaylıkla ulaşabileceği doğal (yeşil) alanlar tanımlanmış olup, bu alanların bölge sakinlerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri ölçülmeye çalışılmıştır. Ayrıca, metropol şehirlerde yaşamın zorluğu, bireyler üzerinde yarattığı gerginlik, doğal rekreasyon alanlarının sınırlı olması göz önüne alındığında, hedef kitle olarak İstanbul'un seçilmesinin bu alandaki çalışmalara ve ilgili yazına katkı sağlaması beklenmektedir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma modellerinden, betimsel model kullanılmıştır. Betimsel araştırma modeli, çalışılan konunun mevcut durumuna ilişkin hipotezleri test etmek veya sorulara cevap bulmak için veriler toplamayı gerektirir. Betimsel araştırmalarda, tarama, örnek olay, gelişimci araştırma ve karşılaştırmalı araştırma yöntemleri kullanılır. Bu çalışmada, tarama yöntemi uygulanmıştır. Tarama yöntemi, mevcut durumu tespit etmek için yürütülen bir yöntemdir. Bu tür araştırmalarda geniş örnekleme ulaşabilmenin en kolay yolu anketlerdir. Anketler yoluyla daha fazla nicel veriler toplanır (Gökdağ, 2013).

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın örnekleme tesadüfi örnekleme yöntemlerinden basit rastgele örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu yöntemle dayanarak, ulaşım, maliyet ve zaman kısıtlılığı da göz önüne alınarak, Avrupa Yakası'nda yer alan ve bireylerin çevresinde vakit geçirebilecekleri doğal alanlar (park/bahçe) seçilmiştir. Çalışmanın örnekleme, Beşiktaş, Bakırköy, Beyoğlu, Şişli ve Fatih ilçelerinde ikamet eden ve çalışan beyaz yakalılardan oluşmaktadır. Araştırmaya, 2018 yılı Mart-Haziran aylarında, 103'ü kadın, 243'ü erkek olmak üzere toplamda 346 kişiye ait anket dahil edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Yapılandırılmış anket formu, Mart-Haziran arasında, katılımcılara elden ulaştırılmıştır. Bu süre zarfında, 500 anket dağıtılmış, ancak 380'i geri dönmüştür. 346 anket, analiz için uygun bulunmuştur. Düzenlenen ankette, katılımcıların demografik özelliklerini, doğal rekreasyon alanlarını ziyaretlerini, iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatminini ölçen ifadelerle yer verilmiştir.

Yakın açık alan rekreasyon (mekânsal) ölçeği: Yakın açık alan rekreasyon kapsamında, doğal alanlar temel alınmış ve bu alanlar mekânsal açıdan evin civarındaki yeşil alanlar, mahalle veya şehirdeki alanlar, yakın açık alan rekreasyon noktaları ve yerel bölgenin dışında kalan rekreasyon noktaları olmak üzere 4 ifade ile ölçülmüştür. Bölge sakinlerinin rekreasyon davranışları, ziyaret sıklığı (1=günde birkaç kez, 2=her gün veya neredeyse her gün, 3=haftada iki veya üç kere, 4= Ayda bir kere, 5= Ayda bir kereden az), ziyaret süresi (1=yarım saatten az, 2=yarım ila 1 saat arası, 3=1 ila 2 saat arası, 4=2 ila 3 saat arası, 5=3 saatten fazla), faaliyetlere katılım şekli (1=yalnız, 2=2 kişi, 3=3-5 kişi, 4=6 veya daha fazla kişiyle), rekreasyon alanlarına kiminle katıldıkları (aile, organize edilmiş gruplar, arkadaşlar/tanıdık/iş arkadaşları), rekreasyon alanlarına ulaşım şekilleri (yürüyerek, bisikletle, kendi aracıyla, taksi/araç kiralayarak, toplu taşıma, diğer) ve ziyaret ettikleri alana yönelik memnuniyet düzeyi (1=hiç memnun değilim, 2=memnun değilim,

3=kararsızım, 4=memnunum, 5=çok memnunum) açısından değerlendirilmiştir. Demografik özellikler ise, cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi, meslek, iş yerindeki pozisyon, kişisel aylık gelir açısından değerlendirilmiştir.

İyi olma hali ölçeği: İyi olma hali, Bucherker ve Degenhardt tarafından yapılan 2015'te yayınlanan çalışmalarında kullandıkları ifadeler üzerinden ölçülmüştür. İyi olma hali ölçeğinde 3 adet pozitif (mutlu, sakin, enerjik) ve 3 adet negatif duygu (depresif, gergin, üzgün) ifadesi yer almaktadır. Katılımcılardan son 1 ay içerisinde ne kadar sıklıkla bu duyguları yaşadıklarını işaretlemeleri istenmiş ve 5'li likert ile ölçülmüştür (6=daima ile başlayıp, çoğunlukla, oldukça sık, nadiren, 1=hiçbir zaman şeklinde devam etmektedir).

Psikolojik dayanıklılık ölçeği: Brahler ve Strauss (2008) tarafından, Wagnild ve Young (1993)'e ait dayanıklılık ölçeğinin yeniden düzenlenip geliştirildiği çalışmadan alınmış olup, 13 ifade ile ölçülmüştür. Bu ölçek, 5'li likerte (1=kesinlikle katılmıyorum ve 5=kesinlikle katılıyorum) göre hazırlanmıştır. Kişisel yeterlilik ve hayatı kabullenme olmak üzere iki temel alt boyuttan oluşmaktadır.

Yaşam doyum ölçeği: Çalışmanın bir diğer değişkeni olan yaşam doyumuna ilişkin ölçek, Dağlı ve Baysal (2016)'ın, Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarladıkları çalışmadan alınmıştır. Ölçek tek boyutlu olup, 5 ifade ile ölçülmüş ve 5'li likert kullanılmıştır (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum).

Yenilenme deneyimi ölçeği: Yenilenme deneyimini ölçmek üzere kullanılan ölçek, Sonnentag ve Fritz (2007) çalışmasından derlenen 15 ifadeden oluşmaktadır. 5'li likert olup, "1=kesinlikle katılmıyorum" ile "5=kesinlikle katılıyorum" arasında derecelenmektedir. İfadeler psikolojik uzaklaşma, dinlenme, öğrenme ve kontrol olmak üzere 4 ana boyut altında toplanmaktadır.

İş tatmini ölçeği: İş tatmini ölçeği ise, Judge vd. (1998) çalışmasından alınan 3 ifade ile ölçülmüştür.

2.4. Verilerin Toplanması

Anket uygulanmadan önce katılımcı, araştırmanın amacı ve içeriği ile ilgili detaylı bir şekilde bilgilendirilmiş ve katılımcının araştırmaya gönüllü olarak destek vermesi sağlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan anketlerden elde edilen veriler, SPSS 21.0 programında analiz edilmiştir. Ankette yer alan, yakın açık rekreasyon alanlarını temsil eden mekânsal ölçek, rekreasyona yönelik diğer ifadeler, demografik özellikler ile ilgili ifadeler ve iyi olma hali ölçeği, tanımlayıcı istatistik analizine tabi tutulmuştur. Akabinde, psikolojik dayanıklılık ve yenilenme deneyimi ölçeklerine yönelik faktör analizleri yapılmıştır. Faktör analizleri tamamlandıktan sonra, yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zaman ile iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini ilişkisine yönelik korelasyon analizi; bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenler üzerindeki etkisine yönelik ise regresyon analizi yapılmıştır.

