



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı

Doktora Tezi

AÇIK ALAN REKREASYON ETKİNLİKLERİNDEN DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
KATILIMCILARINDA BOŞ ZAMAN ANLAMI, TUTKUNLUK, İYİ OLUŞ VE
MUTLULUK ÜZERİNE KARMA MODELLİ BİR ARAŞTIRMA

Alper KAYA
ORCID: 0000-0002-0364-4122

Danışman
Prof. Dr. Mehmet DEMİREL
ORCID: 0000-0003-1454-022X

İkinci Danışman
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
ORCID: 0009-0008-0977-9838

Konya 2026



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Tez Jüri Üyeleri



Öğrencinin	Adı Soyadı	Alper KAYA
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Mehmet DEMİREL
	Tezin Adı	Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerinden Doğa Yürüyüşü Katılımcılarında Boş Zaman Anlamı, Tutkunluk, İyi Oluş ve Mutluluk Üzerine Karma Modelli Bir Araştırma

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerinden Doğa Yürüyüşü Katılımcılarında Boş Zaman Anlamı, Tutkunluk, İyi Oluş ve Mutluluk Üzerine Karma Modelli Bir Araştırma” başlıklı bu çalışma 20/04/2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler	
	Unvanı	Adı ve Soyadı
1	Prof. Dr.	Mehmet DEMİREL
2	Prof. Dr.	Halil SAROL
3	Prof. Dr.	Fatma ARSLAN
4	Doç. Dr.	Fatih VAROL
5	Doç. Dr.	Mustafa Sabır BOZOĞLU



Etik İlke ve Kurallara Uygunluk Beyannamesi Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Alper KAYA
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı
	Programı	Doktora
	Tezin Adı	Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerinden Doğa Yürüyüşü Katılımcılarında Boş Zaman Anlamı, Tutkunluk, İyi Oluş ve Mutluluk Üzerine Karma Modelli Bir Araştırma

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR)

Başta, akademik yaşamım boyunca ve tez çalışmamın her aşamasında yol gösteren, bilgi ve tecrübesiyle bana rehberlik eden, değerli vakti ve emeğiyle bu süreci anlamlı kılan danışmanım Sayın Prof. Dr. Mehmet DEMİREL hocama; kıymetli görüşleri, yapıcı katkıları ve emekleriyle tez sürecime destek olan Sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ hocama; tez izleme komitemde yer alarak değerlendirme ve önerileriyle çalışmamın gelişmesine katkı sunan Sayın Prof. Dr. Fatma ARSLAN hocama ve Sayın Doç. Dr. Fatih VAROL hocama; ayrıca değerli katkıları ve emekleri dolayısıyla Sayın Prof. Dr. Halil SAROL ve Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU hocalarıma en içten şükranlarımı sunarım.

Özellikle tez sürecinde her daim yanımda duran, dostlukları, destekleri ve kardeşlikleriyle bana güç veren iki cihan kardeşlerim Dr. Hasan Suat AKSU'ya, Orhun TOPAÇOĞLU'na, Sadık KILAVUZ'a ve Ali BAYRAK'a teşekkür etmeyi bir vefa borcu bilirim.

Ayrıca bizleri bugünlere taşıyan, yetişmemizde en temel dayanak olan Yüce Türk Devleti'ne, asil ve şerefli Türk Milleti'ne, kıymetli aileme ve ebediyete irtihal eden tüm büyüklerime en derin minnet ve şükranlarımı sunarım.

Alper KAYA

(Nisan 2026)

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR).....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xiii

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Problemi	1
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Araştırmanın Amacı	3

LİTERATÜR TARAMASI

2. LİTERATÜR TARAMASI	4
2.1. Boş Zaman Kavramı.....	4
2.1.1. Boş Zamanın Fonksiyonları	6
2.2. Rekreasyon Kavramı	7
2.2.1. Rekreasyonun Özellikleri	8
2.2.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	10
2.2.3. Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler	11
2.2.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması	12
2.3. Açık Alan Rekreasyonu.....	14
2.3.1. Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması	15
2.3.2. Açık Alan Rekreasyon Faaliyeti Olarak Doğa Yürüyüşü	19
2.4. Boş Zaman Anlamı.....	20
2.5. Tutkunluk	21
2.5.1. İkili Tutkunluk Modeli	22
2.6. Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	24
2.6.1. Psikolojik İyi Oluşun Önemi	25
2.6.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Kavramlar	26
2.7. Mutluluk Kavramı	28
2.7.1. Mutluluğu Etkileyen Kavramlar	29

YÖNTEM

3. YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	33
3.2. Araştırma Modeli ve Deseni.....	35

3.2.1. Araştırma Modeli	35
3.2.2. Açıklayıcı Sıralı Karma Desen.....	36
3.3. Çalışma Grubu.....	39
3.3.1. Nicel Çalışma Grubu	39
3.3.2. Nitel Çalışma Grubu.....	40
3.4. Verilerin Toplanması.....	41
3.4.1. Nicel Verilerin Toplanması	41
3.4.2. Nitel Verilerin Toplanması.....	42
3.5. Verilerin Analizi.....	43
3.5.1. Nicel Verilerin Analizi	43
3.5.2. Nitel Verilerin Analizi.....	43
3.6. Hipotezler ve Araştırma Soruları	44
3.6.1. Hipotezler	44
3.6.2. Nitel Araştırma Soruları	45
BULGULAR	
4. BULGULAR.....	46
4.1. Nicel Bulgular	46
4.2. Nitel Bulgular	50
TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	58
5.1. Nicel ve Nitel Bulguların Tartışılması	58
5.2. Sonuç	68
5.3. Öneriler.....	69
KAYNAKÇA	71
EKLER.....	97

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	40
Tablo 2. Nitel Çalışma Grubunun Bilgileri	40
Tablo 3. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler ve Cronbach Alpha Değerleri.....	46
Tablo 4. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Uyum İndeksleri	46
Tablo 5. Ortak Yöntem Varyansı (CMV) Test Sonuçları	47
Tablo 6. H1-H5 Hipotez Sonuçları.....	47
Tablo 7. H6-H7 Hipotezlerine Ait Dolaylı Etkiler (Bootstrap Analizi)	48
Tablo 8. H8-H11 Ölçüm Modeli Faktör Yükleri.....	48
Tablo 9. H12 - Cinsiyete Göre Yapısal Yolların Farklılığı (Multi-Group SEM).....	48
Tablo 10. H13 - Medeni Durum Gruplarına Göre Yapısal Yolların Farklılığı (Multi-Group SEM)	48
Tablo 11. H14 - Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü Gruplarına Göre Yapısal Yolların Farklılığı (Multi-Group SEM).....	49
Tablo 12. Hipotez Testleri Özet Tablosu.....	49
Tablo 13. Tema Grubu ve Kodlama	50
Tablo 14. Tema 1'e ilişkin Alt temalar, Kodlar ve Alıntılar	50
Tablo 15. Tema 2'ye İlişkin Alt Temalar, Kodlar ve Alıntılar.....	51
Tablo 16. Tema 3'e İlişkin Alt Temalar, Kodlar ve Alıntılar.....	52
Tablo 17. Tema 4'e İlişkin Alt Temalar, Kodlar ve Alıntılar.....	53
Tablo 18. Tema 5'e İlişkin Alt Temalar, Kodlar ve Alıntılar.....	54
Tablo 19. Nicel Bulgular ile Nitel Temaların Birleşmiş Gösterimi	55

KISALTMALAR LİSTESİ

Boş Zaman Anlamı Ölçeği: (BZAÖ)

Tutkunluk Ölçeği: (TÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: (PİOÖ)

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: (OMÖ-KF)



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli	36
Şekil 2. Açımlayıcı Karma Desen İşlem Sırası	37
Şekil 3. Araştırma Aşamaları	38



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı
Doktora Tezi

AÇIK ALAN REKREASYON ETKİNLİKLERİNDEN DOĞA YÜRÜYÜŞÜ KATILIMCILARINDA BOŞ ZAMAN ANLAMI, TUTKUNLUK, İYİ OLUŞ VE MUTLULUK ÜZERİNE KARMA MODELLİ BİR ARAŞTIRMA

Alper KAYA

Bu tez araştırmasında açık alan rekreasyon etkinlikleri olarak doğa yürüyüşü faaliyetlerine katılım sağlayan bireylerde boş zaman anlamı, tutkunluk, psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkileri derinlemesine incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada bu değişkenler arasındaki yapısal ilişkileri nicel olarak test edip ortaya çıkan önemli bulguların arkasında yatan temel nedenler nitel yaklaşımla derinlemesine açıklanmıştır. Bu doğrultuda tez araştırması karma yöntem esaslarına göre dizayn edilmiş olup açıklayıcı sıralı karma desene göre tasarlanmıştır.

Tez araştırmasının birinci aşamasında nicel veriler toplanmış, ikinci aşamada ise ortaya çıkan önemli bulguları açıklamak üzere nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Tez araştırmasının nicel boyutunda düzenli olarak doğa yürüyüşlerine katılım sağlayan 748 kişi araştırmaya dahil edilmiş olup nitel boyutta ise grup içerisinde 12 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nicel veri toplama araçlarında demografik bilgi formuna ek olarak Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ), Tutkunluk Ölçeği (TÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) kullanılmıştır. Araştırmada nicel verilerin analizinde RGui 4.5.1 programı kullanılmış olup nitel verilerin analizinde Maxqda analiz programı tercih edilmiştir. Nicel verilerin analizinde doğrulayıcı faktör analizi, çarpıklık-basıklık, Cronbach Alpha testi, yapısal eşitlik modellemesi, bootstrap aracılık analizi ve çok gruplu SEM tekniklerinden yararlanılmıştır. Nitel verilerin analizinde ise katılımcıların anlatıları tema, alt tema ve kod şeklinde işlenip tablolar halinde sunulmuştur.

Nicel bulgularda; boş zaman anlamı ile tutkunluğun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı etkilere sahip olduğu, boş zaman anlamı ve tutkunluğun mutluluk üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluşun ise hem boş zaman anlamı ile mutluluk arasında hem de tutkunluk ve mutluluk arasında aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda yapısal yolların cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşmadığı fakat boş zaman değerlendirme güçlüğü çekme durumuna göre yapısal yolların farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Nitel bulgular, nicel sonuçları desteklemiş olup doğa yürüyüşü katılımcılarının; doğa yürüyüşünü sadece fiziksel bir faaliyet olarak değil zihinsel arınma, kendini tanıma, bireysel yeterlilik, sosyal aidiyet ve hayatı anlamlandırma alanı olarak gördükleri belirlenmiştir. Katılımcılar doğa yürüyüşünün streslerini azalttığı, dikkatlerini topladığı ve daha dengeli hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Mutluluğun bu süreç içerisinde daha çok anlık ve çeşitli koşullara bağlı olduğu, psikolojik iyi oluşun ise daha derin ve kalıcı olduğu görülmüştür. Boş zaman değerlendirme güçlüğü yaşayan bazı katılımcılarda yapısal yolların farklılaşmasının altında yatan nedenlerin planlama güçlüğü, zaman baskısı ve suçluluk gibi süreçlerden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak bu tez araştırmasında doğa yürüyüşü katılımcılarında mutluluğa doğrudan ulaşılmadığı, boş zaman anlamı ve tutkunluğun önce psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği, mutluluğun büyük ölçüde psikolojik iyi oluş zemininden hareketle ortaya çıktığı sylenabilir.

Anahtar Kelimeler: Doğa yürüyüşü, boş zaman anlamı, tutkunluk, psikolojik iyi oluş, mutluluk.



ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Social Sciences
Department of Recreation Management
Program in Recreation Management
Doctoral Thesis

A MIXED-METHODS STUDY ON THE PERCEPTION OF LEISURE, PASSION, WELL-BEING, AND HAPPINESS AMONG PARTICIPANTS IN HIKING AS PART OF OUTDOOR RECREATIONAL ACTIVITIES

Alper KAYA

The aim of this thesis is to conduct an in-depth examination of the relationships between the meaning of leisure time, passion, psychological well-being, and happiness among individuals who participate in hiking as part of outdoor recreational activities. The study quantitatively tested the structural relationships among these variables and used a qualitative approach to thoroughly explain the underlying reasons for the significant findings. Accordingly, the thesis research was designed based on mixed-methods principles and structured according to an explanatory sequential mixed-methods design.

In the first phase of the thesis research, quantitative data was collected, and in the second phase, qualitative interviews were conducted to explain the significant findings that emerged. In the quantitative component of the thesis research, 748 individuals who regularly participated in nature walks were included in the study, while in the qualitative component, semi-structured interviews were conducted with 12 participants from the group. In addition to a demographic information form, the following instruments were used for quantitative data collection: the Leisure Meaning Scale (LMS), the Passion Scale (PS), the Psychological Well-Being Scale (PWS), and the Oxford Happiness Scale Short Form (OHS-SF). In the analysis of quantitative data, the RGui 4.5.1 program was used, while the Maxqda analysis program was preferred for the analysis of qualitative data. For the analysis of quantitative data, confirmatory factor analysis, skewness-kurtosis, Cronbach's Alpha test, structural equation modeling, bootstrap mediation analysis, and multi-group SEM techniques were utilized. For the analysis of qualitative data, participants' narratives were processed into themes, subthemes, and codes and presented in tabular form.

The quantitative findings revealed that leisure meaning and passion have positive and significant effects on psychological well-being, while leisure meaning and passion do not have a direct significant effect on happiness. It was also determined that psychological well-being plays a mediating role between both the meaning of leisure time and happiness, as well as between passion and happiness. Additionally, it was found that the structural pathways did not differ based on gender or marital status, but did differ based on the presence of difficulty in evaluating leisure time. Qualitative findings supported the quantitative results, revealing that nature walk participants viewed the activity not merely as a physical exercise but as a space for mental cleansing, self-discovery, personal efficacy, social belonging, and finding meaning in life. Participants reported that nature walks reduced their stress, helped them focus, and made them feel more balanced. It was observed that happiness within this process was more fleeting and dependent on various conditions, whereas psychological well-being was deeper and more enduring. For some participants who struggled with leisure time management, the underlying reasons for the variation in their approaches were identified as stemming from processes such as difficulty in planning, time pressure, and feelings of guilt.

In conclusion, this thesis study suggests that happiness is not directly achieved among nature walk participants; rather, the meaning of leisure time and passion first enhance psychological well-being, and happiness largely emerges from this foundation of psychological well-being.

Keywords: Hiking, meaning of leisure, passion, psychological well-being, happiness.



1. GİRİŞ

1.1. Araştırma Problemi

Sanayi devrimiyle paralel olarak gelişen teknolojiyle birlikte küreselleşme kaçınılmaz bir gerçek olarak toplumsal ilerlemenin yolunu açmıştır. Bu ilerleme genel anlamda toplumların, özelde ise bireylerin çalışma sürelerini olumlu yönde etkilemiştir (Torkildsen, 2005). İş saatlerindeki değişiklik, boş zaman olgusunu dinlenme ekseninden çıkarak eğlence ve gelişim eksenine evrilmesine yol açabilmiştir (Veal, 2019). Dolayısıyla boş zamanın ortaya koyduğu bu fonksiyonlar bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir olgu olarak kendisini gösterebilmiştir. Sanayileşmenin negatif etkisi olarak çevresel sorunlara bir cevap niteliğinde sürdürülebilirlik olgusu ortaya çıkmıştır (Portney, 2014). Geçtiğimiz yüzyılın son çeyreğinde dünya gündemine oturan bütün insanlığın ortak bir sorunu haline gelen çevre olgusu ise toplumlar ve bireyler ekseninde artan bir bilinçlenmeye sebebiyet vermiştir (Caradonna, 2014). Artan çevre bilincine paralel olarak rekreasyon faaliyetlerinin açık alanda gerçekleştirilmesine yönelik bir algı oluşabilmiş ve bu algıya paralel olarak açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılımcı sayıları her geçen gün artmıştır (Kwon ve diğerleri, 2021). Artan katılım akabinde psikoloji, tıp, rekreasyon, pazarlama, turizm ve yönetim gibi bilim dallarının ilgisi faaliyet katılımcılarının motivasyonları ve nedenleri üzerine yoğunlaşmıştır. Bu motivasyonlar ve nedenler incelendiğinde temel oluşturabilecek bazı güdüleyicilerin mutluluk, tutku, doğa sevgisi, iyi oluş, anlam arayışı ve sosyalleşme gibi olgular etrafında şekillendiği tespit edilmiştir. Açık alan rekreasyonu, insanların hem kentsel hem de kırsal ortamlarda, çoğunlukla günlük veya hafta sonu rutinlerinin bir parçası olarak, doğaya veya yeşil alanlara erişebilecekleri yerlerde açık havada yaptıkları faaliyetleri ifade eden bir kavramdır (McCullough ve diğerleri, 2018). Açık alan rekreasyonu, farklı demografik özelliklere ve farklı yapılara sahip tüm bireyler için zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimler sağlayabilmektedir (Maller ve diğerleri, 2005). Örneğin, hem yetişkinler hem de çocuklar doğada zaman geçirerek dikkatin yenilenmesi, stresten arınma ve işte veya okulda performansın artması gibi gelişimleri elde edebilirler (McCormick, 2017). Açık alan rekreasyonuna katılımı ilgili bireysel ve sosyal gelişmeleri kanıtlayan çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Armitano ve diğerleri, 2015; Bell ve diğerleri, 2007; Burt ve Brewer, 1971; Dorsch ve diğerleri, 2016; Duvall ve Kaplan, 2014; Knetsch, 1963; Zachor ve diğerleri, 2017). Açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılımın olumlu sonuçları, her yaş grubu katılımcıları tarafından deneyimlenebilir. Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin faydaları literatürde sosyal, psikolojik ve fiziksel kapsamda değerlendirilmektedir (Berman ve diğerleri, 2008; Brown, 2019; Fagerholm ve diğerleri, 2021;

Lackey ve diğerkleri, 2021; Le Corre ve diğerkleri, 2021; Levinger ve diğerkleri, 2022; Mateer ve diğerkleri, 2021; Puhakka, 2021; Zajadacz ve Lubarska, 2020). Açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılım bireylerin iyi oluş, tutkunluk ve mutluluk durumlarına olumlu anlamda etki sağlayabilmektedir (Buckley, 2020; Junot ve diğerkleri, 2017; Korpela ve diğerkleri, 2014; Matsumoto ve diğerkleri, 2018; Tsaur ve diğerkleri, 2013; Wolsko ve Lindberg, 2013). Bunun yanı sıra bireylerin boş zamanlarını daha etkin ve verimli bir şekilde ele almalarına aynı zamanda boş zamanlarını daha anlamlı değerlendirmelerine olanak sağlayabilmektedir (Kwon ve diğerkleri, 2021; Schroeder ve diğerkleri, 2019; Tarrant ve Smith, 2002; Twilley ve diğerkleri, 2022).

Alan ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde: açık alanda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetlere katılımın boş zaman anlamı, mutluluk, tutku ve iyi oluş üzerine yüksek derecede pozitif bir etki sağladığı (Howell ve diğerkleri, 2011; Butler-Collins, 2017; Buchecker ve Degenhardt, 2015; Schroeder ve diğerkleri, 2019) görölmekte iken ilgili bazı parametreleri baz alan çalışmalarda da bu etkilerin düşük düzeyde olduğu ya da anlamlı bir etkinin/ilişkinin olmadığı gösteren sonuçlar bulunmaktadır (Barton ve diğerkleri, 2012; Berman ve diğerkleri, 2012; Buchecker ve Degenhardt, 2015; Jakubec ve diğerkleri, 2016; Van den Berg, 2003). Sonuçların birbirine tezat olmasının temel nedenlerinin çeşidi ve büyüklüğü, kültürel farklılıklar ve çalışma gruplarının heterojen bir yapıya sahip olmasından dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde araştırmalarda ağırlıklı olarak nicel ve nitel yöntem biliminin kullanıldığı görölmektedir. Bu durumun nicel çalışmaların eksik yönünün ortaya çıkan sonuçların nedenlerini ortaya koyamıyor olması, nitel çalışmaların ise genellenebilir bilgiler verememesi (Creswell, 2015) gibi hususlardan kaynaklandığı belirtilebilir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırmada açık alan rekreasyon faaliyetleri kapsamında doğa yürüyüşü katılımcılarında boş zaman anlamı, tutkunluk, iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkilerin tespit edilerek bu ilişkilerin altında yatan nedenlerin derinlemesine keşfedilmesi konu edinilmiştir. Araştırma, boş zaman anlamı tutkunluk iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkilerin tespit edilerek aynı zamanda bu ilişkilerin altında yatan nedenlerin keşfedilmesi açık alan rekreasyonu kapsamında yeni olgular ortaya çıkartabileceği öngörölmekle birlikte araştırma, bu olguların alan ile ilgili tartışmalara katkı sağlayacağı düşünülmesi bakımından önem arz etmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu tez araştırmasında, açık alan rekreasyon faaliyetlerinden olan doğa yürüyüşü faaliyetlerine katılım sağlayan bireylerde mutluluk, boş zaman anlamı, psikolojik iyi oluş ve tutkunluk düzeylerinin ve ilgili kavramların birbirleriyle olan ilişkisinin ve olguların arkasında yatan nedenlerin derinlemesine keşfedilmesi amaç edinilmiştir.



2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde sırasıyla boş zaman, rekreasyon, boş zaman anlamı, tutkunluk, psikolojik iyi oluş ve mutluluk kavramları incelenmiştir.

2.1. Boş Zaman Kavramı

Zaman, insan yaşamının temel belirleyici mekanizmalarından biridir. Boş zaman kavramı ele alınmadan önce zaman kavramının ele alınması boş zamanın ve temel fonksiyonlarının anlaşılmasında önem arz etmektedir. Zaman kavramı bireylerin yaşamını şekillendiren, toplumsal unsurlar ve kültürel normlar ile birlikte anlam kazanan bir yapıdır. Bundan dolayı zamanın nesnel ve öznel boyutlarla ele alınması gerekir (Ağar, 2023; Elias, 1992). Zamanın nesnel boyutu ölçülebilir ve standart haline getirilmiş bir yapıdır. Takvim, saat gibi düzenlemeler bireylerin ve toplumların zamana yönelik faaliyetlerini organize edebilmektedir. Nesnel boyutta zaman bireylerden farklı olarak bağımsız bir gerçeklik olarak görülmektedir. Dinlenme ve çalışma zamanı gibi yaşamsal alanlar nesnel zaman çerçevesinde ele alınır. Öznel boyut ise zamanı nesnel boyuttan farklı olarak bireyin zamanı nasıl algıladığı, zamanı nasıl tecrübe ettiği ile alakalı olarak görülmüştür. Öznel boyutta zaman deneyimsel ve psikolojik bir unsur olarak değerlendirilir (Çoştı, 2015; Karadaş, 2015; Karaköse, 2021; Zimbardo ve Boyd, 2014).

Türk Dil Kurumu zamanı “*Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre; hengâm, vakit, bu sürenin belirli bir parçası, belirlenmiş olan an*” olarak tanımlamıştır (TDK, 2025). Gürbüz ve Aydın (2012) zamanı “*kâinattaki tüm cisimlerin hareketleri esnasında, birbirlerine göre konum değişikliğinin olması için geçen süre*” olarak tanımlamıştır. Karaküçük (2008) zamanın özelliklerini “*tasarruf edilemeyen*”, “*ödünç alınıp kiralanamayan*”, “*çoğaltılıp satın alınamayan*”, “*depolanamayan*”, “*para gibi toplanılmayan*”, “*kaybedilen*” ve “*kullanılan*” şeklinde belirtmiştir.

Boş zaman, bireylerin yaşamlarında zorunlu faaliyetlerin dışında kalan zamanı ifade etmesinden dolayı sosyal bilimlerin inceleme alanlarından biri olarak görülmektedir. Boş zamanın önemi yalnızca çalışma dışı bir zaman aralığını değil, aynı zamanda bireylerin bu zaman dilimini nasıl değerlendirdiği ve algılandığı ile yakından ilgilidir. Bundan dolayı boş zaman kavramı tanımından daha çok bireylerin tercihleri ve toplumsal unsurların kesiştiği çoklu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Aytaç, 2002; Güven, 2019; Kelly, 2012).

Sanayi Devrimi ile birlikte çalışma yaşamının değişmesi ve kurumsallaşması sonucunda çalışma sürelerinin düzenlenmesiyle birlikte boş zaman akademik literatürde daha çok ele alınmış ve önemli bir araştırma alanı olarak görülmeye başlanmıştır. Özellikle iş-dinlenme zamanı ayrımının belirginleşmesiyle birlikte boş zaman ayrı bir yaşam alanı olarak değerlendirilmiştir. Bu durum boş zaman kavramının tanımlanmasına giden yolu mümkün kılmıştır. Bu dönem içerisinde yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında ise boş zamanın genellikle çalışma karşıtı, çalışmadan ayrı zaman dilimi olarak literatürde yer aldığı görülmektedir (Akova ve Çakmak, 2015; Roberts, 2011; Sarıpek, 2016; Yüksel, 2014).

Boş zaman kavramına ilişkin tanımlamalar incelendiğinde; her disiplin açısından tanımlamaların farklılaştığı görülmektedir. Sosyolojik yaklaşımlar çerçevesinde boş zaman genellikle toplumsal, sınıfsal, kültürel eşitsizlikler çerçevesinde ele alınmakta ve psikolojik yaklaşımlar açısından ise algı, doyum, motivasyon gibi belirli çerçevelere odaklanılmıştır. Rekreatyon ve turizm alanları açısından ise boş zaman genellikle gönüllü katılım sağlanan etkinliklere ait olan zaman dilimi dahilinde tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2008; Torkildsen, 2005).

Zaman odaklı değerlendirmeler boş zamanı iş ve zorunlu faaliyetler dışında kalan zaman dilimi olarak ele almaktadır. Bu bakış açısından değerlendirildiğinde boş zaman genel olarak nesnel ve ölçülebilir bir zaman dilimi olarak görülür ayrıca bu zaman diliminde gerçekleştirilen faaliyetler daha çok ön plana çıkmaktadır. Bundan dolayı boş zamana yönelik ortaya çıkan zamansal yaklaşımlar boş zamanı anlamlandırmada ve taşıdığı anlamı açıklamakta yetersiz kalabilmektedir (Roberts, 2011). Öznel yaklaşımlar ele alındığında ise boş zaman bireyin kendini dışsal zorunluluklardan arındırdığı ve tamamıyla özgür hissettiği bir deneyim alanı olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımlara göre boş zaman kavramı zaman mefhumundan ziyade deneyimsel psikolojik bir alan olarak görülmekle birlikte bireyin aynı etkinliği anlamlandırabilmesine dayanan yaklaşımlardır. Birey faaliyet içerisindeki deneyimi ve algısına göre boş zamanı kavramlaştırır. Bu durum bireylerin faaliyetleri zorunluluk ya da boş zaman değerlendirme çeşidi olarak görmesini sağlayabilir (Iso-Ahola, 1999; Shaw, 1985).

Boş zamanın tanımlanmasında etkinlik temelli yaklaşımlar ele alındığında ise birey bu zaman diliminde deneyimlediği faaliyete odaklanmaktadır. Çeşitli türlere bölünen bu deneyim sportif, sanatsal, sosyal, kültürel ve doğa odaklı faaliyetlerce oluşabilmektedir. Etkinlik temelli yaklaşımlar boş zamanı bireylerin zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimlerine olumlu anlamda katkı sağlayan bir alan olarak görmektedir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2017).

Kelly (2012) boş zamanı bireylerin zorunlu rollerden ayrıldığı, tercih ve kontrol algısının ön planda olduğu bir alan olarak tanımlamaktadır. Roberts (2011) boş zamanı iş ve çalışma dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlamış olup boş zamanın anlamının bireylerin hayat şartları ve toplumsal konumları tarafından şekillendiğini belirtmiştir. Godbey (2009) boş zamanı gönüllü katılımın esas olduğu, bireyin kendini tamamıyla özgür hissettiği ve içsel anlamda doyum sağladığı bir tecrübe alanı olarak tanımlamıştır. Iso-Ahola (1999) boş zamanı içsel güdülenmeyle katıldığı, bireyin kendini yenilediği, zihinsel istek ve ihtiyaçlarını karşıladığı zaman dilimi olarak görmektedir. Hacıoğlu ve diğerleri (2017) boş zamanı bireylerin serbestçe, özgürce kullanabildiği ve rekreasyonel etkinlikler yoluyla fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak yenilebildiği bir zaman dilimi olarak ele almışlardır. Shaw (1985) boş zamanı bireyin kendi algısı ve tecrübeleriyle şekillenen, günlük yaşama yönelik yüklediği anlam olarak değerlendirmiştir. Chick ve diğerleri (2015) ise boş zamanı kimlik inşasına fayda sağlayan ve kültürel bağlam içinde şekillenen bir yapı olarak ele almıştır.

Modern toplumlarda boş zaman kavramı teknolojik gelişmeler ve dijitalleşme ile birlikte önemli ölçüde değişikliğe uğramıştır. Dijital platformların özellikle sosyal medya, çevrimiçi oyunların yaygınlaşması boş zaman etkinliklerinin çeşitlenmesine ve alansal sınırların ortadan kalkmasına olanak sağlamıştır. Bu değişim boş zamanın sadece fiziksel olarak deneyimlenen bir zaman dilimi değil aynı zamanda sanal içerikleri de içerisinde barındıran zaman dilimi olmasını sağlamıştır (Rojek, 2010). Modern toplumlarda değişim ve dönüşüm gösteren boş zaman algısına ek olarak; boş zaman bireyler üzerinde bir takım olumlu etkileri olmaktadır. Boş zamanın bireyin öznel iyi oluşuna, yaşam doyumuna, aidiyet gelişimine ve sosyal kimlik oluşturma sürecine olumlu anlamda etki sağlayabilmektedir. Bunun yanında boş zaman bireysel olumlu etkilerinin yanı sıra toplumsal etkileri de üstlenebilmektedir (Hills ve Argyle, 2002; Iwasaki, 2007; Stebbins, 2001; Newman ve diğerleri, 2014).

Genel olarak bakıldığında boş zamanın çalışma dışı bir zamana ek olarak bireysel ve toplumsal dinamiklerle birlikte ele alınan çok boyutlu bir yapı haline geldiği söylenebilir. Bundan dolayı boş zaman birçok disiplinin araştırma konusu olarak değerlendirilmektedir.

2.1.1. Boş Zamanın Fonksiyonları

Boş zamanın kendine özgü fonksiyonları bulunmaktadır. Bunlar genel olarak dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonu olmak üzere ele alınmaktadır. Karaküçük (2008) boş zamanın fonksiyonlarını üç kısımda ele almıştır:

- **Dinlenme Fonksiyonu:** Boş zamanı en iyi şekilde ele alan kavramlardan biridir. Dinlenme fonksiyonu bireylerin stres, yorgunluk gibi unsurları ortadan kaldıran bir fonksiyondur. Dinlenme fonksiyonu Sanayi Devrimi ve modern dönemde farklılıklar göstermektedir. Sanayi Devrimi'nde uzun çalışma süreleri ve iş yoğunluğu bireylerin fiziksel olarak dinlenmesini ve işe dönüş sürecinde bedensel olarak yenilenmeyi ele almaktayken modern dönemde bu durum hem fiziksel hem de ruhsal yönden dinlenmeyi hedef almaktadır.
- **Eğlenme Fonksiyonu:** Bireylerin can sıkıntısını alan, eğlenmeyi ve rahatlamayı ifade etmektedir.
- **Gelişim Fonksiyonu:** Bireylerin günlük yaşam içerisinde eylem ve düşünceleri çerçevesinde monotonluğu azaltan aynı zamanda bireylerin kişisel olarak gelişimine olanak sağlayan fonksiyondur.

2.2. Rekreasyon Kavramı

Sanayi devriminin ilerleyen aşamalarında artan gelir düzeyi, insan yaşamında artan iyileşme, teknolojik ilerlemeler, boş zamanın artışı gibi kavramlar modern toplumların oluşmasını sağlamıştır. Modern toplumlarda çalışma zamanının getirmiş olduğu olumsuz yüklerden kurtulabilmek amacıyla bireyler boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç duyabilmektedir. Bireyler bu süreçte kendilerini dinlendirebilecek, eğlendirebilecek ve geliştirebilecek faaliyetlere ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu anlamda rekreasyon kavramı bireylerin bu istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Rekreasyon, latince “*re-tekrar*” ve “*create*” kelimelerinden meydana gelmiştir ve anlam olarak “*bir şeyin yeniden yaratılması ya da kazanılması*” anlamına gelmektedir (Akten, 2003; Başoğlu, 2013; Çetinkaya, 2011; Karavelioğlu, 2024).

Sosyoloji Sözlüğü'nde rekreasyon “*bireysel veya toplu olarak yapılan, boş zaman boyunca sürdürülen, özgür ve zevkli, kendi özel çekiciliğe sahip, herhangi bir ödül tarafından yönlendirilmeyen herhangi bir faaliyet*” olarak tanımlanmıştır (Torkildsen, 2005). Barrows (2010) rekreasyonun iyi bir yaşam sürme için gerekli olduğunu, sadece bedensel bir arınma değil aynı zamanda zihnin ve ruhun arınmasını ve bireyin kendisini yeniden şekillendirmesini sağladığını belirtmiştir. Hazar (2014) rekreasyonu “*insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar dışında kalan zaman diliminde, gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinlikler*” olarak tanımlamıştır.