3. BULGULAR

Anketlerden elde edilen verilerle, ilk olarak, demografik özelliklere yönelik yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistik analizleri

DEĞİŞKENLER		Frekans	Yüzde (%)	Ort.	Std. Sapma
Cinsiyet	Kadın	103	29,8	1,70	,45790
	Erkek	243	70,2		
Yaş	18-25	44	12,7	2,61	1,06545
	26-33	132	38,2		
	34-41	105	30,3		
	42-49	42	12,1		
	50 ve üzeri	23	6,6		
Medeni durum	Evli	211	61,0	1,39	,48850
	Bekar	135	39,0		
Eğitim düzeyi	İlköğretim	4	1,2	3,36	1,05242
	Lise	95	27,5		
	Önlisans	62	17,9		
	Lisans	141	40,8		
Lisansüstü	Lisansüstü	44	12,7	2,66	,62965
	Neredeyse 2 yıl	30	8,7		
	2 yıl ila yaklaşık 10 yıl	55	15,9		
	10 yıldan fazla	261	75,4		
Meslek	Kendi işinin sahibi	33	9,5	2,61	,96255
	Kamu sektörü çalışanı	122	35,3		
	Özel sektör çalışanı	158	45,7		
	Serbest Çalışan	17	4,9		
	Herhangi bir işi yok	9	2,6		
	Emekli	7	2,0		
Kişisel aylık gelir	1.603’ten az	15	4,3	3,66	,91277
	1.604 TL-2000 TL	18	5,2		
	2.001 TL-3000	73	21,1		
	3.001 TL-6.000 TL	208	60,1		
	6.001 TL-9.000 TL	27	7,8		
	9.001 TL ve üzeri	5	1,4		

Demografik özelliklerin analiz sonuçlarının yer aldığı Tablo 1’de, katılımcıların % 70’inin erkeklerden oluştuğu; kadın katılımcıların ise bu sayının yarısından az olduğu görülmektedir. Katılımcıların genel yaş ortalaması, çoğunluğun 26-33 yaş aralığında yer aldığını ve bunlardan % 61’inin evli olduğunu göstermektedir. Katılımcıların eğitimleriyle ilgili satır incelendiğinde, ilköğretim mezunları yalnızca % 1,2 gibi çok küçük bir orana sahipken; yüzdelerik payın en büyüğünün lisans mezunlarını temsil ettiği görülmüştür. Lisansüstü eğitim alan katılımcılar ise, tüm katılımcıların % 12,7’sini oluşturmaktadır. Diğer taraftan, ankete katılanların İstanbul’da ikamet etme sürelerine ilişkin sonuçlar, % 75,4’lük oranı oluşturanların 10 yıldan fazla bir süreden beri İstanbul’da yaşadıklarını ve geriye kalanların ise 2 yıldan az veya 2 yıl ila 10 yıl arasında ikamet ettiklerini ortaya koymaktadır. Son olarak katılımcıların mesleklerinin ve gelir düzeylerinin yer aldığı tabloda, en büyük yüzdelerik dilimleri sırasıyla özel sektör ve kamu sektörü çalışanlarının paylaştığı ve katılımcıların % 60’ının kişisel aylık gelirinin 3.000-6.000 tl arasında olduğu çıkan sonuçlar arasındadır.

Akabinde, yakın açık alan rekreasyon faaliyetlerine yönelik soruların frekans analizleri gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Yakın açık alan rekreasyon faaliyetlerinin tanımsal istatistik analizleri

DEĞİŞKENLER		Frekans	Yüzde (%)	Ort.	Std. Sapma	
Evin çevresindeki yeşil alanlar (bahçe, çimenlik alanlar vs).	Hiç	57	16,5	2,56	1,17087	
	Az zaman	146	42,2			
	Zamanımın yarısını	60	17,3			
	Çok zaman	56	16,2			
	Zamanımın tamamını	27	7,8			
Şehir veya bölgenizdeki yeşil alanlar	Hiç	25	7,2	2,67	1,03244	
	Az zaman	161	46,5			
	Zamanımın yarısını	83	24			
	Çok zaman	55	15,9			
	Zamanımın tamamını	22	6,4			
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları	Hiç	44	12,7	2,53	1,08482	
	Az zaman	163	47,1			
	Zamanımın yarısını	73	21,1			
	Çok zaman	41	11,8			
	Zamanımın tamamını	25	7,2			
Şehir dışındaki rekreasyon alanları	Hiç	113	32,7	2,16	1,15756	
	Az zaman	136	39,3			
	Zamanımın yarısını	43	12,4			
	Çok zaman	34	9,8			
	Zamanımın tamamını	20	5,8			
Yakın açık rekreasyon alanlarında en çok hangi aktiviteleri yaparsınız?	Köpeğinizi gezdirmek	Evet	21	6,1	,06	,23911
		Hayır	325	93,9		
	Yürüyüş yapmak	Evet	264	76,3	,76	,42585
		Hayır	82	23,7		
	Bisiklet sürmek	Evet	68	19,7	,19	,39795
		Hayır	278	80,3		
	Jogging/ Koşu	Evet	60	17,3	,17	,37915
		Hayır	286	82,7		
	Çocuklarla birlikte vakit geçirmek	Evet	147	42,5	,42	,49504
		Hayır	199	57,5		
	Bebeğinizi gezdirmek	Evet	54	15,6	,15	,36345
		Hayır	292	84,4		
	Piknik yapmak/ Mangal yakmak	Evet	210	60,7	,60	,48914
		Hayır	136	39,3		
	Yüzmek	Evet	83	24	,23	42,763
Hayır		263	76			
Ata binmek	Evet	26	7,5	,07	,26401	
	Hayır	320	92,5			
Diğer	Evet	11	3,2	,03	,17570	
	Hayır	335	96,8			
Ziyaret sıklığı	Günde birkaç kez	11	3,2	3,30	,88450	
	Her gün veya neredeyse her gün	31	9			
	Haftada iki veya üç kere	178	51,4			
	Ayda bir kere	92	26,6			
	Ayda 1’den daha az	34	9,8			
Ortalama kalış süresi	30 dakikadan az	16	4,6	3,10	,96165	
	30 dk ile yaklaşık 1 saat	56	16,2			
	1 saat ile yaklaşık 2 saat	188	54,3			
	2 saat ile yaklaşık 3 saat	47	13,6			
	3 saat veya daha fazla	39	11,3			

Tablo 2. Yakın açık alan rekreasyon faaliyetlerinin tanımsal istatistik analizleri (Devamı)