Karaküçük (2008) ise rekreasyonu “*insanın yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını*

tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler” şeklinde tanımlamıştır. Hacıoğlu ve diğerleri (2017) ise rekreasyonu bireylerin “zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen, çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar dışında kalan, bağımsız ve kendisine ait zaman diliminde isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içerisinde seçerek yaptığı etkinlikler” şeklinde tanımlamışlardır.

Tribe (2005) rekreasyonu *“bireylerin boş zamanlarında yapmış oldukları uğraşlar”* olarak görmüş ve rekreasyon faaliyetlerinin ev temelli faaliyetler ve ev dışı faaliyetler olmak üzere iki kısımda ele almıştır. Rekreasyon en genel anlamda ruhsal anlamda yenilenme imkânı sağlayan, doyurucu, ekonomik, sosyal ve kültürel tarzda çeşitli imkanlar dahilinde boş zaman değerlendirme biçimlerini, yöntemlerini içeren faaliyet ya da faaliyet grupları olarak değerlendirilebilir (Sevil, 2012).

2.2.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon bireylerin dinlenmesine, eğlenmesine ve gelişimine ışık tutabilecek faaliyetleri kendi bünyesinde barındırmaktadır. Bu faaliyetler, içerikleri ve alanları rekreasyonun temel özellikleri olarak görülebilir. Tekin ve diğerleri (2017) rekreasyonun özelliklerini şu şekilde belirtmiştir:

- Rekreasyon boş zamanda gerçekleşir: Rekreasyonun zamanı bireyin istediği şeyleri yapabilmekte özgür olduğu zaman dilimi içermektedir.
- Rekreasyon “boşa zaman” geçirilmesine karşıdır: Boş zamanın içerisinde faydalı aktivitelerin yapılmadığı anlar boş zaman olarak değerlendirilmez.
- Rekreasyonda faaliyet seçimi gönüllülük esasına dayalıdır: Birey, rekreasyonel faaliyetlere herhangi bir zorlama olmadan gönüllü olarak katılım sağlar. Birey ilgisini çeken ve hoşuna giden faaliyetleri seçebilmekte özgürdür. Birey rekreasyon faaliyetlere katılımda dışardan gelen herhangi bir baskı veya zorlamaya göre değil, tamamıyla kendi isteği doğrultusunda faaliyetlere katılım gösterir.
- Rekreasyonel faaliyet iki uç noktanın herhangi bir noktasında gerçekleşebilir: Sakin yapılan bir faaliyet veya aktif katılımı fiziksel unsurlu bir faaliyet olabilir.

Rekreasyonel faaliyetler zihinsel, bedensel ve duygusal faaliyetler olabilir aynı zamanda her üç unsuru da içerebilir.

- Rekreasyon haz verir: Rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan bireyler rekreasyondan haz alır. Rekreasyonel faaliyetin haz vermemesi durumunda bireyler ilgili faaliyete tekrar katılım göstermeyebilir. Rekreasyonel faaliyete katılım esnasında elde edilen haz; bireyin kendini etkinliğe vermesinden, zamanın nasıl geçtiğini anlayamamasından kaynaklanabilir.
- Rekreasyonel faaliyetlerden elde edilen çıktılar doğaldır: Rekreasyonun ödülü elde edilen doyumdur ve tamamıyla faaliyetin yapılması ile ilgilidir. Aynı zamanda rekreasyondan elde edilen doyum kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.
- Rekreasyon yeniden yaratıcıdır: Rekreasyon ruhun ve bedenin yenilenmesini içermektedir.
- Rekreasyon değişikliği anlatır: Rekreasyonel faaliyetler bireyleri canlandırır ve zihinsel ve duygusal dengenin korunmasını sağlar. Aynı faaliyete farklı açılardan yaklaşılmasına imkan tanıyabilir.
- Rekreasyonun kapsamı genişir: Rekreasyon birçok faaliyeti içine alabilmektedir. Rekreasyon çeşitliliği bireylerin ilgi ve arzusuna göre çeşitlenebilir. Her yaştan, her cinsten, engeli olan ve olmayan bireyler rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayabilir.
- Rekreasyonel faaliyetler yararlı ve sosyal olarak kabul edilebilir olmalı: Toplumların kültürleri rekreasyonel faaliyetlerin seçilmesi ve uygulanması için önem arz etmektedir. Bir toplum için kabul gören rekreasyonel faaliyet diğer bir toplum için uygun bir faaliyet olarak görülmeyebilir.

Karaküçük (2008) rekreasyonun özelliklerini şu şekilde belirtmiştir:

- Rekreasyon faaliyetlere katılım bireylere özgürlük hissiyatı verir.
- Rekreasyonel faaliyetlere katılımda devamlılık zorunlu değildir.
- Rekreasyon boş zamanlarda yapılan faaliyetleri kapsamaktadır.
- Rekreasyon gönüllülük esastır.
- Rekreasyon bir faaliyet gerektirmektedir.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılım bireylerin kendi istek ve tercihlerine göre şekillenebilir.

- Rekreasyon faaliyetler bireylerin kendilerini ifade edebilmesine ve yaratıcı olmasına imkân sağlayabilir.
- Rekreasyon zevk ve mutluluk sağlar.
- Rekreasyonun her katılımcıya özgü olarak birtakım özel amaç ya da amaçları bulunmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılım sonucunda bireylerin olumlu kazanımlar elde etmesi sağlanabilir.
- Rekreasyonel faaliyetler toplumun değerlerine ve toplumsal kültüre ters düşmemelidir.
- Bireyler birden fazla rekreasyonel faaliyete ilgi duyabilir.
- Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılım sonucu ortaya çıkan bir tecrübedir.
- Rekreasyon faaliyetleri rekreasyonistler tarafından üstlenir.

2.2.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyonel faaliyetler modern dönemin en büyük ihtiyaçlarından biridir. Bireyler iş yaşamının ve şehir yaşamının getirmiş olduğu olumsuzluklardan dolayı boş zamanları daha etkin, daha verimli bir şekilde değerlendirebilmek için rekreasyonel faaliyetlere ihtiyaç duyabilmektedir. Bu anlamda rekreasyonel faaliyetlerin bireyler üzerindeki olumlu faydaları rekreasyonun bir ihtiyaç haline gelmesini kolaylaştırabilmektedir. Kılbaş (2010), rekreasyonel faaliyetlere duyulan ihtiyacı şu şekilde ele almıştır:

- Gruplaşma ihtiyacı (bireylerin herhangi bir gruba karşı aidiyet ihtiyacı)
- İletişim ihtiyacı
- Eğitim ihtiyacı
- Ödüllendirme ihtiyacı
- Yenilenme ihtiyacı
- Kültürel anlamda etkileşim ihtiyacı
- Bütünleşme ihtiyacı

Karaküçük (2008), rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerini bireysel yönden ve toplumsal yönden olmak üzere iki kısımda değerlendirmiştir:

- Bireysel yönden
 - Sosyalleşme

- Ruh sağlığı kazanımı
- Fiziksel sağlığın gelişimi
- Beceri ve yetenek gelişimi
- İş verimi ve çalışma başarısı
- Yaratıcı gücün gelişimi
- Mutluluk
- Toplumsal yönden
 - Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar.
 - Demokratik toplumun oluşmasını sağlar.

2.2.3. Rekreatyona Katılımı Etkileyen Faktörler

Boş zaman ve boş zaman faaliyetlerine katılım bireylerin en temel haklarından biri olarak görölmektedir. Rekreatyonel faaliyetlerin birçok olumlu etkisi bulunmasına rağmen bireyler bu faaliyetlere çeşitli nedenlerden dolayı katılım sağlayamamaktadırlar. Rekreatyona katılımı olumlu-olumsuz yönde etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler bireysel, ekonomik ve sosyo-kültürel çevreden etkilenebilmektedir. Torkildsen (2005) rekreatyona katılımı etkileyen faktörleri şu şekilde ele almıştır.

- Bireysel ve ailesel faktörler
 - Bireyin yaşı
 - Bireyin yaşam döngüsündeki aşaması
 - Bireyin cinsiyeti ve medeni hali
 - Bireyin boş zaman algısı, tutumları ve motivasyonu
 - Bireyin yükümlölükleri, ilgisi ve meşguliyeti
 - Bireyin kişiliği ve kendine duyduğu güven
 - Bireyin yetiştirilme biçimi ve içinde yaşadığı kültür
- Sosyal ve durumsal faktörler
 - Bireyin geliri ve mesleği
 - Bireyin harcanabilir geliri, maddi zenginliği,
 - Bireyin araç sahipliği, hareketliliği ve müsait zaman durumu
 - Bireyin görevleri, yükümlölüğu ve sosyal çevresi
 - Bireyin sosyal rolleri
 - Çevre faktörleri
 - Nüfus faktörü ve kitlesel rekreatyon faktörü

- Bireyin eğitimi ve kazanımı
- Fırsat faktörleri
 - Sunulan mevcut kaynaklar ve imkânlar
 - Bireysel farkındalık, fırsat algısı ve aktivite seçimi
 - Rekreatsyonel tesislerin dağılımı ve ulaşımı
 - Rekreatsyonel alanlara ulaşım, maliyetler, yönetim, pazarlama, programlama
 - Rekreatsyonel faaliyetler için sosyal erişilebilirlik, organizasyon ve liderlik
 - Politik unsurlar

2.2.4. Rekreatsyonun Sınıflandırılması

Rekreatsyonel faaliyetler geniş bir alana hitap edebilmektedir. Etkinlik olarak birçok çeşitliliği sahiptir. Rekreatsyonun sahip olduğu bu çeşitlilik rekreatsyonun sınıflandırılmasına olanak sağlamaktadır. Hazar (2014), rekreatsyonu etkinliklere katılım şekli, mekânsal açıdan, katılımcıların milliyetine göre, yaşa göre, sayısına göre, fonksiyonel açıdan, yerel sınıflandırmaya ve yaşam biçimine göre sınıflandırmıştır:

- Faaliyetlere katılım şekline göre
 - Aktif Katılım: Rekreatsyonel faaliyetlere etkin katılımı ifade etmektedir. Örneğin; spor yapma, egzersiz yapma, yüzmeye vb.
 - Pasif Katılım: Rekreatsyonel faaliyetlere etkin olarak katılım sağlanmayan, genel olarak izleyici, seyirci olarak katılım sağlama durumunu ifade etmektedir. Örneğin; sportif müsabakaları izleme.
- Mekânsal açıdan rekreatsyon
 - Açık alan: Açık havada gerçekleştirilen rekreatsyon faaliyetlerini kapsamaktadır. Örneğin; kamp, izcilik, trekking.
 - Kapalı alan: Kamuya açık olan, kapalı alanlarda ve evlerde yapılan faaliyetleri kapsar.
- Katılımcıların milliyetine göre
 - Ulusal: Ülke sınırları içerisinde yer alan faaliyet mekanlarında gerçekleştirilen, o ülke vatandaşlarının ve kurumlarının, kuruluşlarının gerçekleştirdiği faaliyetleri kapsar. Örneğin, yerel festivaller, bölgesel etkinlikler.
 - Uluslararası: Ülke içinden ve dışından katılımcıların yer aldığı rekreatsyonel faaliyetleri kapsamaktadır.

- Katılımcıların yaşına göre
 - Çocuk
 - Gençlik
 - Yetişkin
 - Üçüncü Yaş
- Katılımcıların sayısına göre
 - Bireysel: Rekreatif faaliyetlere bireyin sadece kendi katılımı, faaliyetleri ferdi olarak gerçekleştirilmesi
 - Grup: Katılımcının bir grubun içerisinde dâhil olarak faaliyete katılım sağlaması durumunu ifade etmektedir.
- Fonksiyonel açıdan rekreasyon
 - Estetik: Genel olarak refah durumu yüksek olan bireylerin, eğitim ve kültür seviyesi yüksek olan bireylerin tercih ettiği rekreatif faaliyetler. Örnek, ünlü sanat faaliyetleri izlemek.
 - Sosyal: Katılımcılar arasında iletişimi ve sosyal ilişkileri güçlendirmek amacıyla katılım sağlanan rekreatif faaliyetleri kapsamaktadır.
 - Ticari: Kâr amacı güden yapıların düzenlemiş oldukları rekreatif faaliyetlere katılımı ifade etmektedir.
 - Sağlık: Sağlığı tedavi edici ve koruyucu rekreatif etkinlikleri ifade etmektedir.
 - Kültürel: Bireylerin içinde bulunduğu kültüre yönelik beceri ve bilgi düzeylerini geliştiren rekreasyon faaliyetlerini kapsamaktadır.
 - Sanatsal: Bireylerin sanatsal anlamda bilgi ve becerilerini geliştiren faaliyetleri kapsamaktadır.
 - Fiziksel: Bireylerin açık veya kapalı alanlarda aktif bir şekilde katılım sağladıkları etkinlikleri ifade etmektedir.
 - Turistik: Bireyin turizme katılım sağlamasını kapsamaktadır.
- Yerel sınıflandırmaya göre rekreasyon
 - Kentsel: Kent alanları içinde katılım sağlanan rekreatif faaliyetleri kapsamaktadır.
 - Kırsal: Kent alanları dışında gerçekleştirilen rekreatif faaliyetleri ifade etmektedir.
- Yaşam biçimi açısından rekreasyon

- Alışılmış yaşam biçimi olarak: Bireylerin yaşadıkları alanlarda gerçekleştirdikleri faaliyetleri kapsamaktadır.
- Alışılmamış yaşam biçimi olarak: Bireylerin yaşadıkları alanların dışında gerçekleştirdikleri faaliyetleri kapsamaktadır.

Karaküçük (2008), rekreasyonu amacına, çeşitli kriterlere göre, özel işlevine göre sınıflandırmıştır:

- Amaçlarına göre
 - Dinlenme amaçlı
 - Kültürel amaçlı
 - Toplumsal amaçlı
 - Sportif amaçlı
 - Turizm amaçlı
 - Sanatsal amaçlı
- Çeşitli kriterlere göre
 - Yaş
 - Katılım sayısı
 - Zamana göre
 - Kullanılan mekâna göre ve sosyolojik muhtevaya göre
- Özel işlevine göre
 - Ticari rekreasyon
 - Sosyal rekreasyon
 - Uluslararası rekreasyon
 - Fiziksel rekreasyon
 - Estetik rekreasyon
 - Orman rekreasyonu

2.3. Açık Alan Rekreasyonu

Açık alan rekreasyonu, doğal ve yarı-doğal alanlarda gerçekleştirilen bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak katılım sağladıkları zihinsel, sosyal ve fiziksel faaliyetleri kapsayan rekreasyon çeşididir. Huddart ve Stott (2019) “*açık alan rekreasyonunu kırsal kesimde doğal veya en azından yarı doğal yerlerde gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler*” olarak tanımlamıştır. Açık alan rekreasyonu Jenkins ve Pigram (2004) tarafından “*kaynakların sürdürülebilir ve tatmin edici rekreasyonel kullanımı için yüksek kaliteli bir ortam sağlamak*

üzere nasıl yönetilebileceği konusunda sorular ortaya koyan önemli bir kaynak kullanım biçimi” olarak ele alınmıştır. Açık alan rekreasyonu doğa alanlarında yapılması sebebiyle kapalı alan rekreasyonundan ayrılmakta ve insan-çevre etkileşimini ele almaktadır (Eagles ve diğerleri, 2002; Manning, 1999). Açık alan rekreasyonunun birçok çıktısı bulunmaktadır. En önemli faydalarından biri ise fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileridir. Açık alanda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler fiziksel aktiflik düzeyini ve fiziksel uygunluğu olumlu anlamda etkilediği belirtilmektedir. Özellikle düzenli olarak açık alan rekreasyon faaliyetlerinin sedanter yaşamın olumsuz anlamda etkilerini düşürdüğü ve aktif yaşamı desteklediği vurgulanmaktadır (Mitchell ve Popham, 2008; Nordh ve diğerleri, 2017; Sjögren ve Stjernberg, 2010; Stodolska ve diğerleri, 2010). Fiziksel faydalara ek olarak psikolojik çıktılar değerlendirildiğinde açık alan rekreasyonu psikolojik iyi oluş, stresin azaltılması ve psikolojik yenilenme gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir. Kaplan ve Kaplan (1989) tarafından geliştirilmiş olan dikkat yenilenme kuramında doğal alanların bireylerin zihinsel toparlanmasını ve bilişsel yorgunluklarını azalttığı belirlenmiştir. Ulrich ve diğerleri (1991) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise açık alanların bireyin olumlu duygusal tepkilerine fayda sağladığı ve stres yönetimi konusunda olumlu bir toparlanma süreci ortaya çıkarttığı tespit edilmiştir. Açık alan rekreasyonu bunun yanında çevresel davranışların gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. Doğal alanlara yönelik tutum ve davranışlar, açık alan rekreasyon faaliyetlere katılım çerçevesinde artış göstermekle birlikte bireylerin doğa dostu yaklaşımlara da sahip olmasını kolaylaştırmaktadır. Bundan dolayı açık alan rekreasyon faaliyetleri sadece boş zamanın değerlendirilmesi anlamında değil bireylerin ekolojik tutum ve algılarının da olumlu anlamda gelişmesini sağlayan bir süreç olarak değerlendirilebilir (Arnocky ve Stroink, 2011; Chawla, 1999; Collado ve diğerleri, 2013; Han, 2023; Larson ve diğerleri, 2011; Wang ve Wang, 2022; Zeidenitz ve diğerleri, 2007).