DEĞİŞKENLER		Frekans	Yüzde (%)	Ort.	Std. Sapma
Kişi sayısı	Yalnız	17	4,9	2,72	,69557
	2 kişi	93	26,9		
	3-5 kişi	204	59		
	6 veya daha fazla	32	9,2		
Kiminle gidildiği	Aile ile birlikte	180	52	1,89	,96528
	Organize edilmiş gruplarla	21	6,1		
	Tanıdık/Arkadaş/İş arkadaşları	145	41,9		
Ulaşım şekli	Yürüyerek	108	31,2	3,04	1,66921
	Bisikletle	14	4		
	Kendi aracım ile	96	27,7		
	Taksi/araç kiralarak	27	7,8		
	Toplu taşıma ile	84	24,3		
Diğer	17	4,9			
Memnuniyet derecesi	Hiç memnun değilim	2	,6	3,71	,71067
	Memnun değilim	22	6,4		
	Kararsızım	72	20,8		
	Memnunum	226	65,3		
	Çok memnunum	24	6,9		

Tablo 2’de yer alan verilere ait sonuçlar incelendiğinde; katılımcıların genel olarak evin çevresindeki yeşil alanlar, şehir veya bölgedeki yeşil alanlar, şehirdeki yakın rekreasyon alanlarında ve şehir dışındaki rekreasyon alanlarında ‘az zaman’ geçirdikleri ve şehir dışındaki rekreasyon alanlarında ‘hiç’ vakit geçirmeyenlerin sayısının ilk sırada yer aldığı söylenebilir. Yakın açık rekreasyon alanlarında en sık yapılan aktivitelerden, ‘yürüyüş yapmak’ ilk sırada yer almıştır. Bunu sırasıyla, ‘piknik yapmak ve mangal yakmak’ ve ‘çocuklarla vakit geçirmek’ takip etmiştir. ‘Köpeğinizi gezdirmek’, ‘ata binmek’ ve belirtilen aktiviteler dışında yapılan açık alan aktivitelerine verilen ‘evet’ yanıtları oldukça düşük çıkmıştır. Katılımcıların rekreasyon aktivitelerine katılma sıklığı göz önüne alındığında, genel olarak ziyaret edilen yerlere haftada iki veya 3 kere gidildiği ve gidilen yerlerin yakınlığı düşünüldüğünde sonucun makul olduğu söylenebilir. Gidilen yerlerde katılımcıların 1 ila 2 saat arasında vakit geçirdikleri ve bu etkinliklere daha çok 3-5 kişi olarak ve ağırlıklı olarak (% 52) aile ile birlikte katıldıkları belirlenmiştir. Rekreasyon faaliyetlerine tanıdık, arkadaş veya iş arkadaşlarıyla katılanların oranı ise % 41,9 olup, ikinci sıraya yerleşmiştir. Gidilen yakın rekreasyon alanlarına ulaşım şekli incelendiğinde, ‘yürüyerek’ gitme ilk sırada yer alırken, katılımcıların kendi aracı ile veya toplu taşımayla ulaşım sağlamaları sırasıyla ikinci ve üçüncü sırada gelmektedir ve katılımcıların katıldıkları açık alan rekreasyon aktivitelerinden büyük oranda memnun oldukları görülmektedir.

Bu noktaya kadar ortaya çıkan sonuçlar arasında, erkek katılımcıların, kadın katılımcı sayısının iki katından fazla olduğu görülmektedir. Bu oran, araştırmaya konu olan açık rekreasyon alanlarının, kadınlara nazaran erkekler tarafından daha çok tercih edildiği şeklinde yorumlanabilir. Diğer taraftan, toplam katılımcılardan evli olanların sayısının fazla olduğudur. Diğer taraftan, özel sektörde çalışanların sayısı diğer meslek gruplarından daha fazladır ve bireylerin açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılımları üzerinde önemli etkiye sahip olabileceği düşünülen ortalama kişisel aylık gelirin 3.000-6.000 tl arasında olduğu

görülmektedir. Bunların dışında, belirtilen mekanlarda geçirilen zamanın az olduğu ve az zaman geçirenlerde, evlilerin oranı bekarların oranından fazla çıkmıştır. Bu durumda, evli çiftlerin boş zamanlarını aileleriyle ve çocuklarıyla birlikte evde veya kapalı alanlarda geçirdikleri sonucu çıkarılabilir. Buna ek olarak, kişisel aylık gelir miktarı göz önüne alındığında, bu durumun da açık rekreasyon alanlarında vakit geçirmek üzerinde sınırlayıcı bir rolü olduğu şeklinde bir çıkarımda bulunulabilir. Bunların dışında ise, dışarıda geçirilen az zaman, bireylerin iş dışındaki zamanlarını evde dinlenerek geçirmek istediklerinin bir göstergesi de olabilir.

Katılımcılara, iyi olma halini ölçmeye yönelik, 3 pozitif (coşkulu, mutlu, sakin ve rahat) ve 3 negatif (fazla gergin, çok depresif, cesareti kırılmış ve üzgün) duygu durumları yöneltilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar, ankete katılanların çoğunlukla ve oldukça sık aralıklarla mutlu ve sakin ve rahat olduğunu göstermektedir. Negatif duygu durumlarına verilen yanıtlar, bu duyguların büyük oranda nadiren yaşandığına ya da hiçbir zaman yaşanmadığına işaret etmektedir. Genel tablo anket çalışmasına katılanların, iyi oluş hali açısından pozitif olduklarını göstermektedir. Katılımcıların bu durumlara verdiği yanıtların frekans analiz sonuçları Tablo 3'teki gibidir:

Tablo 3. İyi olma haline yönelik tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları

DEĞİŞKENLER		Frekans	Yüzde (%)	Ort.	Std. Sapma
Coşku dolu	Daima	43	12,4	3,04	1,12859
	Çoğunlukla	67	19,4		
	Oldukça sık	86	24,9		
	Nadiren	133	38,4		
	Hiçbir zaman	17	4,9		
Mutlu	Daima	55	15,9	2,56	1,01167
	Çoğunlukla	115	33,2		
	Oldukça sık	107	30,9		
	Nadiren	64	18,5		
	Hiçbir zaman	5	1,4		
Sakin ve rahat	Daima	56	16,2	2,65	1,08037
	Çoğunlukla	103	29,8		
	Oldukça sık	105	30,3		
	Nadiren	70	20,2		
	Hiçbir zaman	12	3,5		
Fazla gergin	Daima	12	3,5	3,78	,95428
	Çoğunlukla	27	7,8		
	Oldukça sık	49	14,2		
	Nadiren	193	55,8		
	Hiçbir zaman	65	18,8		
Çok depresif	Daima	6	1,7	4,18	,87834
	Çoğunlukla	15	4,3		
	Oldukça sık	26	7,5		
	Nadiren	161	46,5		
	Hiçbir zaman	138	39,9		
Cesareti kırılmış ve üzgün	Daima	3	,9	4,27	,81457
	Çoğunlukla	12	3,5		
	Oldukça sık	26	7,5		
	Nadiren	151	43,6		
	Hiçbir zaman	154	44,5		

İlgili ölçeklere yönelik tanımsal istatistik analizleri yapıldıktan ve yorumlandıktan sonra, anket formunda yer alan psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ait KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri ,93; Bartlett's Test sonuçları ise $\chi^2 = 2191,460$ ve $p < 0,05$ olup, analiz için kabul edilebilir değerlere sahiptir. Diğer taraftan, her bir ifadenin faktör yükü, ,30'dan

büyük olup, ifadeler analize uygun bulunmuştur. Açıklanan varyansı bozmadan daha okunabilir veya daha uygun bir faktör yapısı bulabilmek için rotasyon işlemi uygulanan faktör analizinde ifadeler, öz değeri (eigen value) değeri 1'in üzerinde olan 2 bileşken altında toplanmıştır. Faktörler, ölçeğin orijinaline bağlı kalarak, 'kişisel yeterlik' ve 'hayatı kabullenme' olarak adlandırılmıştır. Kişisel yeterlik faktörü altında, PD1, PD2, PD3, PD4, PD5, PD6, PD9, PD10, PD11, PD12 ve PD13 numaralı ifadeler yer alırken; PD7 ve PD8 numaralı ifadeler hayatı kabullenme faktörü altına yerleşmiştir. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine yönelik faktör analiz sonuçları Tablo 4'teki gibidir:

Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık ölçeğine yönelik faktör analizi sonuçları

DEĞİŞKENLER	Kişisel Yeterlik	Hayatı Kabullenme
Kararlı bir insanım.	,801	
Yaptığım planlara uyarım.	,767	
Kendime başkalarından daha çok güvenirim.	,762	
Kendimi seviyorum.	,750	
Normalde her şeyi bir şekilde hallederim.	,722	
Gerçekte yapmak istemediğim şeylerin üstesinden gelebilirim.	,709	
Aynı anda birkaç işi halledebilirim.	,685	
Zor bir durumla karşılaştığımda, genellikle bir çözüm yolu bulurum.	,654	
Yapılması gereken her şeye yetecek bir enerjim var.	,615	
Genellikle başıma gelen olaylara farklı açılardan bakarım.	,564	
Eğer kimse beni sevmiyorsa, bunu kabul edebilirim.	,562	
Her şeyi akışına bırakırım.		,866
Pek çok şeye ilgi duyarım.		,707

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

Bu çalışmada kullanılan bir diğer ölçek olan Yenilenme Deneyimi Ölçeği de aynı şekilde faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi sonucu, ölçeğe ait KMO katsayı değeri hesaplanmış ve Bartlett's Sphericity test sonucuna bakılmıştır. KMO= ,86 (0-1 arasında değişen bir değerdir); Bartlett's test sonucu (yaklaşık x2 değeri) 3045,347 ve p<0,05 değerleri, ölçeğin analize uygunluğunu göstermektedir. Doğrusal rotasyon işleminden sonra, ölçekte yer alan ifadeler öz değeri (eigenvalue değeri) 1'in üzerinde olan dört bileşken altında toplanmıştır. Alt boyutlar, ölçeğin orijinaline bağlı kalınarak adlandırılmıştır. Psikolojik uzaklaşma boyutu altında 1., 2., 3. ve 4. ifadeler yer alırken; 5., 6. ve 7. ifadeler dinlenme boyutu; 8., 9., 10. ve 11. ifadeler öğrenme boyutu; 12., 13., 14. ve 15. ifadeler ise kontrol boyutu altında sıralanmıştır. Yenilenme Deneyimi Ölçeğine ait faktör analiz sonuçları Tablo 5'teki gibidir:

Tablo 5. Yenilenme deneyimi ölçeğine yönelik faktör analiz sonuçları

DEĞİŞKENLER	Psikolojik Uzaklaşma	Dinlenme	Öğrenme	Kontrol
Rekreasyon faaliyetleri esnasında işim hakkında düşünmem.	,865			
Rekreasyon faaliyetleri esnasında işimi unuturum.	,791			
Rekreasyon faaliyetleri esnasında işimle arama mesafe koyarım.	,789			
Rekreasyon faaliyetleri esnasında işimden gelen taleplere aldırمام.	,760			
Rekreasyon faaliyetleri esnasında rahatlatıcı şeyler yaparım.		,778		
Rekreasyon faaliyetleri için kendime boş zaman yaratırım.		,768		
Rekreasyon faaliyetleri esnasında zamanımı gevsemeye ayırırım.		,728		
Rekreasyon faaliyetleri esnasında beni zorlayan şeyler yaparım.			,820	
Rekreasyon faaliyetleri esnasında ufkumu genişletecek şeyler yaparım.			,715	
Rekreasyon faaliyetleri esnasında entelektüel gelişme fırsatı ararım.			,667	
Rekreasyon faaliyetleri esnasında yeni şeyler öğrenirim.			,625	
Rekreasyon faaliyetleri esnasında kendi zamanımı nasıl harcayacağıma kendim karar veririm.				,887
Rekreasyon faaliyetleri esnasında neyi nasıl yapmak istiyorsam, o şekilde yaparım.				,871
Rekreasyon faaliyetleri esnasında kendi programıma kendim karar veririm.				,843
Rekreasyon faaliyetleri esnasında ne yapacağıma kendim karar veriyor gibi hissedirim.				,628

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

İlgili ölçeklere ait faktör analizleri tamamlandıktan sonra, kullanılan ölçeklere güvenirlik analizi uygulanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu, Yenilenme Deneyimi ve İş Tatmini ölçeklerinin güvenirlikleri iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı ile hesaplanmıştır. İki boyuttan oluşan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği iç tutarlılık katsayısı ,71; tek boyutlu bir ölçek olan Yaşam Doyum Ölçeği iç tutarlılık katsayısı ,85; Yenilenme Deneyimi Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı ,75 ve İş Tatmini Ölçeği iç tutarlılık katsayısı ,92 olarak bulunmuştur. Görüldüğü üzere ölçeklere ait katsayılar 0,70 seviyesini karşılamıştır. Dolayısıyla kullanılan ölçeklerin, analiz için gerekli güvenirlik düzeyine sahip oldukları ifade edilebilir.

Ölçeklere yönelik faktör ve güvenirlik analizleri tamamlandıktan sonra, değişkenler arası ilişkileri ve değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini ölçmek üzere korelasyon ve regresyon analizlerine geçilmiştir. Sırasıyla, yakın açık alan rekreasyon mekanlarında geçirilen vakit ile iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu, yenilenme deneyimi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin boyutu incelenmiştir. Korelasyon analizinde ortaya çıkan sonuçlar, Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zaman ile iyi olma hali ilişkisine yönelik korelasyon analizi

DEĞİŞKENLER	Coşku dolu	Mutlu	Sakin ve rahat	Fazla gergin	Çok depresif	Cesareti kırılmış ve üzgün	Pozitif İOH (ort)	Negatif İOH (ort)
Evin çevresindeki yeşil alanlar	-,353**	-,261**	-,317**	,168**	,126*	,119*	-,368**	,171**
Şehir veya bölgenizdeki yeşil alanlar.	-,374**	-,263**	-,330**	,212**	,085	,075	-,383**	,157**
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları	-,290**	-,227**	-,260**	,207**	,102	,167**	-,307**	,196**
Şehir dışındaki rekreasyon alanları	-,123*	-,128*	-,201**	,164**	,126*	,080	-,178**	,154**

** . Correlation is significant at the 0.01 level.

* . Correlation is significant at the 0.05 level.

Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zaman ile pozitif ve negatif duygu durumları arasındaki ilişkiyi gösteren değerler incelendiğinde, ilişki kat sayılarının, yani bir değişkenin diğer değişkeni açıklama düzeyinin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Evin çevresindeki yeşil alanları ziyaret etmek ile coşku dolu veya sakin ve rahat hissetmek arasında zayıf negatif yönlü bir ilişki bulunurken; olumsuz duygu durumları ile arasında ilişki bulunamamıştır. Şehir veya bölgedeki yeşil alanlarda geçirilen vakit ile coşku dolu ya da sakin ve rahat hissetmek arasında yine zayıf negatif yönlü bir ilişki görülürken; çok depresif ya da cesareti kırılmış ve üzgün hissetmek arasında ise çok zayıf ilişki görülmüş veya herhangi bir ilişki görülmemiştir. Katılımcıların şehirdeki veya şehir dışındaki doğal alanlarda geçirdikleri zaman miktarı ile farklı duygu durumları ile arasındaki ilişki kat sayısı ,30'un altında olup oldukça zayıf bir ilişkidir. Bu değerler bize, farklı yakın açık alan mekanlarında geçirilen zaman ile iyi olma halini temsil eden farklı duygu durumları arasında kayda değer bir korelasyon olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla çalışmanın birinci hipotezi reddedilmiştir. İyi olma halini anlama ve keşfetme çabaları pek çok bağlı değişken tarafından şekillenmekte olup, oldukça karmaşık ve çok yönlü bir olgudur. Özellikle bireyin, hayatına genel bakış açısının şekli de iyi olma hali üzerinde etkilidir (Güler ve Dönmez; 2011). Dolayısıyla, açık doğal alanlardaki rekreatif faaliyetlerine katılmanın iyi olma hali ile ilişkisi incelenirken, başka değişkenlerin aracı rolü göz önüne alınabilir veya yakın açık alanlarda geçirilen zaman ile daha güçlü ilişkiler ortaya çıkarabileceği öngörülen farklı ölçekler geliştirilebilir. Diğer taraftan, veri toplama yönteminde değişikliğe gidilebilir ve nitel araştırma yöntemlerinden biri ile farklı sonuçların ortaya konulması hedeflenebilir.

Yakın açık rekreasyon alanlarını mekânsal bazda ele alan ölçek ile iyi olma hali arasındaki ilişki analizi tamamlandıktan sonra, sırasıyla bu mekanlarda geçirilen zaman miktarı ile psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini arasındaki korelasyon kat sayılarına bakılmıştır. İlgili değerler, Tablo 7'de verilmiş ve yorumlanmıştır.

Tablo 7. Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zaman ile psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini ilişkisine yönelik korelasyon analizi

DEĞİŞKENLER	PD ₁	PD ₂	YD	YD ₁	YD ₂	YD ₃	YD ₄	İş T.
Evin çevresindeki yeşil alanlar	-,168** ,002	-,144** ,007	-,025 ,642	-,044 ,420	-,212** ,000	-,109* ,042	-,195** ,000	-,122* ,023
Şehir veya bölgemizdeki yeşil alanlar	-,259** ,000	-,148** ,006	-,085 ,115	-,026 ,633	-,207** ,000	-,094 ,082	-,162** ,000	-,207** ,000
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları	-,259** ,000	-,205** ,000	-,141** ,009	-,022 ,686	-,168** ,002	,093 ,085	-,194** ,000	-,200** ,000
Şehir dışındaki rekreasyon alanları	-,258** ,000	-,152** ,005	-,079 ,144	-,036 ,508	-,081 ,134	,015 ,781	-,070 ,191	-,136* ,012

** . Correlation is significant at the 0.01 level.

* . Correlation is significant at the 0.05 level.

Tablo 7 dikkatli incelendiğinde, belirtilen mekanlarda vakit geçirmek ile bağımlı değişkenler arasında oldukça zayıf, negatif yönlü bir korelasyon göze çarpmaktadır. Bir başka deyişle, belirtilen doğal alanlarda bulunmanın, kullanılan bağımlı değişkenler ile herhangi bir doğrudan güçlü ilişkisi saptanmamıştır. Dolayısıyla, bu değişkenlerin birlikte hareket ettiklerinden söz edilemez denilebilir. Özellikle, bazı bazı boyutlar ile ilişkilerinde, $p>0.05$ olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bağımsız değişkenler ile bu değeri almış boyutlar arasında kesin olarak herhangi bir anlamlı ilişkinin söz konusu olmadığını işaretidir. Dolayısıyla, sırasıyla H₂, H₃, H₄ ve H₅ olarak kurulan hipotezler de reddedilmiştir. Bir sonraki aşamada, pozitif ve negatif duygu durumları ile diğer bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuçlara Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8. İyi olma hali ile psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini ilişkisine yönelik korelasyon analizi

DEĞİŞKENLER	PD ₁	PD ₂	YD	YD ₁	YD ₂	YD ₃	YD ₄	İş Tatmini
İyi olma hali (pozitif – coşku dolu, mutlu, sakin ve rahat)	,142** ,008	,109* ,043	-,116* ,031	,064 ,234	,114* ,035	,050 ,356	,080 ,136	,061 ,259
İyi olma hali (negatif – fazla gergin, çok depresif, cesareti kırılmış ve üzgün)	-,047 ,381	-,049 ,364	,217** ,000	-,001 ,982	-,043 ,422	-,030 ,574	-,013 ,809	,018 ,733

** . Correlation is significant at the 0.01 level.

* . Correlation is significant at the 0.05 level.

İyi olma halini temsil eden pozitif ve negatif duygu durumları ile bağımlı değişkenler arasındaki korelasyon kat sayıları dikkate alındığında; boyutların büyük bir kısmı ile herhangi bir korelasyon ortaya çıkmamıştır. Pozitif veya negatif iyi olma hali ile bağımlı değişkenlerden çok az bir kısmı ($p<0.05$) ile aralarında çok zayıf ve negatif yönde bir korelasyon görülmüştür. Bu sonuçlar, kişinin psikolojik yönden dayanıklılığının, yaşamdan alınan doyumun, açık alan rekreatif faaliyetlerden elde edilen yenilenme deneyiminin ve işten duyulan tatminin, seçilen duygu durumları ile paralellik göstermediğini ve doğrudan birbirleriyle ilişkili olmadıklarını göstermektedir. Yaşam doyum, iyi olma halini açıklamak amacıyla kullanılan pek çok kavramdan biri olarak gösterilse de (Güler ve Dönmez, 2011), Tablo 8’de görüldüğü üzere, korelasyon kat sayı değeri oldukça düşüktür. Bu çalışmada, açık alan rekreasyon faaliyetlerine bağlı kalınarak, iyi olma hali toplam altı durum ile ifade edilmiştir. Pozitif ve negatif duygu durumları çeşitlendirilerek, ilişki düzeylerinin değişip değişmeyeceği test edilebilir.

Korelasyon analizleri tamamlandıktan sonra, yakın açık rekreasyon alanlarında harcanan zamanın, iyi olma hali ve diğer bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini incelemek üzere, regresyon analizi yapılmıştır. İlgili analizlerin sonuçları Tablo 9 ve 10'da yer almaktadır.