Sosyal açıdan ele alındığında açık alan rekreasyonu, sosyal olarak etkileşimi artırmakta ve toplumsal bütünleşmeyi sağlayabilmektedir. Açık alanda gerçekleştirilen grup odaklı rekreasyon faaliyetleri, bireylerin sosyal bağlarını kuvvetlendirmede ve sosyal aidiyeti artırmakta önemli bir rol oynamaktadır (Andre ve diğerleri, 2017; Harun ve Salamuddin, 2014; Filippou ve Kouthouris, 2014; Pretty ve diğerleri, 2005).

2.3.1. Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Açık alan rekreasyon faaliyetleri birçok faaliyeti kendi bünyesinde barındırmaktadır. Bu faaliyetlerin çeşitliliğinin fazla olması durumu açık alan rekreasyon etkinliklerinin

sınıflandırılmasını elzem bir hale getirmektedir. Kaplan Kalkan (2017), açık alan rekreasyon faaliyetlerini kara, kar ve buzda yapılan, suda yapılan, havada yapılan faaliyetler olmak üzere dört kısımda ele almıştır:

- Karada Yapılan Açık Alan Rekreasyon Faaliyetleri
 - Hiking
 - Trekking
 - Dağcılık
 - Kuş Gözlemciliği
 - Yön Bulma
 - Kampçılık
 - Kanyoning
 - Spor Tırmanışı
 - Duvar Tırmanışı
 - Açık hava Müzelerini ve Tarihi Alanları Ziyaret
 - Dağ Koşusu
 - At Binme
 - Macera Parkları
 - Ağaç Tırmanışı
 - Mağaracılık
 - İzcilik
 - Zirve Yürüyüşü
 - Safari
 - Avcılık
 - Atıcılık
 - Kaykay
 - Yaban Hayatı Gözlem ve Fotoğrafçılığı
- Kar ve Buzda Yapılan Açık Alan Rekreasyon Faaliyetleri
 - Hedikli Yürüyüş
 - Tur Kayağı
 - Kayak
 - Kızak
 - Snowboard
 - Buzul Tırmanışı

- Kar Bisikleti
- Suda Yapılan Açık Alan Rekreasyon Faaliyetleri
 - Rafting
 - Yüzme
 - Aletli Dalış
 - Serbest Dalış
 - Rekreatif Balıkçılık
 - Kano
 - Yatçılık
 - Yelken
 - Sörf
 - Paletli Yüzme
 - Kürek
 - Rüzgar Sörfü
 - Su Kayağı
 - Şnorkel
- Havada Yapılan Açık Alan Rekreasyon Faaliyetleri
 - Planör
 - Balon
 - Paraşütle Atlama
 - Paraşütsüz Atlama
 - Yelken Kanat
 - Yamaç Paraşütü
 - Motorlu Kanat

İbrahim ve Cordes (2002), ise açık alan rekreasyon faaliyetlerini karada, karda, nehirde, okyanusta, havada, izleme ve öğrenme amaçlı olarak altı kısımda ele almıştır. Bunlar:

- Karada Yapılan Faaliyetler
 - Doğa Yürüyüşü
 - Sırt Çantalı Geziler
 - Dağ Bisikleti
 - Karda Yapılan Faaliyetler
 - Kar Ayakkabısıyla Yürüyüş

- Kros Kayak
- Nehirlerde Yapılan Faaliyetler
 - Kano
 - Rafting
- Okyanusta Yapılan Faaliyetler
 - Dalgıç Dalışı ve Tüplü Dalış
 - Rüzgar Sörfü
- Havada Yapılan Faaliyetler
 - Yamaç Paraşütü
 - Sıcak Hava Balonu
 - Paraşütle Atlama
- İzleme ve Öğrenme Amaçlı Faaliyetler
 - Kuş Gözlemciliği
 - Oryantiring
 - Kamp
 - Kış Kampı
 - Yük Hayvanlarıyla Kamp şeklindedir.

Jensen ve Guthrie (2005) açık alan rekreasyon faaliyetlerini motorlu faaliyetler, açık alan çevre eğitimi, avcılık-balıkçılık faaliyetleri, doğa inceleme faaliyetleri, açık alan macera faaliyetleri, macera eğitimi, doğal-tarihsel-kültürel katılım, doğa ve sanat faaliyetleri olarak ele almıştır:

- Motorlu Faaliyetler
 - Araç Gezileri (Araba, Otobüs)
 - Arazi Sürüşleri
 - Kar Motosikleti
- Açık Alan Çevre Eğitimi Odaklı Faaliyetler
 - Doğa/Çevre Eğitim Merkezleri Faaliyetleri
 - Kamplar
- Avcılık-Balıkçılık Faaliyetleri
 - Okçuluk
 - Tüfekte Balıkçılık
 - Yemli Balıkçılık

- Sinek Oltası Balıkçılığı
- Doğa İnceleme Faaliyetleri
 - Kuş Gözlemciliği
 - Yaban Hayat Gözlemciliği
- Macera Eğitimi Faaliyetleri
 - Macera Parkurları
 - Vahşi Doğa Ekspedisyonları
 - Macera Odaklı Faaliyetler
- Açık Alan Macera Faaliyetleri
 - Kampçılık
 - Doğa Yürüyüşü
 - Kano
 - Kaya Tırmanışı
- Doğa, Tarih ve Kültürel Yorumlama Odaklı Faaliyetler
 - Tarihi Canlandırmalar
 - Parkur Gezileri
 - Müze Ziyaretleri
- Doğa ve Sanat Faaliyetleri
 - Fotoğrafçılık
 - Resim Yapma

2.3.2. Açık Alan Rekreasyon Faaliyeti Olarak Doğa Yürüyüşü

Genel anlamda açık alan rekreasyon türleri kapsamında değerlendirilen macera rekreasyonu bireyleri macera içerikli faaliyetlere katılım arzusunu karşılayabilmek amacıyla çeşitli ekipmanların kullanımıyla yapılan heyecan uyandıran ve tehlikeli faaliyetleri kapsamaktadır (Bingöl, 2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinden sırt çantasıyla seyahat, tırmanma, yürüyüş, vahşi hayat deneyimleri gibi etkinlikler dağcılık faaliyetleri kapsamında görülmektedir (Pomfret, 2006). Dağcılık; yürüyüş, doğa yürüyüşü (trekking) ve tırmanma gibi kavramlarla tanımlanan kitlesel açık alan faaliyetidir (Apollo ve Andreychouk, 2020). Dağcılık genel olarak bir spor olarak da görülür. Gerek dağcılıkta gerekse diğer açık alan faaliyetlerinden farklı olarak birçok çeşitli zorluk meydana gelebilmektedir. Özellikle yaralanmalar, doğal çevrenin özellikleri ve buna bağlı olarak gerek doğadan gerekse ekipmanlardan kaynaklı olarak çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Doğa yürüyüşünde ise oluşabilecek risklerin

dağcılık, tırmanma gibi faaliyetlere göre biraz daha düşük seviyede olduğu söylenebilir (Castanier ve diğerleri, 2011; Nowacki, 2023; Scheinkman ve diğerleri, 2025).

Doğa yürüyüşü bugün sanayi ülkelerinde giderek popüler boş zaman faaliyetlerinden biridir (Svarstad, 2010). Aynı zamanda literatürde doğa yürüyüşü faaliyetine yönelik araştırmalar da artış göstermektedir. Doğa yürüyüşleri; bireylerin fiziksel sağlıklarına, zihinsel ve duygusal sağlıkların iyileştirilmesine ve sosyal ilişkiler yoluyla birtakım olumlu yararların oluşmasını sağlayabilmektedir. Dahası bireylerde stresin azaltılması, kan basıncının düşüş göstermesi, bağışıklığın güçlendirilmesi, dikkatin kazandırılması ve genel sağlık durumunun artırılması gibi faydalara sahiptir (Mitten ve diğerleri, 2018). Birey açısından doğa yürüyüşü rahatlama, kültürel gelişim, sosyal gelişim gibi konuları kapsar toplum için ise bu durum turizm ve boş zaman ürünlerini geliştirebilir. Aynı zamanda kültürel mirasın korunması ve boş zaman endüstrisinin kalitesini artırabilir (Zhang, 2020).

2.4. Boş Zaman Anlamı

Bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri yaşamın bir anlam ifade edebilmesi konusunda önem arz edebilmektedir. Boş zaman faaliyetleri ilgili çekici faaliyetlerden öznel olarak ilgi çekmeyen birçok faaliyete kadar çeşitlilik gösterebilir. Bundan dolayı boş zaman kavramı, bireylerin ona yüklediği anlam ile tanımlanır. Boş zaman faaliyetlerinin hayata kattığı değerler birçok anlamda karmaşık ve çok yönlü olabilir. Bireyler yaşamlarının her daim anlamlı bir şekilde devam etmesini ister ve boş zaman faaliyetleri bireylerin anlam duygusunu, ihtiyacını farklı desenlerde karşılayabilmektedir (Iso-Ahola ve Baumeister, 2023).

Boş zaman anlamı, bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımında neler hissettikleri ve faaliyetlere yükledikleri anlamı ifade etmekte birlikte hedef yönelimi, iş ilişkisi, optimal uyumsuzluk, sosyal etkileşim, aktif-pasif katılım, isteğe bağlı zaman mevcudiyeti ve algılanan yeterlilik gibi çeşitli parametrelere de sahiptir (Esteve ve diğerleri, 1999).

Boş zaman faaliyetleri, bireylerin uğraşlarının yaşamı daha anlamlı ve etkin bir şekilde ele almasını kolaylaştırabilir. Bu faaliyetler neşeli, dengeli ve güçlü bir yaşamın anlamını ifade edebilmektedir. Boş zaman yaşamın birçok alanında anlamlı bir etkileşimi destekleyebilmektedir (Iwasaki ve diğerleri, 2018). Boş zaman bireylerin anlam oluşturmalarını etkiler ve bu etkiler genel olarak kimlik, yaratıcılık, bağlantı (kültürel veya doğayla kurulan bağlantı), uyum, stresle başa çıkma, gelişim/dönüşüm, varoluşsal anlamın gelişimi şeklinde görülmektedir (Iwasaki, 2016).

Bireylerin boş zaman faaliyetlerine ve ilgili faaliyetlerden elde etmek istedikleri anlamların belirlenmesi; toplumların boş zaman alışkanlıklarını tespit etmek ve bu alışkanlıkları değiştirmek ve güçlendirmek için önem arz etmektedir. Bireyler açısından boş zamanın anlam üretmesi için gerekli olan konular aidiyet, bağlantı ve yetkinlik şeklinde görülmektedir. Bireyler bu anlamlara ulaştıklarında ise olumlu duygu durumu, olumlu düşünce-davranış ve insani gelişim gibi sonuçlarla karşılaşmaktadır (Porter ve diğerleri, 2010).

2.5. Tutkunluk

Tutkunluk, bireylerin önemli bulduğu, sevdiği, düzenli olarak katılım sağladığı faaliyetlere yönelik geliştirilen yönelimi ifade eder (Vallerand, 2010). Faaliyetlere yönelik tutkunluğun en temel özellikleri faaliyetin bireyin yaşamıyla ve kimliğiyle anlamlı bir parça haline gelmesidir. Bundan dolayı tutkunluk kavramı sıradan, geçici ve yüzeysel unsurlardan farklı olarak bireylerin yönelimlerini bir süreklilik kavramı içerisinde yönetebilen psikolojik bir etmen olarak değerlendirilmektedir (Perttula ve Cardon, 2011; Vallerand ve diğerleri, 2003; Vallerand, 2008; Vallerand, 2015).

Literatürde tutkunluk kavramı, bireylerin faaliyetlere yönelik yoğun ilgisi ve bu faaliyetleri bir benlik içerisinde içselleştirmeleriyle alakalı olarak görülmektedir. Tutkunluk bu düzlem içerisinde yalnızca bir motivasyon aracı olarak veya faaliyete yönelik geliştirilen bağıllık düzeyi olarak değil bireyin o faaliyeti kendi benlik yapısına daha nasıl uygun bir hale getirdiği ve yaşamının merkezine nasıl aldığı ile yakından ilişkilidir. Bu bakış açısı, tutkunluğun motivasyonel ve kimlik temelli bir değerlendirmeye sahip olduğunu göstermektedir (Vallerand, 2008).

Tutkunluk, hayatın farklı alanlarında olumlu veya olumsuz sonuçlar ortaya çıkartabilmektedir. Literatürde yapılan meta-analiz çalışmalarına bakıldığında tutkunluğun tek bir boyuttan oluşmadığı, bireylerin üzerindeki etkisinin tutkunluğun düzeyine göre değişim gösterdiği ortaya çıkmıştır. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk olarak da bilinen bu hususların birbirinden ayrılması, tutkunluğun kuramsal olarak daha iyi anlaşılmasına olanak sağlamıştır. Tutkunluk, faaliyetlere sürekli katılımın altında yatan ve bunu motive edebilecek enerjiyi temsil edebilmektedir. Faaliyetlere tutku duymak nihayetinde kendilerini adamalarına, faaliyete yönelik engellere karşı olarak ısrarcı olmalarına neden olabilmekle birlikte bireyleri mükemmelliğe ulaşmalarına olanak sağlayabilir. Bu çerçeveye bakıldığında bireylerin yaşamlarında merkezi bir yere sahip olan tutkunluk bazıları için uyumlu, olumlu ve geliştirici

bir rol üstlenirken bazıları için ise çatışmacı, olumsuz ve zorlayıcı bir rol üstlenebilmektedir (Curran ve diğerleri, 2015; Pollack ve diğerleri, 2020; Vallerand ve diğerleri, 2007). Tutkunluğun bu yönü genel olarak uyumlu ve takıntılı tutkunluk olmak üzere ikili tutkunluk modeli çerçevesinde ölçülmüştür.

2.5.1. İkili Tutkunluk Modeli

İkili tutkunluk modeli, bireylerin faaliyete yönelik yaklaşımlarının tek bir psikolojik yapı üzerinden gerçekleşmediğini, bireyin ilgili faaliyeti kendi benliğine göre içselleştirme yöntemine göre farklılaşabileceğini belirtmektedir. Modelin tanımına göre tutkunluk kavramı, bireylerin önemli bulduğu, sevdiği ve sistematik olarak düzenli katılım sağladığı, düzenli olarak enerji ve zamanını verdiği güçlü bir yaklaşımı ifade etmektedir. Bu faaliyetler bireylerin zaman içerisinde kimliğini tanımlayabildiği etkinlik ya da etkinlikler haline gelebilmektedir. Model, genel anlamda tutkuyu yoğun motivasyon kaynağı olarak değil bireysel olarak içselleştirme ve kimlik edinme kavramlarıyla alakalı olarak ele alan aynı zamanda bir süreç dahilinde değerlendiren çok katmanlı bir yapı olarak görmektedir (Vallerand ve diğerleri, 2003; Vallerand, 2008; Vallerand, 2010).

Model, bireyin severek katılım sağladığı faaliyeti kendi benliğine her daim aynı şekilde dahil etmediğini varsaymaktadır. Bundan dolayı model bu aşamada uyumlu ve takıntılı tutkunluk olmak üzere iki kısımda değerlendirilmektedir. Uyumlu tutkunluk, bireyin bir faaliyete yönelik tutkusunu daha kontrollü bir şekilde içselleştirebilmesiyle ilişkilendirilirken takıntılı tutkunluk ise faaliyete yönelik tutkuyu daha baskı temelli içselleştirmeye ilişkilendirilir (Vallerand ve diğerleri, 2003; Vallerand, 2010). Nihayetinde bireyin bir faaliyetten keyif alması durumu kişinin kimliğini içselleştirmesine kolaylık sağlarken o faaliyete tutku duymasını da sağlar (Vallerand ve diğerleri, 2007).

İkili Tutkunluk Modeli genel olarak Öz-Belirleme Kuramı ile ilişkilidir. Öz-Belirleme Kuramı, bireyin davranışlarının yaklaşımlarının sadece dışsal motivasyonlarla değil aynı zamanda bağımsızlık, yeterlilik gibi temel psikolojik gereksinimlerle bağlantılı olarak ele alınması gerektiğini savunmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). İkili tutkunluk modeli bu bakış açısını daha da genişleterek, bireyin severek tercih ettiği bir faaliyete nasıl motivasyonel bir süreçle katıldığı, nasıl içselleştirdiği gibi konularda tutkunluğun derecesini belirlediğini savunmaktadır. İçselleştirme türlerinde ise özerk içselleştirme, kontrollü içselleştirme olarak iki içselleştirme türü bulunmaktadır. Özerk içselleştirme uyumlu tutkunluğu desteklerken,

kontrollü içselleştirme ise takıntılı tutkunluğu destekleyebilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Vallerand, 2016).