Tablo 9. Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zamanın, iyi olma hali üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi

Değişkenler		B	Beta	t	p	R	R ²	Uyar. R ²	S. Hata
Bağımsız	Bağımlı								
Evin çevresindeki yeşil alanlar		-,160	-,205	-3,238	,001				
	Pozitif iyi olma hali	-,172	-,195	-2,633	,009	,423 ^a	,179	,169	,82922
Evin çevresindeki yeşil alanlar		-,086	-,102	-1,477	,141				
		-,014	,018	,301	,763				
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları		,067	,108	1,587	,113				
	Negatif iyi olma hali	-,012	-,018	-,221	,825	,224 ^a	,050	,039	,70552
Şehir dışındaki rekreasyon alanları		,085	,128	1,714	,088				
		,038	,061	,965	,335				

Katılımcıların yakın açık rekreasyon alanlarında vakit geçirmelerinin, iyi olma halleri üzeri etkisinin incelendiği tabloda, bağımsız değişkenlerin, negatif duygu durumları üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir ($p>0.05$). Bir başka deyişle, ilgili mekanlarda geçirilen zaman, katılımcıların olumsuz ruh hali üzerinde herhangi bir değişim yaratmamaktadır. Bu değişkenlerin, birbirlerini herhangi bir şekilde etkilemediği, birbirlerinin nedeni ya da sonucu olmadıkları ifade edilebilir. Bağımsız değişkenlerin, pozitif iyi olma hali üzerinde ise, 0.423 oranında bir etkisi olmuştur. Bağımsız değişkenler arasında sadece 'evin çevresindeki yeşil alanlar' ile 'şehir veya bölgenizdeki yeşil alanların, pozitif iyi olma hali üzerindeki etkisi anlamlı çıkmıştır ($p<0.05$), ancak bu, oldukça zayıf bir etkidir. Dolayısıyla, bu çalışmanın verilerine göre, ilgili mekanlara yapılan ziyaret ve burada geçirilen zaman miktarı, katılımcıların psikolojik yönden pozitif veya negatif olmalarını değiştirebilecek düzeyde etkili olamamıştır.

Tablo 10. Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zamanın, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatminine etkisine yönelik regresyon analizi

Değişkenler		B	Beta	t	p	R	R ²	Uyar. R ²	S. Hata
Bağımsız	Bağımlı								
Evin çevresindeki yeşil alanlar	PD Kişisel yeterlik	,006	,008	,124	,901	,314 ^a	,099	,088	,83208
		-,123	-,146	-1,879	,061				
		-,070	-,087	-1,203	,230				
	PD Hayatı kabullenme	-,116	-,154	-2,518	,012	,219 ^a	,048	,037	,97550
		,061	-,072	-1,048	,295				
		,020	,020	,256	,798				
Şehir veya bölgenizdeki yeşil alanlar	Yaşam doyum	-,145	-,158	-,158	,034	,148 ^a	,022	,010	,90478
		-,046	-,054	-,054	,392				
		,043	,056	,808	,419				
	YD Psikolojik uzaklaşma	-,021	-,024	-,297	,766	,051 ^a	,003	-,009	,98548
		-,123	-,146	-,1937	,054				
		-,006	-,007	-,113	,910				
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları	YD Dinlenme	-,037	-,044	-,625	,532	,237 ^a	,056	,045	,85523
		,009	,009	,116	,908				
		,007	,008	,099	,921				
	YD Öğrenme	-,026	-,031	-,476	,634	,147 ^a	,022	,010	,83020
		-,100	-,134	-1,963	,050				
		-,078	-,092	-1,152	,250				
Şehir dışındaki rekreasyon alanları	YD Kontrol	-,056	-,069	-,932	,352	,236 ^a	,056	,044	,92254
		,025	,033	,531	,596				
		-,060	-,085	-1,225	,221				
	İş Tatmini	-,015	-,019	-,229	,819	,227 ^a	,052	,040	1,10241
		-,075	-,097	-1,287	,199				
		,072	,100	1,566	,118				
İş Tatmini	-,120	-,149	-2,192	,029	,227 ^a	,052	,040	1,10241	
	,017	,018	,231	,817					
	-,150	-,173	-2,325	,021					
İş Tatmini	,048	,059	,939	,348	,227 ^a	,052	,040	1,10241	
	,021	,022	,319	,750					
	-,157	-,144	-1,802	,072					
İş Tatmini	-,107	-,103	-1,385	,167	,227 ^a	,052	,040	1,10241	
	-,028	-,028	-,451	,652					

Katılımcıların, yakın açık alanlarda vakit geçirmelerinin, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini üzerindeki etkisine yönelik analiz sonucu incelendiğinde, ilgili modellerin anlamlı çıkmadığı görülmektedir. Bunun anlamı, boş zamanlarda doğal alanlara yapılan ziyaretler ve buralara ayrılan zamanın, adı geçen bağımlı değişkenler üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Bir başka deyişle, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini gibi kavramlar, doğal alanlarla iç içe olmaya bağlı olarak değişim göstermemektedir. Bu kavramların birbirinden bağımsız hareket ettikleri söylenebilir. Evin çevresindeki yeşil alanlarda geçirilen zaman, bağımlı değişkenlere ait bazı boyutlar üzerinde anlamlı bir etki göstermişse de ($p < 0.05$), bu etki önem ifade edecek kadar güçlü değildir.

4. TARTIŞMA

Sonuçlar genel olarak gözden geçirildiğinde, katılımcıların çoğunluğunun evli olup, belirtilen açık alanlarda az zaman geçirdikleri, ilgili alanlara daha çok aileleri ile birlikte gittikleri, daha çok yürüyüş yapmak, çocuklarla vakit geçirmek ve piknik yapmak amacı taşıdıkları görülmektedir. Bu anlamda, katılım amacı bakımından yelpazenin sınırlı kaldığı, çoğunluğun özel sektörde çalıştığı katılımcıların, işten kalan zamanlarını aileleri ve çocuklarına ayırdıkları, yine büyük bir oranın yürüme mesafesindeki alanları seçtikleri çıkan sonuçlar arasındadır.