Uyumlu tutkunluk bireylerin faaliyeti değerli bulmasına rağmen onun tarafından yönetebilmesini ifade etmektedir. Uyumlu tutkunlukta birey faaliyete bağlanabilir, yoğun ve sürekli olarak katılım sağlayabilir fakat dilediğinde ve gerektiğinde ilgili faaliyetten uzaklaşabilmektedir. Birey uyumlu tutkunluk içerisinde olumlu duyguları, akışı, yaşamın anlamını daha derin bir şekilde yaşayabilmekte ve daha yapıcı ilişki kurma yaklaşımlarıyla destekleyebilmektedir (Vallerand ve diğerleri, 2007; Vallerand, 2016).

Takıntılı tutkunluk ise bireyin faaliyeti önemli bulup sevmesine rağmen, katılımda zorunluluk, içsel baskı gibi durumların oluşmasını ifade etmektedir. Birey için bu faaliyet katılım sağlanan ve severek yapılan bir faaliyetten ziyade bireye göre kendi içsel iyiliği, kendisine değer vermesi ve onay görme gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Böyle bir sistem içerisinde birey faaliyete sürekli katılım sağlamak ister, etkinlikten kopması zorlaşır ve yaşamın diğer alanlarında bu tutkunluk çeşitli problemlere ve çatışmalara sebebiyet verebilir (Vallerand ve diğerleri, 2007, Vallerand, 2015).

Belirli bir faaliyete yönelik uyumlu tutku genel olarak olumlu duyguların tecrübe edilmesini sağlar. Bu durum faaliyet sürecinde ve sonrasında da görülebilir. Uyumlu tutkunluğa sahip bireyler bundan dolayı dikkatlerini ve enerjilerini faaliyetlere daha iyi bir şekilde odaklayabilmektedir. Uyumlu tutkunluk içerisinde birey faaliyetin sürecini daha iyi bir şekilde yönetebilmektedir eğer faaliyet bireyin yaşamında olumsuz bir etkiye sahip ise birey bu faaliyeti yaşamından daha kolay çıkarabilmektedir. Takıntılı tutkunluk ise faaliyetlere düzenli katılımı sağlarken bazı zararlı etkilerin görülmesini sağlayabilir (Vallerand, 2012).

Nitekim literatürde yapılan çalışmalar uyumlu ve takıntılı tutkunluğun ilişkisel anlamda başka çerçeveler açısından anlaşılmasını sağlamıştır. Philippe ve diğerleri (2010) tarafından bireylerin bir faaliyete duymuş olduğu tutku ile bireylerarası ilişkilerin kalitesinde duyguların aracı rolünü tespit etmek amacıyla yapılmış bir çalışmada uyumlu tutkunluğun kişilerarası ilişkisiyle pozitif bir ilişkiye sahip olduğu, takıntılı tutkunluğun ise olumlu duygularla ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra tutkunluğun psikolojik iyilik hali gibi kavramlarla olan ilişkisi ele alınmıştır. Vallerand (2012) tarafından yapılan bir çalışmada uyumlu tutkunluğun faaliyetin olumlu duygu durumlarına ve deneyimlerine yol açtığı belirlenmiş olup uyumlu tutkunluğun genel anlamda kişilerin yaşamlarına olumlu anlamda katkı sağladığı

psikolojik iyilik halini artırdığı ortaya çıkartılmıştır. Takıntılı tutkunluğun ise psikolojik iyilik halini sekteye uğrattığı belirlenmiştir. Tutkunluğa yönelik akademik çalışmalar boş zaman faaliyetlerine katılım (Stenseng, 2008), öz saygı (Lafrenière ve diğerleri, 2011), girişimcilik (Fisher ve diğerleri, 2018), öznel iyilik hali (Rousseau ve Vallerand, 2008) gibi konularda çeşitlilik göstermektedir.

2.6. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş, bireylerin olumsuz anlamda gelişen duygu durumlarının olmaması durumu veya daha kısa bir süre devamlılığı olan haz kavramı ile alakalı görülemeyecek kadar geniş bir çerçeveye sahiptir. Bireyin kendi hayatını anlamlı bulması, kendi potansiyelini gerçekleştirip sosyal çevresiyle iyi ilişkilere sahip olması, hayatını yönetip yönlendirebilmesi gibi çok sayıda olumlu psikolojik iyi oluş işlevlerini dahil edebilmesi gibi çok yönlü yapıya sahiptir. Psikolojik iyi oluş sadece “iyi hissetme” ile ilgili değildir, “iyi işlev görme” kavramı ile ilgili olarak birey gelişimini temel alan bir yaklaşıma sahiptir (Deci ve Ryan, 2008; Ryff, 1989).

İyi oluş kavramına yönelik olarak literatürde iki temel yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar hedonik yaklaşım ve eudaimonik yaklaşımdır (Henderson ve Knight, 2012; Ryan ve Deci, 2001; Tomer, 2011). Hedonik yaklaşım iyi oluşu yaşam doyumunu, olumlu duygu durumunun fazlalığı, mutluluk ve olumsuz duygudurumun azlığı dahilinde ele alırken eudaimonik yaklaşım ise bireylerin daha amaçlı, anlamlı, psikolojik anlamda olgunluğa ulaşmasını, bireysel yetkinlik ve potansiyelini hayata geçirebilmesini ele almaktadır. Psikolojik iyi oluş eudaimonik yaklaşım içerisinde gelişim göstermiş olup bireylerin olumlu gelişimlerini geniş bir çerçevede açıklayabilen bir yapı olarak görülmüştür (Deci ve Ryan, 2008; Ryff ve Singer, 2008).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş kavramını sistemselleştirmiş ve “özerklik”, “bireysel gelişim”, “bireysel kabul”, “çevresel hakimiyet durumu”, “başkalarıyla olumlu ilişkiler” ve “yaşam amacı” olmak üzere altı kısım üzerinden bir model çerçevesinde açıklamıştır. Psikolojik iyi oluş modeline göre psikolojik iyi oluş anlamında varlık gösteren kişiler, kendi yaşamlarına yönelik çeşitli kararlar verebilen, kendi hayatını gerekli bir şekilde yönetebilen, bireysel gelişime her daim açık ve hazır olan, iyi sosyal ilişkiler geliştirebilen, bireysel amaçlara sahip, kendisini gerçekliklerini kabul edebilen bireyler olarak ele alınmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989) tarafından geliştirilen model sonraki süreçte birçok kez sınanmış ve gerek

kısmi gerekse önemli ölçüde desteklenmiştir (Manchiraju, 2020; Miguel ve diğerleri, 2008; Triado ve diğerleri, 2007; van Dierendonck, 2004).

Psikolojik iyi oluşun gelişimine önemli bir katkı Keyes (2002) tarafından geliştirilen “*Zihinsel Sağlık Sürekliliği*” yaklaşımı çerçevesinde olmuştur. Keyes (2002) zihinsel yaklaşım sürekliliği yaklaşımında bireylerin ruh sağlığının sadece psikopatolojik unsurların var olmaması halinde değil, gelişen (flourishing), sönük (languishing) veya orta düzeyde işlev gösteren bir ruhsal işlev gösteren bir yapı olarak görmüştür. Yaklaşım, bireyin kliniksel anlamda herhangi bir olumsuz durum göstermemesinin iyi oluş anlamına gelmediğini, psikolojik iyi oluşun bu kavramlar dışında özerk ve bağımsız olarak değerlendirilmesi gereken olumlu ruh sağlığı kavramı olduğunu belirtmiştir. Ruh sağlığının var olması durumu bireyin yaşamında gelişme olarak ele alınmış ruh sağlığının yokluğu ise yaşamda gerileme süreci olarak değerlendirilmiştir. Fakat ruh sağlığı bütünsel bir sistem olarak hem olumlu hem de olumsuz unsurları dikkate alarak değerlendirilebileceği de ayrıca belirtilmiştir (Joshnloo ve Nosratabadi, 2009; Keyes, 2002; Machado ve Bandeira, 2015).

Psikolojik iyi oluş kavramı sadece teorik bir kavram değildir; hayatın anlamı, bireyin amaçları, bireysel farkındalık ve gelişim gibi unsurlara katkı sağlayan sistematik bir yapıdır (Ryff, 2013). Ryff (2013) bu konuda psikolojik iyi oluşun bireylerin hastalık riskini azaltmada ve aynı zamanda hayat sürelerini uzattığını belirtmiş olup bireylerin olumsuz durum ve olaylar karşısında iyi oluşu kazanabilme, koruyabilme ve sürdürebilme konusunun ise giderek önem arz eden bir tema olduğunu ortaya koymuştur. Ryff (2023) tarafından ödemonik iyi olma halinin ruh sağlığı uygulamaları üzerindeki etkisini açıklamak amacıyla yapılan çalışmada; psikolojik iyi oluşun bireyin psikolojisini koruyucu bir temel olduğunu ve psikolojik kapasitesinin gelişimine olumlu anlamda katkı sağladığını belirlemiştir. Kubzansky ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluşa yönelik müdahalelerinin bireylerin daha iyi fiziksel sağlık, daha uzun bir yaşamla ilişkili olduğu belirtilmiştir.

2.6.1. Psikolojik İyi Oluşun Önemi

Psikolojik iyi oluş bireylerin genel yaşamlarına yönelik işlevsellikle ilgilidir. Bireylerin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyinde olması; kendi yaşamlarını daha anlamlı bulmalarına, daha yetkin kararlar alabilmelerine, stresle ve ilişkili olan kavramlarla daha iyi bir şekilde başa çıkmalarına, sosyal anlamda bağlılık düzeylerini olumlu anlamda geliştirebilmeleri gibi birçok önemli çıktılarla ilişkilendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş bundan dolayı sadece

kişisel mutlulukla ilgili değil aynı zamanda yaşam kalitesi, doyumu, öz saygı, üretkenlik gibi kavramlarla ilişkili ve belirleyici bir konumundadır (Damásio ve diğerleri, 2013; Hao, 2008; Heizomi ve diğerleri, 2015; Mehmood ve Shaukat, 2014; Ryff ve Singer, 2008; Ryff, 2013).

Psikolojik iyi oluşun önemi sadece psikolojik süreçlerle veya zihinsel anlamda sınırlı kalmadığıdır. Psikolojik iyi oluşun bedensel sağlıkla da ilişkili olduğu ortaya çıkartılmıştır. Daha düşük mortalite riski, daha olumlu kalp ve damar sağlığı göstergeleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Chida ve Steptoe, 2008; Zuccarella-Hackl ve diğerleri, 2024).

Fiziksel sağlığa ek olarak bireylerin sorunların karşısında sergilemiş olduğu dayanıklılığını ve uyumluluğunu da desteklemektedir. Duygusal toparlanma, öz-kabul gibi hususlara katkı sağladığı belirtilmiştir Ayrıca psikolojik iyi oluşun bireylerin kendisiyle daha barışık olmasını ve kendi yaşamı üzerinde denetim hissi geliştirebilmesine olanak sağlaması açısından önemli bulunmaktadır (Garcia ve diğerleri, 2014; Mazoosaz ve diğerleri, 2024).

Psikolojik iyi oluşun önem arz eden başka bir özelliği ise geliştirilmeye müsait bir temele sahip olmasıdır. Meta-analiz çalışmaları, edaimonik iyi oluşu geliştirmeye yönelik müdahale yaklaşımlarının gelişim sağladığını gösterebilmektedir. Bu anlamda psikolojik iyi oluş kavramı sadece kuramsal bir yapıya sahip olmadığı; eğitsel, klinik ve toplumsal destek ve müdahalelerle geliştirilebilecek bir kavram olduğunu göstermektedir (van Dierendonck ve Lam, 2023; Trudel-Fitzgerald ve diğerleri, 2019).

2.6.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Kavramlar

Psikolojik iyi oluş kavramını olumlu ve olumsuz anlamda etkileyen birçok etmen vardır. Bunlardan biri öz-yeterlilik kavramıdır. Öz-yeterlilik, bireylerin kendine göre hedef belirlemesi, zorluklara yönelik geliştirdiği yöntemler ve bireysel çaba gösterme becerilerini şekillendirmektedir (Bandura, 1997; Heslin ve Klehe, 2006; Waddington, 2023). Bireylerin yüksek öz-yeterliliğe yönelik algıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki olumlu anlamda desteklenmektedir (Salami, 2010; Siddiqui, 2015). Öz-yeterlilik, bu anlamda bireylerin strese yönelik daha iyi hareket edebilmesine, yaşam doyumunu daha yüksek bir şekilde deneyimlemesine olanak sağlayabilmektedir (An ve Tao, 2024; O’Sullivan, 2011; Varghese ve diğerleri, 2015).

Öz-yeterlilik kavramının yanı sıra Neff (2003) tarafından temellendirilen Öz-şefkat kavramı bireyin kötü ve acı deneyimlere yönelik bireysel olarak kendisini daha iyi, anlayışlı

yaklaşımını ifade etmektedir. Birey öz-şefkate sahip ise olumsuz duygu durumlarına karşı daha farkındalıklı ve daha dengeli bir yaklaşım gösterebilir (Neff, 2003). Öz-şefkat; öz-saygı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu gibi kavramlarla yakından ilişkilidir (Neff, 2011; Yang ve diğerleri, 2016; Zipagan, 2023). Öz-şefkat bireylerin zorlu şartlardan, olumsuz duygu durumlarından toparlanabilme sürecine de ayrıca katkı sağlayabilmektedir (Mantelou ve Karakasidou, 2017).

Psikolojik dayanıklılık bireyin hayatında karşılaştığı stres, olumsuz koşullar ve şartlara yönelik bireysel işlevselliğini, şartlara uyum sağlayabilme kapasitesini sürdürme yeteneği olarak tanımlanır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Psikolojik dayanıklılık araştırmaları, bu hususun değişken bir özellik olduğunu, bireysel kaynaklar ve sosyal destek kavramlarıyla ilişkili olabileceğini ortaya çıkartmıştır (Bonanno, 2004). Meta-analiz çalışmalarına bakıldığında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha az stres belirtisi gösterdiği, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Li ve Hasson, 2020; Windle, 2011; Vella ve diğerleri, 2019).

Minnet duygusu psikolojik iyi oluşu etkileyen olumlu kavramlardan biridir. Minnet, bireylerin hayatlarında oluşan olumlu gelişim ve tecrübeleri ve bu tecrübeleri sağlayan kaynaklara yönelik takdir hissiyatını göstermektedir (Emmons ve McCullough, 2003). Minnet duygusu psikolojik iyi oluşun göstergeleri çerçevesinde umut, iyimserlik, yaşam doyumu gibi kavramlarla olumlu anlamda bir ilişkiye sahiptir (Kardas ve diğerleri, 2019). Minnettarlık duygusu psikolojik iyi oluş halini ve bireysel iyi oluş halini olumlu anlamda desteklemektedir (Emmons ve McCullough, 2003; Wood ve diğerleri, 2009). Ayrıca travma sonrası olaylarla başa çıkmada minnettarlık duygusu psikolojik iyi oluşu olumlu anlamda geliştirmektedir (Ruini ve Vescovelli, 2013).

Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan başka bir faktör olarak bilinir. Bilinçli olmak, *“daha fazla niyetle hareket etmek, daha fazla öz denetim davranışı sergilemek ve eylemlerin nedenleri ve sonuçları konusunda daha derin bir farkındalık göstermek”* olarak değerlendirilir (Pavlovich, 2010). Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşla olan ilişkisinde bireylerin kaygılarını azalttığı, olumlu duygusal durumları artırdığı, süreç içerisinde stresin azaltılmasına fayda sağladığı ön görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Yamada ve Victor, 2012).

Sosyal destek, insanların çevresindeki bireylerden algıladıkları ve o çevreden görmüş olduğu bilgisel, araçsal ve duygusal yardımları ifade etmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek bireylerin sağlığı için son derece önem arz etmektedir. İyi bir sosyal desteğin tam tersi yalnızlık kavramı olarak görülür. Sosyal destek bütün bunların yanında bireylerin sosyal bir yapıya ait olma, değer görme, bilgi, yardım ve rehberliği içermektedir. Sosyal destek, bireylerin ruh hali ve ruh sağlığı için dikkat edilmesi gereken bir kaynaktır. Ek olarak bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığın derecesini gösterir, bireylerin stresli durumlardan, süreçlerden ve o süreçlerin etkilerinden koruyan bir destektir (Drageset, 2021). Sosyal destek, genel olarak olumlu sağlık durumları ile ilişkilidir. Bireysel yeterlilik, sağlığın korunması, algılanan kontrol, olumlu duygu durumu, psikolojik iyilik hali, kaygının azaltılması, depresyonun azaltılması gibi faydalarla sonuçlanabilir (Langford ve diğerleri, 1997).