Katılımcıların açık doğal alanlarda geçirdikleri zamanın, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, iyi olma hali, yenilenme deneyimi ve iş tatmini gibi olgular üzerindeki etkisinin tartışıldığı bu çalışmada, iyi olma hali ve psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi bir dolaysız etkinin varlığı saptanamamış ya da etkinin derecesi oldukça zayıf çıkmıştır. Aynı şekilde, iyi olma hali ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki çıkmışsa da, bu ilişki oldukça zayıf bulunmuştur. Bu sonuçlar, Buchecker ile Degenhardt (2015)'in çalışmasının sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan, genel memnuniyet düzeyi göz önüne alındığında, katılımcıların % 65'i memnun kaldıklarını belirtmişlerse de, bu durumu ilgili bağımlı değişkenler açısından bir aracı olarak görmedikleri açıktır. Bu sonuç, yeşil alanlara yönelik gerçekleştirilen çok sayıda ziyaretin, otomatik olarak bu insanların fiziksel olarak aktif oldukları anlamına gelmediği ve bireylerin yaşadıkları yere yakın parkların ve yeşil alanların yetişkin ve genç insanları kapasite bakımından kısıtladığı düşüncesiyle paralellik göstermektedir (Bell vd., 2007). Bu sonucun bir nedeni, İstanbul gibi kalabalık bir şehirde kişi başına düşen yeşil alanın metrekaresinin az olmasından ya da yeşil alanların niteliğinden kaynaklanıyor olabilir. Özellikle İstanbul'da genel olarak boş günlerin hafta sonuna denk gelmesi ve bu günlerde ilgili alanlara bir yığılma olduğu dikkate alındığında, bu durumun böyle bir sonuca neden olabileceği düşünülmektedir. Çünkü bireylerin doğal alanları ziyaretlerinden beklentileri, en çok doğal manzaranın tadını çıkarmak, huzur ve sükündür ve mümkünse ilgili alanın eve yakın olmasıdır. Ancak bu özellikleri tam anlamıyla içinde barındıran yerler, daha ziyade kırsal ve kent dışında kalan alanlarda bulunmaktadır (Tyrvaäinen vd., 2003). Dolayısıyla, büyük ve kalabalık şehirlerde, bu anlamda beklentilerin karşılanmadığı ifade edilebilir. Çünkü doğal ve sakin bir çevrede yürümek ya da dinginleşmek isteyen kişi, kalabalık içerisinde rahatsızlık hissedebilir (Seeland vd., 2002). Diğer taraftan bu sonuç, bu ziyaretlerden elde edilen belli bir orandaki memnuniyetin, ilgili bağımlı değişkenler üzerinde bir değişim yaratacak kadar etkili olmadığını şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, yoğun nüfuslu ve büyük şehirlerin yaşam şartları ve stres kaynaklarının çokluğu dikkate alındığında, boş zamanlarda birkaç saatliğine gidilen rekreasyon alanlarında vakit geçirmenin olumlu etkisinin daha kısa süreli olması yadsınamayabilir. Bunların dışında, ilgili alanlardaki rekreasyon faaliyetleri ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinin oldukça zayıf çıkması, psikolojik dayanıklılığın artırılmasının, bireyin çeşitli uygulamalar arasından en çok işine yarayanı seçip, hayatının yemek-içecek-uyumak gibi ayrılmaz bir parçası haline getirilmesine dayanması olabilir. Belli aralıklarla ve zaman dilimlerinde yapılan faaliyetlerin, güçlü etki göstermemesi bu açıdan şaşırtıcı olmayabilir. Yenilenme deneyimi üzerindeki etkisinin anlamlı bir model oluşturulmaması da, yenilenme deneyiminin stres kaynaklarının ortadan kalkmasıyla gerçekleşen bir durum olmasıyla açıklanabilir. Eğer bireyin yaptığı rekreasyonel faaliyet bu amaca hizmet etmiyor ise, 'yenilenmek'ten söz edilemez. Kişinin ruh halinin iyileşmesi olarak tanımlanan yenilenme, insanların uzun süre boyunca rahatsız edilmeden, tamamen yenilenmek için uzun süren tatillere katılması ve işten uzak kalmasıyla gerçekleşir (Chen vd., 2014). Bu durum, katılımcıların, boş zamanlarında ve sınırlı zaman diliminde, daha çok aileleriyle birlikte gittikleri alanlarda, tam anlamıyla bir yenilenme deneyimi

yaşayamadıklarını açıklamaktadır. Bu, daha çok günlük hayatın karmaşasından 'kısa bir süre için kaçmak' olarak değerlendirilebilir. İş tatmini ise, işte gösterilen başarının, nicelik ve nitelik yönünden hissediliş şekli olarak tanımlanır ve işletme politikalarına, ücrete, kişinin işine bağlılık derecesine, kariyer yolunun açık olmasına ve rotasyon olanaklarına vs. dayanan bir olgudur. Uzun süre aynı rutinde devam eden işler de, bireyde motivasyonu düşürebilir ve tatminini azaltabilir. Dolayısıyla, doğa ile iç içe olmanın, doğal alanlarda vakit geçirmenin, ruh sağlığına ve fiziksel sağlığa katkısı bilimsel açıdan ortaya konulmuş ise de (Whitehouse vd. 2001; Sherman vd. 2005; Gladwell vd. 2012; Cole ve Hall, 2010; Özdemir ve Vural, 2015;), bu çalışmada, işin doğasıyla ve işgörenin beklentileriyle ilişkili olan iş tatmini üzerinde, dolaysız bir etkisi saptanamamıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun 3.000-6.000 tl arasında bir gelire sahip olduğu göz önüne alındığında, aldıkları ücretin kendilerinde bir tatmin sağlayamadığı, dolayısıyla iş tatmin ilişkisi düzeyinin düşük çıkmasına neden olduğu şeklinde bir yorum getirilebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, doğa ile iç içe olmanın, psikolojik yaşama pek çok olumlu etkisi mevcuttur. Doğal alanları sık sık ziyaret eden kişilerin, stresten daha az şikâyet ettikleri yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Doğal alanların, olumlu duyguları arttırdığı ve bireylerin kişisel deneyim ve duygularını düzenlediği belirtilmektedir. Yeşil alanlarda veya dışarıda yapılan aktivitelerin, genel olarak yaşam kalitesine katkıda bulunduğu, bilişsel yorgunluğu azalttığı, dikkat geliştirdiği, daha az kaygılı olmayı sağladığı vs. ortaya konulmuş sonuçlarından bazılarıdır (Koydemir, 2018). Doğal alanları temel alan bu çalışmada da, mekânsal açıdan dört farklı rekreasyon alanı belirlenmiş ve katılımcıların, her bir alanda ne kadar vakit geçirdikleri, ne sıklıkta ve hangi amaçlarla ziyaret ettikleri, ulaşım şekli vb. açılardan değerlendirilmiştir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, iyi olma hali, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini gibi olgularla ilişkisi ve karşılıklı etkileşimi yapılan analizlerle ortaya konulmuş ve yorumlanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarının, bu alanda yapılacak diğer çalışmalara rehberlik yapması beklenmektedir.

Öneriler;

- İlgili bağımsız ve bağımlı değişkenler, başka kavramlarla çalışılabilir.
- Açık alan rekreasyon faaliyetleri, sürdürülebilir doğa turizmi kapsamında daha detaylı ele alınabilir.
- Daha sonraki çalışmalarda, bireylerin doğada yapılan faaliyetlere katılım amaçları ve etkileri tartışılabilir,
- Doğal alanlardaki rekreatif faaliyetlerin, insanların mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi ya da doğal çevrenin sürdürülebilirliğine katkıları üzerinde durulabilir.
- Bunların dışında, bireysel ya da küçük gruplar halinde seyahat eden ve uzun süre doğada zaman geçiren bireylere yönelik bir araştırma yapıp, yenilenme deneyimi ve yaşam doyum açısından kendilerini nasıl değerlendirdikleri ortaya konulabilir.

6. KAYNAKÇA

- Altunel, M. C., Akova, O. (2016).** Yenilenme Deneyimini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Tatil Esnasında İş ve Tatille İlgili Akıllı Telefon Kullanımı, İşle Tatilin Birbirine Karışması ve Deneyimleme Kalitesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (2), 341-360.
- Aydın, E. (2017).** Spor Yapan Üniversite Personelinin İş Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4 (1), 89-113.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U., & Simpson, M. (2007).** Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 1(2), 1-46.
- Biedenweg, K., Scott, R. P., Scott, T. A. (2017).** How does engaging with nature relate to life satisfaction? Demonstrating the link between environment-specific social experiences and life satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*, 50, 112-124.
- Bogar, C. B., Hulse-Killacky, D. (2006).** Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84, 318-327.
- Brosschot, J.F., Pieper, S., Thayer, J.F. (2005).** Expanding Stress Theory: Prolonged Activation and Perseverative Cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30, 1043-1049.
- Buchecker, M., Degenhardt, B. (2015).** The Effects of Urban Inhabitants' Nearby Outdoor Recreation on Their Well-Being and Psychological Resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, (10), 55-62.
- Chen, J., Davis, K. G., Daraiseh, N. M., Pan, W., Davis, L. S. (2014).** Fatigue and recovery in 12-hour dayshift hospital nurses. *Journal of Nursing Management*. 22 (5), 593-603.
- Cole, D.N., Hall, T.E. (2010).** Experiencing the restorative components of wilderness environments: Does congestion interfere and does length of exposure matter. *Environment and Behavior*, 42:6,806-823.
- Chu, C., Simpson, R. (1994).** Ecological Public Health: From Vision to Practice. *Nathan, Queensland Centre for Health Promotion, Toronto and Institute of Applied Environmental Research*.
- Çelik, M., Turunç, Ö., Bilgin, N. (2013).** Çalışanların Örgütsel Adalet Algılarının Psikolojik Sermaye Üzerine Etkisi: Çalışanların İyilik Halinin Düzenleyici Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (4), 559-585.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016).** Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1250-1262.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985).** The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. (1994).** Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999).** Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125 (2), 276.
- Fischer, A. R., Holz, K. B. (2010).** Testing a model of women's personal sense of justice, control, well-being, and distress in the context sexist discrimination. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 297-310.
- Frauman, E., Shaffer, F. (2017).** Connectedness to nature and life satisfaction among college outdoor program staff. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9 (2), 240-243.
- Fredrickson, B. L. (2000).** Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1a.
- Gladwell, V.F., Brown, D.K., Barton, J.L., Tarvainen, M.P., Kuoppa, P., Pretty, J. (2012).** The effects of views of nature on autonomic control. *European Journal of Applied Physiology*, 112(9), 3379-3386.

- Gökdağ, M. (2013).** Araştırma Yöntemleri. <http://tumdersnotlarim.blogspot.com/2013/10/arastirma-yontemleri.html> (Erişim tarihi: 04.02.19).
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004).** Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 35-43.
- Güler, M., Dönmez, A. (2011).** İyi Olma Hali Bağlamında Uyum Düzeyi Kuramı ve Hedonik Döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 38-45.
- Ingulli, K., Lindbloom, G. (2013).** Connection to Nature and Psychological Resilience. *Ecopsychology*, 5 (1), 52-55.
- Judge, T.A., Locke, E.A., Durham, C.C., Kluger, A.N. (1998).** Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83, 17-34.
- Judge T., Klinger, R. (2008).** Job Satisfaction: Subjective Well-Being at Work. İçinde: Eid, M. ve Larsen, R., (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being*, Guilford Publications, New York, 393-413.
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.). (1999).** *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002).** Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., Tyrväinen, L. (2014).** Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of environmental psychology*, 37, 1-7.
- Koydemir, S. (2018).** İyi ve Mutlu bir Yaşam için Doğayla İç İçe Olun. <http://seldakoydemir.com/iyi-ve-mutlu-bir-yasam-icin-dogayla-ic-ice-olun/> (Erişim tarihi: 20.12.2018).
- Kozak, M. (2017).** Rekreasyon Eğitimi Üzerine. <https://www.turizm gazetesi.com/article.aspx?id=83750> (Erişim tarihi: 20.12.2018).
- Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., Strauss, B. (2008).** Die Resilienzskala (RS): Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 1, 2 (pp. 226-243), 226-243.
- Maller, C. vd. (2006).** Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21 (1), 45-54.
- Mayer, F. S., McPherson-Frantz, C. (2004).** The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24 (4), 503-515.
- Oshagbemi, T. (2003).** Personal correlates of job satisfaction: empirical evidence from UK universities. *International Journal of Social Economics*, 30 (12), 1210-1232.
- Özdemir, A., Kıray-Vural, B. (2015).** Yaşlıların Doğa/Bahçe Algıları Üzerine Bir Araştırma: Denizli Örneği. *İnönü Üniversitesi Sanat Ve Tasarım Dergisi*. 5 (11). 65-77.
- Parkinson, B., Totterdell, P. (1999).** Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition and Emotion*, 13 (3), 277-303.
- Pelletier, C. L. (2004).** The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta analysis. *Journal of Music Therapy*, 41, 192-214.
- Pietilä, M., Neuvonen, M., Borodulin, K., Korpela, K., Sievänen, T., 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.
- Pollard, E. L., Lee, P. D. (2003).** Child Well-being: A Systematic Review of the Literature. *Social Indicators Research*, 61 (1). 59-78.
- 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.

- Seeland, K., Moser, K., Scheuthle, H., Kaiser, F.G. (2002)**, “Public acceptance of restrictions imposed on recreational activities in the peri-urban Nature Reserve Sihlwald, Switzerland”, *Urban Forestry & Urban Greening*, 1(1): 49–57.
- Seligman, M. (2018)**. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13 (4). 333-335.
- Sherman, S.A., Mc Cuskey Shepley, M., Vami, J.W. (2005)**. Children’s Environments and Health- Related Quality of Life: Evidence informing Pediatric Healthcare Environmental Design. *Children. Youth and Environments* 15(1): 186-223.
- Sonnentag, S., Fritz, C. (2007)**. The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12 (3), 204-221.
- Stratham, J. and Chase, E (2010)**. Childhood wellbeing: a brief overview. London: Childhood Wellbeing Research Centre, Briefing Paper 1.
- Tyrvöainen, L., Silvennoinen, H., Kolehmainen, O. (2003)**, “Ecological and Aesthetic Values be Combined in Urban Forest Management”, *Urban Forestry & Urban Greening*, 1(3): 135–149.
- Tütüncü, Ö., Kiremitçi, İ., Çalışkan, U. (2011)**. Sağlık Turizmi, Güvenlik ve Kalite. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 22 (1), 91-93.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ. (2012)**. Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25 (1), 118-120.
- Wagnild, G. M., Young, H. M. (1993)**. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165-178.
- Weiss, H. M. (2002)**. Deconstructing job satisfaction: Separating evaluations, beliefs and affective experiences. *Human Resource Management Review*, 12(2), 173-194.
- Whitehouse, S., Vami, J.W., Seid, M., Cooper- Marcus, C., Ensberg, M.J., Jacobs, J.R., Mehlenbeck, R.S. (2001)**. Evaluating a Children’s Hospital Garden Environment. Utilization and Consumer Satisfaction, *Journal of Environmental Psychology*. 21, 301-314.
- Yerlisu-Lapa, T. (2013)**. Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.