Fredrickson (2001) tarafından geliştirilmiş olan genişlet ve inşa et teorisi, bireylerin mutluluk, ilgi, minnet ve umut gibi kavramlara sahip olmasının bireylerinin düşünce ve davranışlarını kalıcı olmasa da genişlettiğini, uzun vadede ise bu durum bireyin dayanaklılığını artırdığı, sosyal iletişimini güçlendirdiği ve psikolojik kaynaklar konusunda kalıcı faydalar elde edebileceğini vurgulamaktadır. Pozitif duygu durumu olan bu kavramlar psikolojik ve duygusal iyi oluşa olumlu etkiler sağlayabilmektedir (Fredrickson ve Joiner, 2002; Huppert, 2009).

2.7. Mutluluk Kavramı

Mutluluk, birçok bilim dalında tartışılan bir kavramdır. Gündelik yaşamda çoğu kez kullanılan bu kavram hakkında genel bir tanımın bulunmaması mutluluğun karmaşık bir yapıya sahip olduğunu gösterdiği söylenebilir. Mutluluk günlük yaşamdan bilimsel disiplinlere kadar birçok alanda ele alınan bir kavramdır.

Aristoteles, mutluluğu sadece anlık olarak gelişen bir haz durumu olarak değil, birey, erdem ve us kavramlarıyla alakalı olarak potansiyelini eksiksiz olarak geliştirebilmesi durumu olarak tanımlamıştır. Aristoteles'in yaklaşımına göre davranışlarını erdem ve akla uygun bir şekilde sürdüren sosyal bir varlık olarak kendini gerçekleştirebilen birey mutlu bir bireydir. Mutluluk her daim en değerli ve en temel hedeflerden biridir (Bulut Uslu, 2018; Ryan ve Deci, 2001). Hedonizm geleneğinin geliştiricisi olan Epikuros ise acı ve rahatsızlık durumunun yokluğunu mutluluk olarak kavramsallaştırmıştır. Epikuros bu durumu ataraxia (zihinsel huzur) ve aponia (bedensel sağlık) olarak ele almıştır. Epikuros, yalnızca fiziksel hazların değil aynı zamanda sakin, bilge ve dostça bir yaşamın mutluluğun ana kaynakları olduğunu savunmuştur (Annas, 1987; Bergsma ve diğerleri, 2008; Rosenbaum, 1990). Bunun yanında Stoacı gelenek

ise bireylerin dış unsurlardan farklı ve özerk olarak sadece akla dayalı ve içsel erdem haliyle mutluluğun oluşabileceğini savunmuştur. Mutluluk bu yapı için disiplinli bireysel yönetim, kontrol edilemez ve hükmedilemez olanı sükunetle kabul etme yoluyla elde edilen iç huzur halidir (Al Faroqi ve diğerleri, 2025; Blecher, 2006). Bunun yanında eski Stoacı yaklaşımda mutluluğun bireylerin pasif deneyimleriyle değil aktivite deneyimleriyle oluşabileceğini belirtir (Kondo, 2018). Orta Çağ'da dinsel kavramlar tarafından çizilen sınırlar çerçevesinde ele alınan mutluluk Modern bakış açısında ise bireylerin arzu ve isteklerinin karşılanması olarak görülmektedir. Mutluluk zaman içerisinde bireylerin yaşamış olduğu deneyimlere, olaylara göre evrimleşmiştir (Yalvaç Arıcı, 2020).

Türk Dil Kurumu (2025) tarafından mutluluk, *“Anlık bir duruma bağlı olarak duyulan sevinç veya alınan zevk”* olarak tanımlanmıştır. Mutluluk, Kangal (2013) tarafından *“bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür başka bir deyişle bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamıdır”* şeklinde tanımlanmıştır.

Diener (1984) mutluluğu öznel iyi oluş kavramıyla birlikte *“mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duyguları kapsayan bir yapı”* olarak ele almıştır. Veenhoven (1984) mutluluğun temel dayanak noktasının bireyin hayatının bütününe yönelik bireysel takdiri olduğunu ve aynı zamanda bireyin yaşamını ne kadar beğendiği ile alakalı olduğunu belirtmiştir.

Veenhoven (1991) mutluluk kavramının bir diğer adının yaşam memnuniyeti şeklinde değerlendirilebileceğini, bireyin kendi yaşamının değerlendirilmesinde mutluluğun bireyin yaşamına yönelik bir tutum olarak ele alınabileceğini belirtmiştir. Mutluluğun bileşenleri, duygusal ve bilişsel bileşen olarak iki kısımda değerlendirilmiştir. Duyusal bileşen *“bir kişinin deneyimlediği çeşitli duyguların ne kadar hoş olduğu”* yönünde yani hedonik mutluluk olarak ele alınır. Bunun yanında bilişsel bileşen ise *“bireyin beklentilerinin ne kadar karşılandığı ve karşılandığına yönelik bireyin algısı”* şeklinde tanımlanmıştır ve genel olarak bu durum memnuniyet olarak adlandırılmıştır (Veenhoven, 1991; 2021).

2.7.1. Mutluluğu Etkileyen Kavramlar

Mutluluğun gerek tanımlanması gerekse doğrudan ya da dolaylı yoldan etkileyen hususlar geniş bir yelpazeye sahip olabilmektedir. Mutluluğu etkileyen kavramlardan biri, bireyin sosyal çevresiyle olan iletişimi ve ilişkisidir. Sosyal ilişkiler ve aidiyet kavramları bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyebilir. Haller ve Hadler (2006) mutluluğun,

memnuniyetin bireysel özelliklere yönelik beklentiler olarak ele alınması, bir yandan ise sosyal ilişkiler ve büyük ölçekli sosyal yapılar arasındaki etkileşim sürecinin temel bir sonucu olarak görülmesini gerektiğini belirtmiştir. Leung ve diğerleri (2013) tarafından mutluluk arayışı çerçevesinde sosyal sermayenin önemine yönelik yapılan bir çalışmada sosyal sermaye ve aidiyet kavramının mutluluğu etkileyen önemli kavramlardan biri olduğu belirlenmiştir. Fernandez-Portero ve diğerleri (2023) tarafından mutluluk, genel olarak sosyal ilişkiler için gerekli görünür ve sosyal ilişkileri geliştirdiği düşünülmektedir. Bunun yanında mutluluğun, diğer bireylerle birlikte olmanın hem anlık hem de genel anlamda etkilemektedir (Quoidbach ve diğerleri, 2019). Sadece sosyal ilişkiler değil sosyal anlamda faaliyetlere katılım da aynı zamanda mutluluk üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir (Fernandez-Portero ve diğerleri, 2023).

İçsel motivasyon kavramı mutluluğu etkileyen diğer kavramlar çerçevesinde değerlendirilmektedir. İçsel motivasyon bireylerin belirli bir faaliyeti ilginç, keyifli ve temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin ettiği için yapması olarak ifade edilir. Bunun yanında içsel motivasyon hedef faaliyetin bireysel anlamda ödüllendirici olmasını da kapsamaktadır (Moller ve Deci, 2024). İçsel motivasyon bu anlamda bireylerin gelişimi ve herhangi bir şeyi öğrenme yetisini güçlendiren bir kavram olarak da bilinir. Fauzi ve diğerleri (2024) tarafından içsel motivasyon, mutluluk ve yaşam doyumu ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada bireylerin mutluluk düzeyinin içsel motivasyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Akçakanat (2020) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin içsel motivasyonları ile işyeri mutluluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğu aynı zamanda iş yerindeki mutluluğun örgütsel davranış üzerindeki etkisinde aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir.

Gelir durumu ile mutluluk arasındaki ilişki psikoloji, ekonomi gibi birçok alanda tartışılan konulardan biridir. İnsanların maddi beklentileri başlangıç aşamasında gelir grupları çerçevesinde oldukça benzerdir. Fakat yaşamın döngüsü içerisinde beklentiler gelirlerle birlikte artar ve böylelikle bireylerin gelir düzeylerinin artış göstermesi mutluluk üzerindeki etkisinin azalmasına sebebiyet verebilir. Bu süreç içerisinde mutluluk-gelir farkı kesitsel olarak devam edebilir. Bireyler geçmişte daha az mutlu olduklarını ama gelecekte daha mutlu olabileceklerini düşünürler. Çünkü gelir düzeyinin artış gösterirken bireysel beklentilerinin de aynı süreçte daim ve yerinde kalacağını öngörebilirler. Beklentiler bu durumda gelirle birlikte artış gösterir ve bireyin yaşamış olduğu mutluluk istenilen mutluluktan sistematik olarak daha farklı olabilmektedir (Easterlin, 2001). Bundan dolayı gelir ve mutluluk ilişkisi karmaşık bir yapıya

sahiptir. İnsanların ekonomik gelir düzeylerini iyileştirerek mutluluğunu artırmaları genel ekonomik düşünce yapısının aksine gelire yönelik bilgi edinme, tedbir gibi kavramların var olmasıyla birlikte mutluluğun olumlu etkilenebildiği belirlenmiştir (Antonides, 2007). Frey ve Stutzer (2000) yapmış oldukları çalışmada gelirin artmasının mutluluğu küçük ölçekte yükselttiğini belirtmişlerdir. Gelir durumu ve mutluluk ilişkisini ülkeler çerçevesinde ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Özellikle gelişmiş ülkelerde gelir düzeyi ve mutluluk ilişkisi daha düşük bir ilişki olarak görülürken gelişmemiş veya gelişmekte olan ülkeler açısından bu durum daha büyük bir ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Bunun aksi yönünde bulgular mevcut olmakla birlikte gelişmekte olan ekonominin içerisinde gelir durumu ve mutluluk ilişkisi daha az belirleyici olabilmektedir (Oishi ve diğerleri, 2022).

Sağlık ve fiziksel aktivite, mutluluğu doğrudan ya da dolaylı yoldan etkileyebilen faktörler olarak görülmektedir. Mutluluğun altında yatan temel faktörler içsel ve dışsal faktörler olarak ele alınabilir. İçsel faktörler biyoloji, bilişsel, kişilik ve etik alt faktörlerden oluşmaktadır. Dışsal faktörler ise davranışsal, ekonomik, coğrafi, sosyokültürel ve estetikten oluşmaktadır. İçsel faktörler arasında biyolojik alt faktör en önemli boyutu göstermektedir. Bundan dolayı bireylerin biyolojik ve genel sağlık faktörlerinin mutluluk üzerindeki rolü önemli ölçüde büyüktür (Dfarhud ve diğerleri, 2014). Kushlev ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada mutluluk üzerinde oluşan gelişimlerin bireylerin daha kısa sürede iyileşmesini kolaylaştırdığı tespit edilmiştir. Veenhoven (2008) mutluluğun uzun ömürle ilişkili olduğunu bireyi sağlık rahatsızlıklarına karşı koruma sağladığını belirtmiştir. Crivelli ve diğerleri (2016) ise mevcut sağlığın mutluluğun önemli bir göstergesi olduğunu ortaya çıkartmıştır. Fiziksel aktivitelerin ise mutlulukla olumlu bir ilişki içerisinde olduğu söylenebilir. Machado ve diğerleri (2015) fiziksel aktivite ve aktif katılımlı boş zaman faaliyetlerinin bireylerin mutluluğunu artırdığını tespit etmiştir. Zhang ve Chen (2019) tarafından fiziksel aktivite ve mutluluk arasındaki ilişkinin sistematik olarak incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluk düzeyini artırdığı, bu pozitif ilişkinin sağlık ve sosyal işlevsellik gibi kavramlardan da etkilendiği belirlenmiş olup hem anaerobik hem de aerobik egzersizlerin bireylerin mutluluğu artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Doğa ile bağlantı mutluluğu etkileyen kavramlar içerisinde son yıllarda araştırma konularına sıklıkla dahil edilen bir konu olarak değerlendirilmektedir. Doğayla ilişki ve deneyimler bireyin iyi oluş ve mutlulukları ile alakalı olarak değerlendirilir. Doğa ile bağlantı bireylerin doğal yaşama aidiyet hissetmesini, bireylerin sinir sistemlerini olumlu anlamda

etkilemesini, stresin azalmasını ve bireyin dikkatini tekrardan kazanmasını kolaylaştırır (MacKerron ve Mourato, 2013). Zelenski ve Nisbet (2012) tarafından doğayla ilişkili, bağlantılı olma durumu ile mutluluk ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada doğayla ilişkili olmanın insan mutluluğunu artırdığı tespit edilmiştir. Capaldi ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada doğaya yönelik bağlantı düzeyi yüksek bireylerin daha düşük düzeydeki bireylere göre daha fazla olumlu duygu durumu ve yaşam memnuniyeti göstermişlerdir. Bunun yanında açık yeşil alanların kent içi alanlara göre daha fazla mutluluk ürettiği belirlenmiştir (MacKerron ve Mourato, 2013). Barrera-Hernández ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada doğa ile bağlantının sürdürülebilir davranışlarla önemli bir ilişkiye sahip olduğu ve bu ilişkinin mutluluğu olumlu anlamda etkilediği tespit edilmiştir. Doğa ile bağlantı bireylerin doğal yaşama, doğal dünyaya yönelik bireysel algılarıyla alakalıdır. Doğa ile daha fazla ilişki içerisinde olan bireyler daha yüksek mutluluğa ve özellikle daha yüksek gelişim düzeyine sahiptirler (Pritchard ve diğerleri, 2020).

YÖNTEM

3. YÖNTEM

Açık alan rekreasyonu bireylere sağladığı faydalara ek olarak, kendi bünyesinde birçok faaliyet çeşitliliğini de sunabilmektedir. Doğa yürüyüşü faaliyetleri de küresel anlamda ekonomik ve sosyal etkileşimi artırabilecek potansiyele sahip rekreasyonel etkinlikler olarak görülmektedir (Gyepi-Garbrah ve Preko, 2022; Wulandari ve diğerleri, 2022).

Tez araştırmasının bu bölümünde araştırmada izlenen yol ve yöntemleri belirten başlıklar sunulmuştur. Karma yöntem üzerine dizayn edilmiş bu araştırmada çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgilerin yanı sıra araştırmaya ait model bir diyagram eşliğinde görselleştirilmiştir (Şekil 1).

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Doğa yürüyüşü ile ilgilenen bireylerin boş zaman anlamının, psikolojik iyi oluş, mutluluk ve tutkunluk düzeylerini, ilişkilerini ve etki düzeylerini tespit edilip, olguların arkasında yatan nedenlerin derinlemesine keşfedilmesinin amaçlandığı bu tez araştırmasında; nicel ve nitel yöntemlerin bir arada belirli bir düzen dahilinde kullanıldığı karma yöntem tercih edilmiştir.

Karma yöntem, araştırmacının hem nicel (kapalı uçlu) hem de nitel (açık uçlu) verileri topladığı, ikisini bütünleştirdiği ve ardından verilere dayalı olarak yorumlar çıkardığı sosyal, davranışsal ve sağlık bilimlerinde araştırma yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır (Creswell, 2015). Karma yöntem araştırması, bir araştırmacının veya araştırmacı grubunun, derin bir şekilde anlayabilme ve doğrulayabilme niyetiyle nicel ve nitel araştırma yöntem yaklaşımlarının temel unsurlarını birleştirebildiği araştırma türlerinden biri olarak bilinmektedir (Johnson ve diğerleri, 2007). Karma yöntem araştırmaları genel anlamda nicel ve nitel araştırma yöntemlerine oranla daha az bilinir ve son zamanlarda ayrı bir yönelim olarak ortaya çıkmıştır. Karma araştırmada incelenen araştırma sorularını cevaplamak için gerekli metodolojik araçların kullanılmasını savunarak, nicel ve nitel yöntemlere alternatif sunulur (Tashakkori ve diğerleri, 2020). Nicel araştırma, gerçeğin sabit, objektif, anlaşılabilir ve gözlemlenebilir olduğu varsayımından yola çıkar. Bu varsayım benimsendiğinde, bilimsel yöntemi kullanarak yeni bilgi üretmek mantıklıdır. Objektivistler, doğal dünya gibi insan dünyasının da gözlemler yoluyla keşfedilebilir olduğuna inanma eğilimindedir. Bilim filozofu

Karl Popper'a göre, bilimsel yöntemin özelliği yanlışlanabilirliktir, yani bir iddianın yanlış olduğunu kanıtlama yeteneğidir. Nesnelci nicel araştırmacıların aksine, nitel araştırmacılar sosyal gerçekliğin inşa edildiğine inanırlar; yani insan dünyası nesnel anlamda yorumlara dayalıdır. Doğa bilimleri modelinden farklı olarak, nitel araştırma yapılandırmacı bir bakış açısına sahiptir ve insanların yorumlarına odaklanır. Bu temel farklılıklar nedeniyle, nitel ve nicel araştırma farklı yöntemler ve prosedürler kullanır. Nicel araştırmacılar ölçek ve nedensellik konularına odaklanırken, nitel araştırmacılar bağlamın zenginliğini, değişimin doğasını ve katılımcılarla empati kurulmasını amaçlar. Nitel araştırmacılar araştırma tasarımında değişikliklere açıktır ve araştırma sürecinde katılımcı odaklı bir zihniyete sahiptirler. Nicel araştırmacılar sonuçlarının bir şeyin ölçeğini ve nedeninin doğasını göstermesini beklerken, nitel araştırmacılar sonuçları bir şeyin tam olarak nasıl ve ne şekilde gerçekleştiğine odaklanır (Ladner, 2019).

Bir araştırmacı, nicel yöntemler kullanarak araştırma konusunu belirler, hipotezler ortaya koyar, değişkenleri ölçer, istatistiksel analizler kullanarak sorulara veya hipotezlere cevaplar arar ve sonuçları yorumlar. Bu yaklaşım, araştırmacının genel sorular sorduğu ve verileri metin, ses kaydı veya video kaydı şeklinde topladığı nitel araştırmadan farklıdır. Nitel araştırmada, araştırmacı, katılımcıları gözlemleyerek veya mülakatlar, odak grup protokolleri veya anketler gibi araçlar kullanarak açık uçlu sorular sorar ve verileri tematik bir analiz yaparak sunar. Her iki yaklaşım da, bir problem belirleme, araştırma sorularını belirleme, veri toplama, veri analizi ve sonuç yorumlama süreçlerini takip eder. Ancak, her iki yöntemin araçları önemli ölçüde farklıdır. Karma yöntem çalışmalarında hem nicel hem de nitel araştırma unsurları kullanılır. Karma yöntem desenleri basit ve ileri düzey olmak üzere iki kısımda değerlendirilmektedir. Basit karma desen içerisinde; keşfedici sıralı karma desen, açıklayıcı sıralı karma desen, yakınsayan paralel karma desen bulunmaktadır. İleri düzey karma desenlerde ise iç içe karma desen, dönüştürücü karma desen, çok aşamalı karma desen bulunmaktadır. Yakınsayan desen; nicel ve nitel verilerin ayrı toplanmasını ve analizini içerir. Amaç ise nicel ve nitel veri analizlerinin sonuçlarını birleştirmektir. Açıklayıcı sıralı tasarımın amacı, nicel bir diziyle başlamak ve ardından nicel sonuçları açıklamak için ikinci bir nitel diziyi yürütmektir. Keşfedici sıralı desenin amacı, önce nitel veri toplama ve analiz yoluyla bir sorunu keşfetmek, bir araç veya müdahale geliştirmek ve bunu üçüncü bir nicel aşama ile takip etmektir (Creswell, 2015). Bu araştırmada; ilk olarak nicel verilerin toplanması, nicel verilerin analiz edilmesi, nicel sonuçların daha detaylandırılıp açıklanması için nitel prosedürün

kullanılması temel alınmasından dolayı karma yöntem desenlerinden açıklayıcı sıralı karma desen kullanılmıştır.

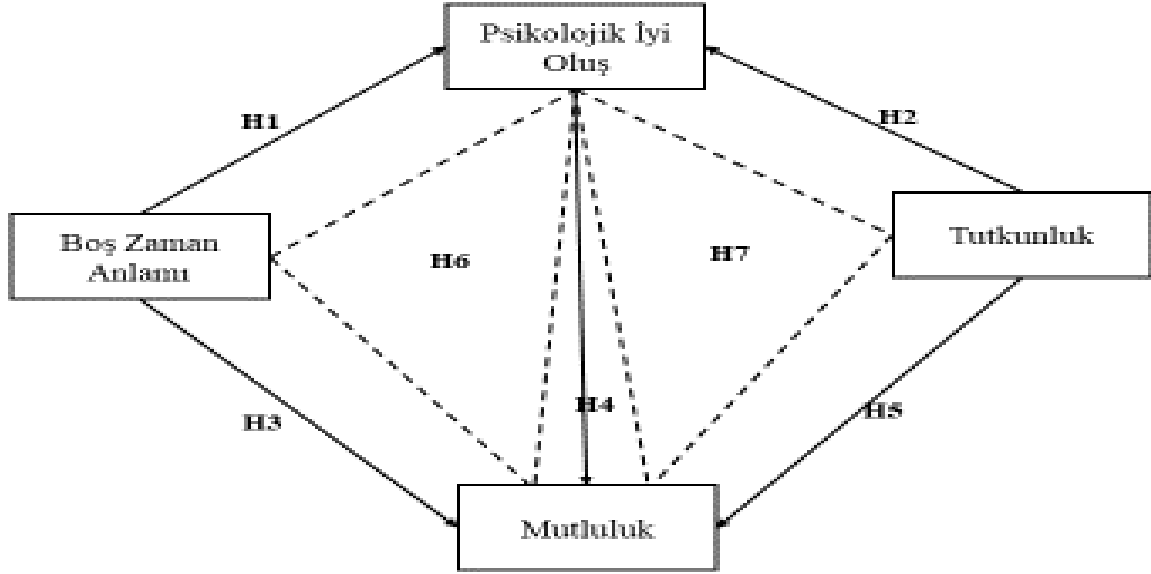
3.2. Araştırma Modeli ve Deseni

3.2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, doğa yürüyüşü etkinliklerine düzenli olarak katılan bireylerin boş zaman anlamı, tutkunluk, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yapısal ilişkileri hem açıklayıcı hem de yorumlayıcı şekilde ele almak amacıyla karma yöntem paradigması içerisinde tasarlanmıştır. Araştırmada kullanılan desen, açıklayıcı sıralı karma desen (Explanatory Sequential Mixed Methods Design) olup, bu desen nicel verilerle başlanan ve ardından nitel verilerle bu bulguların gerekçelerinin sorgulandığı bir yapıya sahiptir (Creswell ve diğerleri, 2023). Bu bağlamda, araştırma iki temel aşamada yürütülmüştür:

Birinci Aşama (Nicel Aşama): Yapısal Eşitlik Modellemesi (SEM) aracılığıyla değişkenler arasındaki nedensel yollar test edilmiştir.

İkinci Aşama (Nitel Aşama): Nicel analizlerden elde edilen yapısal yolların derinlemesine gerekçelerini keşfetmek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir.



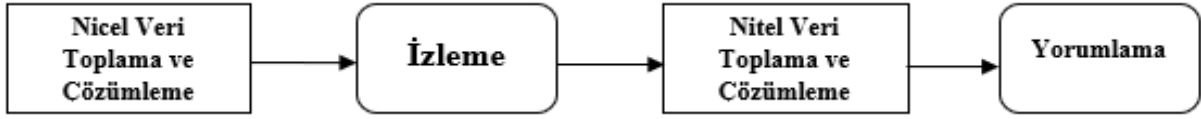
Şekil 1. Araştırma Modeli

Şekil 1’de sunulan araştırma modeli, çalışmanın nicel ve nitel bileşenlerini temsil edecek şekilde yapılandırılmıştır. Modelin üst bölümünde yer alan yapı, çalışmanın nicel aşamasına ilişkin olarak Yapısal Eşitlik Modellemesi (SEM) yoluyla test edilecek olan ilişkisel kurguyu içermektedir. Bu yapıda, Boş Zaman Anlamı ve Tutkunluk hem doğrudan hem de Psikolojik İyi Oluş aracılığıyla Mutluluk değişkenini yordayan faktörler olarak modellenmiştir. Bu yönlü yapılar, literatürde sıkça karşılaşılan boş zaman, tutku ve iyi oluş ilişkilerinden beslenmekte olup, doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal yol analizi aracılığıyla test edilmiştir.

3.2.2. Açımlayıcı Sıralı Karma Desen

Bu tez araştırması, karma araştırma yöntemlerinden açımlayıcı sıralı karma desene göre yapılandırılmıştır. Bu araştırma deseni araştırma problemini daha sistemli, daha bütünsel bir şekilde değerlendirmek ve veri toplamının ilk aşamasında elde edilen bulguların derinlemesine açıklanmasını sağlamaktadır. Açımlayıcı sıralı karma desen, araştırmacının ilk olarak nicel bir aşamayı yönetip harekete geçtiği ve ikinci aşamaya geçişte daha özel ve daha spesifik sonuçlar elde etmeye başladığı karma yöntem deseni olarak bilinmektedir. Bu araştırma deseninde, çalışmanın birinci seviyesinde nicel veriler toplanır ve bu veriler çözümlenirken, ikinci aşamada ise nitel veriler toplanır ve nicel seviyede elde edilen sonuçlar bu seviyede derinlemesine keşfedilir (Şekil 2). Bu desende, ilk olarak nicel veriler toplanır, sonraki süreçte nitel aşamaya geçilir ve nitel aşama bu süreçte nicel verilerin bulguları kapsamında ortaya çıkan

ilişkiler, çeşitli yönelimler ortaya konulur (Creswell, 2015; Creswell ve Creswell, 2018; Hesse-Biber ve Johnson, 2015).



Şekil 2. Açımlayıcı Karma Desen İşlem Sırası
Kaynak: (Creswell, 2015).

Açımlayıcı sıralı karma desenin 4 temel adımı bulunmaktadır (Creswell, 2015; Creswell ve Creswell, 2018). Bunlar; nicel aşamanın tasarlanması ve uygulanması, nicel sonuçları takip eden stratejiler kullanılması, nitel aşamanın planlanması ve uygulanması. İlgili sonuçların yorumlanması şeklindedir.

Bu tez araştırmasında ise araştırma aşamaları altı kısımdan oluşmaktadır. Model; 1. Aşama: Nicel verilerin toplanması, II. Aşama: Nicel verilerin analizi, III. Aşama: Nicel ve nitel aşamaların bağlantılanması, IV. Aşama: Nitel verilerin toplanması, V. Aşama: Nitel veri analizi, VI. Aşama: Nicel ve nitel sonuçların bütünleştirilmesinden oluşmaktadır (Şekil 3).

I. Aşama Nicel Verilerin Toplanması	• Araştırma izinlerinin alınması • Anket formunun hazırlanması • Verilerin toplanması
II. Aşama Nicel Verilerin Analizi	• Araştırma modeli kurulmuş olup nicel araştırma modelinin sınanması
III. Aşama Nicel ve Nitel Aşamaların Bağlantılanması	• Araştırmayla ilgili olarak nicel veri analiz sonrasında ortaya çıkan önemli sonuçların, anlamlı farklılıkların, önem düzeyleri gibi bulguların nitel yöntem esasına dayalı olarak nasıl kullanılacağına planlanması • Nicel sonuçlar esasına dayalı olarak karma yöntem modeline uygun olarak nitel araştırma yapılması planlanan araştırma grubu ya da araştırma gruplarının tespit edilmesi
IV. Aşama Nitel Veri Toplama	• Araştırma grubuna karar verilip, araştırmaya dahil edilmesinden sonra veri toplama protokolünün belirlenmesi ve nicel yöntemde ortaya çıkan sonucun derinlemesine incelenmesi amacıyla karma yöntem modeline uygun olarak nitel veri toplama aracının oluşturulması • Araştırma izinlerinin alınması
V. Aşama Nitel Veri Analizi	• Nitel protokol sonrası elde edilen verilerin nitel yaklaşıma özgü olarak prosedürlerin kullanılması, tema geliştirmesi amacıyla Maxqda analiz programında analiz edilmesi
VI. Aşama Nicel ve Nitel Sonuçlarının Bütünleştirilmesi	• Nicel sonuçların özetlenmesi ve yorumlanması • Nitel sonuçların özetlenmesi ve yorumlanması • Nicel sonuçların açıklanmasında nitel sonuçların ne ölçüde etkili ve ne şekilde yardımcı olduğunun tartışılması • Araştırmanın sonuca bağlanması

Şekil 3. Araştırma Aşamaları

Araştırmaya ilk aşamada; araştırma izinlerinin alınması, anket formunun hazırlanması, verilerin toplanması ile başlanmıştır. İkinci aşamada nicel verilerin analizleri gerçekleştirilmiştir. Üçüncü aşamada nicel ve nitel aşamaların bağlantıları kurularak; araştırmayla ilgili olarak nicel veri analiz sonrasında ortaya çıkan önemli sonuçların, anlamlı farklılıkların, önem düzeyleri gibi bulguların nitel yöntem esasına dayalı olarak nasıl kullanılacağına planlanması yapılmış ve nicel sonuçlar esasına dayalı olarak karma yöntem modeline uygun olarak nitel araştırma yapılması planlanan araştırma grubu ya da araştırma gruplarının tespit edilmesi sağlanmıştır. Dördüncü aşamada araştırma grubuna karar verilmiş, araştırma grubunun araştırmaya dahil edilmesinden sonra veri toplama protokolü belirlenmiş ve nicel yöntemde ortaya çıkan sonucun derinlemesine incelenmesi amacıyla karma yöntem modeline uygun olarak nitel veri toplama aracı oluşturulmuştur. Beşinci aşamada, nitel protokol

sonrası elde edilen verilerin nitel yaklaşıma özgü olarak prosedürler kullanılmış olup elde edilen verilerden tema geliştirmesi amacıyla Maxqda analiz programında veriler analiz edilmiştir. Son aşamada ise Nicel sonuçların özetlenmesi ve yorumlanması, nitel sonuçların özetlenmesi ve yorumlanması, nicel sonuçların açıklanmasında nitel sonuçların ne ölçüde etkili ve ne şekilde yardımcı olduğunun tartışılması yapılmış ve araştırma sonuçlandırılmıştır.

3.3. Çalışma Grubu

3.3.1. Nicel Çalışma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu Türkiye’de doğa yürüyüşü faaliyetlerine aktif olarak katılım sağlayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında doğa yürüyüşü faaliyetleri, açık alan ve doğada gerçekleştirilen, yürüyüş temelli ve rekreasyonel yönü daha etkin olan bir açık alan etkinliği olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırma grubu, Türkiye genelinde çeşitli dağcılık kulüplerine, doğa sporları topluluklarına veya bağımsız olarak etkinlik gruplarına bağlı doğa yürüyüşü faaliyetlerine düzenli bir biçimde katılım sağlayan bireylerden oluşturulmuştur. Araştırma grubuna dahil edilecek katılımcıların tespit edilmesinde bazı ölçütler esas alınmıştır. Bu bağlamda araştırma grubuna dahil edilecek bireylerin, son iki yıl içerisinde en az beş kez aktif olarak doğa yürüyüşü etkinliğine katılmış olması ve herhangi bir resmi spor lisansına veya profesyonel dağcılık unvanına sahip olmaması kriter olarak belirlenmiştir. Bu kriterler doğrultusunda, erişilebilirlik ve gönüllülük esaslarına bağlı olarak Türkiye genelinden toplam 700 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Veri toplama süreci, çevrimiçi anket ve yüz yüze görüşmeler aracılığıyla gerçekleştirilerek araştırmanın güvenilirliği ve geçerliliği arttırılmıştır. Nitel çalışma grubu ise nicel verilerin toplanıp, analiz edilmesinden sonra nicel araştırma grubu içerisinde oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda toplam 769 kişiye ulaşım sağlanmış olup 21 kişinin anket formunu eksik veya hatalı bir şekilde doldurduğu tespit edilmiş olup toplam 748 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Erkek	487	65,1
	Kadın	261	34,9
Medeni Durum	Evli	227	30,3
	Bekâr	521	69,7
Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü	Her Zaman	246	32,9
	Bazen	233	31,2
	Hiçbir Zaman	269	35,9

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların %65,1'i erkek, %69,7'sinin bekar, %35,9'unun hiçbir zaman boş zaman değerlendirme güçlüğü yaşamadığı görülmektedir.

3.3.2. Nitel Çalışma Grubu

Düzenli olarak doğa yürüyüşü faaliyetine katılım sağlayan 748 katılımcı içerisinde gönüllü olarak nitel araştırmaya katılım sağlayan 5 kadın, 7 erkek katılımcı olmak üzere toplam 12 kişi nitel görüşmeye katılım sağlamıştır. Her katılımcıya kişisel verilerin korunması amacıyla özel kodlar verilmiş olup kadın katılımcılara “K1”, “K2”, “K3”, “K4”, “K5” şeklinde kod verilirken erkek katılımcılara ise “K6”, “K7”, “K8”, “K9”, “K10”, “K11” ve “K12” şeklinde kodlar verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Nitel Çalışma Grubunun Bilgileri

Kod	Cinsiyet	Medeni Durum	Yaş	Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü
K1	Kadın	Bekar	24	Her Zaman
K2	Kadın	Bekar	21	Her Zaman
K3	Kadın	Bekar	30	Hiçbir Zaman
K4	Kadın	Bekar	35	Hiçbir Zaman
K5	Kadın	Bekar	32	Hiçbir Zaman
K6	Erkek	Bekar	40	Her Zaman
K7	Erkek	Evli	34	Her Zaman
K8	Erkek	Bekar	26	Her Zaman
K9	Erkek	Bekar	29	Hiçbir Zaman
K10	Erkek	Bekar	30	Hiçbir Zaman
K11	Erkek	Evli	45	Her Zaman
K12	Erkek	Bekar	22	Hiçbir Zaman

3.4. Verilerin Toplanması

3.4.1. Nicel Verilerin Toplanması

Araştırmanın nicel verileri beş kısımda değerlendirilmektedir. Araştırmada, kişisel bilgi formunun yanı sıra Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ), Tutkunluk Ölçeği (TÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla cinsiyet, medeni durum, boş zaman değerlendirme güçlüğü gibi demografik faktörler yer almaktadır.

Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ)

Araştırmada bireylerin boş zamanlarına yönelik görüşlerini belirlemek amacıyla Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ) kullanılmıştır. Esteve ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanarak Gürbüz ve diğerleri (2007) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılan "Boş Zaman Anlamı Ölçeği", bireylerin boş zaman aktivitelerine katıldıklarında hissettikleri duyguları belirlemek için kullanılmıştır. Bu 6'lı Likert tipinde bir ölçektir "1:Kesinlikle Katılmıyorum- 6:Tamamen Katılıyorum" şeklinde toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ) 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "Algılanan Özgürlük", "İş İlişkisi", "Sosyal Etkileşim", "Boş Zamanın Kullanılabilirliği", "Aktif-Pasif Katılım", "Hedef Yönelimi", "Algılanan Yeterlilik", "İçsel Motivasyon" şeklindedir.

Tutkunluk Ölçeği (TÖ)

Araştırmada katılan bireylerin tutkunluk düzeylerini belirlemek için Vallerand ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen Keleş ve Aşçı (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Tutkunluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, "Uyumlu Tutkunluk" ve "Takıntılı Tutkunluk" olmak üzere iki alt boyuttan ve 16 maddeden oluşmaktadır. 1.,3.,5.,6.,8.,10. maddeler Uyumlu Tutkunluk boyutunu 2.,4.,7.,9.,11. ve 12. maddeler Takıntılı Tutkunluk boyutunu oluşturmaktadır. Uyumlu Tutkunluk boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.83, Takıntılı Tutkunluk boyutunun Cronbach Alfa değeri: 0.78 olarak tespit edilmiştir. "Tutkunluk Ölçeği" 7'li Likert

tipi bir ölçek kullanılarak değerlendirilmekle birlikte “1.Kesinlikle Katılmıyorum-7.Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Araştırmada katılımcıların psikolojik anlamda iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerlik ve güvenirliği ise Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Likert tipi bir ölçek olup 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7)” şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin mutluluk düzeyini değerlendirme amacıyla hazırlanmıştır. Türk diline uyarlaması ise Doğan ve Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 7 maddeden oluşan OMÖKF Beşli Likert Tipi: (1) Hiç Katılmıyorum- Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekte ters oluşturulan 2 soru yer almaktadır (1. ve 7. maddeler). OMÖ-KF’de en düşük 7 ile en yüksek 35 puan alınabilmektedir. Bireylerin mutlulukları ölçekten alınan puanın ortalamasına göre değerlendirilebilmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmış, iç tutarlılık kat sayısı ,74 ve tekrar test güvenirlik kat sayısı ise .85 olduğu belirtilmiştir.

3.4.2. Nitel Verilerin Toplanması

Nicel verilerin toplanmasından sonra nitel görüşmelerin yapılması için nicel bulguları da dikkate alarak danışman ve uzman görüşlerine dayanarak toplam 5 açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu ortaya çıkartılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda katılımcıların boş zaman etkinliklerinin yaşamlarına ne gibi anlam kattığı, açık alan rekreasyon faaliyetlerinin psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilediği, doğa yürüyüşü faaliyetine duyulan ilginin, tutkunun yaşam dengelerini, psikolojik durumlarını nasıl şekillendirdiği, boş zaman etkinliklerinin mutluluk üzerinde etkisini nasıl deneyimlediklerini, boş zaman anlamı, tutkunluk, psikolojik iyi oluş kavramlarının bireysel gelişim ve sosyal ilişkiler üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu aynı zamanda nicel bulgularda ortaya çıkan etkilerin katılımcılar açısından nasıl açıklandığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Araştırmada gerçekleştirilen görüşmeler ilk olarak katılımcılardan görüşme izni alarak ve ses kaydı izni onayı ile birlikte yapılmış olup sessiz bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda kişisel verilerin gizli tutulacağı sözlü ve yazılı olarak onam formu kapsamında katılımcılara sunulmuştur. Araştırmacılar tarafından görüşmeler, dış etkilerin olmadığı ve herhangi bir manipüle unsurun bulunmadığı alanlarda gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen ses kayıtları bilgisayar ortamına dökülmüş olup metin haline getirilmiştir. Dönüştürülen metinler kontrol edilmiş ve dikkatlice incelenmiştir. Metine dökülen verilerin analiz edilmesi amacıyla açık kodlama yöntemi kullanılarak ana tema ve alt temalar belirlenmiştir. Belirlenen ana tema ve alt temalar alan uzmanları tarafından incelenmiş ve uygunlukları kontrol edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

3.5.1. Nicel Verilerin Analizi

Nicel analizler, RGui 4.5.1 ortamında gerçekleştirilmiş olup, lavaan, semPlot ve psych paketleri kullanılmıştır. Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) için her bir ölçeğin tekil ölçüm modeli test edilmiş olup standartlaştırılmış faktör yükleri, AVE, CR, çarpıklık-basıklık ve Cronbach Alpha değerleri ile geçerlik-güvenirlilik kriterleri test edilmiştir. Doğrulamalı faktör analizi, çarpıklık-basıklık ve Cronbach Alpha değerlerinin uygun olduğu tespit edilmiştir. Yapısal modelleme için SEM yöntemiyle değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler test edilmiştir. Model uyum göstergeleri için CFI, TLI, RMSEA, SRMR ve χ^2/df oranı gibi göstergeler kullanılmıştır. Bu göstergeler Hu ve Bentler (1999) kriterlerine göre değerlendirilmiş olup gerekli uygunluğa sahip olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizi için psikolojik iyi oluşun aracılık rolü, bootstrap yöntemiyle 5000 tekrar üzerinden test edilmiş olup Çok Gruplu SEM (MGSEM) için ise cinsiyet, medeni durum, boş zaman değerlendirme güçlüğü değişkenlerine göre model yollarının farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir.

3.5.2. Nitel Verilerin Analizi

Bu tez araştırmasında nitel verilerin analizi açıklayıcı sıralı karma desenin bütüncü bir bileşeni olarak yapılandırılmış olup nicel bulgular kapsamında boş zaman anlamı, psikolojik iyi oluş ve mutluluk araçları arasında ilişkilerin gücü ve yönü sınanmıştır. Bazı nicel bulguların anlamsız ve zayıf kalmasına ilişkin olarak dolaylı etkilerin anlamlılaşması ve boş zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni çerçevesinde yapısal yolların farklılaşmasına yönelik bulgular ortaya konulmuştur. Nitel aşama ise elde edilen nicel bulgulardan doğan yaşantısal

açıklamaları ortaya koymak, doğa yürüyüşü katılımcılarının kavramları ve etkilerini nasıl anlamlandırdığını belirlemek ve hangi mekanizmaları deneyimlediğini görünür kılmak amacıyla yürütülmüştür. Nicel sonuçlar böylelikle nitel aşama ile birlikte açıklanarak bulgunun altından yatan temel sebep katılımcı anlatılarıyla aktarılmıştır.

Nitel veriler, düzenli olarak doğa yürüyüşü faaliyetlerine katılım sağlayan bireylerden gönüllü olarak -nicel bulgulara dayanarak- toplanmış ve toplam 12 katılımcı araştırmaya dahil olmuştur. Analiz sürecinde nitel araştırma soruları (S1-S5) tematik analiz mantığı kapsamında incelenmiştir. Görüşme kayıtlarından elde edilen verilere ilk olarak birimlere ayrılarak ilk başlangıç kodları oluşturulmuştur ve alt temalar belirlenmiştir. Belirlenen alt temalar tema grubu kapsamında sistematik bir yapıya uyarlanmıştır. Tema adlandırmaları nicel bulgulara ve araştırmanın çerçevesine uygun bir şekilde yapılmış olup katılımcı ifadelerinin içeriğini temsil edebilme ölçütleri baz alınarak yapılmıştır. Araştırmada ortaya çıkartılan temalar temayı destekleyen katılımcıları temsil eden anlatılarıyla raporlanmış ve bulguların hangi ifadelerden türetildiği gösterilmiştir.

Nitel verilerde elde edilen bulguların her tema-alt tema-katılımcı kodu ve alıntılar özetlenmiş ve bulgular yorumlanmıştır. Son aşamada ise nitel veriler nicel veriler ile birlikte ilişkilendirilmiştir. Nitel bulgular katılımcı anlatıları üzerinden tematik bir şekilde tablo halinde sunulmuştur. Nicel bulgularda oluşan güçlü-zayıf etkileri belirlemeye yönelik geliştirilen nitel soruda ise katılımcı alıntıları aynı şekilde tablolastırılmıştır.

3.6. Hipotezler ve Araştırma Soruları

3.6.1. Hipotezler

H1: Boş zaman anlamı, psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H2: Tutkunluk, psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H3: Psikolojik iyi oluş, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H4: Boş zaman anlamı, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H5: Tutkunluk, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H6: Psikolojik iyi oluş, boş zaman anlamı ile mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamaktadır.

H7: Psikolojik iyi oluş, tutkunluk ile mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamaktadır.

H8: Boş zaman anlamı maddeleri, Boş Zaman Anlamı gizil değişkenini anlamlı düzeyde yordar.

H9: Tutkunluk maddeleri, Tutkunluk gizil değişkenini anlamlı düzeyde yordar.

H10: Psikolojik İyi Oluş maddeleri, Psikolojik İyi Oluş gizil değişkenini anlamlı düzeyde yordar.

H11: Mutluluk maddeleri, Mutluluk gizil değişkenini anlamlı düzeyde yordar.

H12: Yapısal model yolları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H13: Yapısal model yolları medeni durum değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H14: Yapısal model yolları boş zaman değerlendirme gücüğü değişkenine göre farklılık göstermektedir.

3.6.2. Nitel Araştırma Soruları

S1: Katılımcılar boş zaman etkinliklerinin yaşamlarına kattığı anlamları nasıl tanımlamaktadır?

S2: Katılımcılar açık alan etkinliklerinin psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilediğini ifade etmektedir?

S3: Katılımcıların doğa yürüyüşü faaliyetlerine duyduğu tutku, yaşam dengesini ve psikolojik durumlarını nasıl şekillendirmektedir?

S4: Katılımcılar boş zaman etkinliklerinin mutluluk üzerindeki etkisini nasıl deneyimlemektedir?

S5: Nicel analizlerde zayıf-güçlü çıkan etkiler katılımcılar tarafından nasıl açıklanmaktadır.

BULGULAR

4. BULGULAR

Bu bölümde nicel ve nitel bulgular ele alınmıştır.

4.1. Nicel Bulgular

Tablo 3. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler ve Cronbach Alpha Değerleri

Ölçek	Ortalama	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ)	3,53	0,724	-1,081	0,76
Tutkunluk Ölçeği (TÖ)	4,10	-0,681	1,047	0,77
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	4,11	-0,349	-0,921	0,79
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖKF)	3,33	-1,041	0,575	0,88

Tablo 3'e bakıldığında Boş Zaman Anlamı Ölçeği'nin (BZAÖ) çarpıklık değerinin 0,724 ve basıklık değerinin -1,081 olduğu Cronbach Alpha katsayısının ise 0,76 olduğu, Tutkunluk Ölçeği'nin (TÖ) çarpıklık değerinin -0,681 ve basıklık değerinin 1,047, Cronbach Alpha katsayısının 0,77 olduğu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (PİÖÖ) çarpıklık değerinin -0,349 ve basıklık -0,921, Cronbach Alpha katsayısının ise 0,79 olduğu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun (OMÖKF) çarpıklık -1,041, basıklık değerinin 0,575, Cronbach Alpha katsayısının ise 0,88 olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Uyum İndeksleri

İndeks	Değer
Ki-Kare	2447,156
df	2073
p	< 0,001
CFI	0,924
TLI	0,918
RMSEA	0,057
RMSEA Alt CI	0,052
RMSEA Üst CI	0,057
SRMR	0,068
NFI	0,921
NNFI	0,918
AIC	NA
BIC	NA

Tablo 4'e bakıldığında DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi) uyum indekslerinin, ölçüm modelinin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığı görülmektedir ($\chi^2/df=1,373$; CFI=0,924; TLI=0,918; RMSEA=0,057; SRMR=0,068). NFI değerinin 0,90'nın üstünde kalmış olması aynı zamanda CFI/TLI'nın 0.90'nın üzerinde olması ve RMSEA/SRMR'nin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olması durumu modelin uyumunun yeterli olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Ortak Yöntem Varyansı (CMV) Test Sonuçları

Test Türü	CFI / Varyans(%)	TLI	RMSEA	SRMR
Harman Tek Faktör	31,24	-	-	-
Mini-CFA (Temel)	CFI: 0,924	0,918	0,057	0,039
Mini-CFA (CMF Ekli)	CFI: 0,931	0,925	0,054	0,063
ΔCFI	0,007	-	-	-

Tablo 5'e bakıldığında ortak yöntem varyans (CMV) riskinin değerlendirildiği görülmektedir. Harman tek faktör testinde tek faktörün açıkladığı varyansın %31,24 olması, CMV'nin tek başına baskın bir unsur olmadığını da ayrıca göstermektedir. Bunun yanında ortak yöntem faktörünün eklenmesi ile birlikte CFI'daki değişimin ΔCFI değerinin 0,007 gibi düşük düzeyde olması ile birlikte ortak yöntem varyansın (CMV) model uyumunu anlamlı düzeyde bozmadığını göstermektedir. Aynı zamanda bu durumun bulgunun yöntem odaklı şişmeye karşı duyarlı olmadığını göstermektedir.

Tablo 6 H1-H5 Hipotez Sonuçları

Hipotez	Yapısal Yol	Std. β	Std. Hata	Z	p	Anlamlılık	Sonuç
H1	PİÖÖ ~ BZAÖ	0.288	0.061	4.721	0.000	***	Desteklendi
H2	PİÖÖ ~ TÖ	0.447	0.062	7.210	0.001	***	Desteklendi
H3	OMÖKF ~ PİÖÖ	0.519	0.081	6.407	0.000	***	Desteklendi
H4	OMÖKF ~ BZAÖ	0.097	0.067	1.448	0.148	n.s.	Desteklenmedi
H5	OMÖKF ~ TÖ	0.102	0.081	1.259	0.208	n.s.	Desteklenmedi

Not: ***p<.001, n.s. = anlamsız (anlamlı değil).

Tablo 6'ya bakıldığında boş zaman anlamı (BZAÖ) ve Tutkunluk (TÖ), psikolojik iyi oluşu anlamlı ve pozitif düzeyde yordadığı (H1 ve H2 desteklenmiştir), psikolojik iyi oluşun (PİÖÖ) mutluluk (OMÖKF) üzerindeki etkisinin de anlamlı ve pozitif olduğu görülmektedir (H3 desteklenmiştir). Buna karşın boş zaman anlamının ve tutkunluğun mutluluk üzerindeki etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (H4 ve H5 desteklenmemiştir).

Tablo 7. H6-H7 Hipotezlerine Ait Dolaylı Etkiler (Bootstrap Analizi)

Hipotez	Dolaylı Yol	Std. Dolaylı Etki	Bootstrap Alt CI	Bootstrap Üst CI	p	Sonuç
H6	BZAÖ ~ PİOÖ ~ OMÖKF	0,149	0,082	0,231	0,002	Desteklendi**
H7	TÖ ~ PİOÖ ~ OMÖKF	0,232	0,147	0,328	0,001	Desteklendi***

Not: **p<.01, ***p<.001

Tablo 7’ye bakıldığında her iki dolaylı etki için psikolojik iyi oluşun (PİOÖ) boş zaman anlamı ve tutkunluk (TÖ) ile mutluluk (OMÖKF) arasında anlamlı aracı mekanizma olduğunu göstermektedir (H6-H7 Hipotezleri kabul edilmiştir).

Tablo 8. H8-H11 Ölçüm Modeli Faktör Yükleri

Hipotez	Gizil Değişken	Madde Sayısı	Ortalama Faktör Yüğü	p	Anlamlılık	Sonuç
H8	Boş Zaman Anlamı	35	0,61	0,001	***	Desteklendi
H9	Tutkunluk	16	0,68	0,001	***	Desteklendi
H10	Psikolojik İyi Oluş	8	0,71	0,001	***	Desteklendi
H11	Mutluluk	7	0,75	0,001	***	Desteklendi

Not: **p<.01, ***p<.001

Tablo 8’e bakıldığında tüm maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerinin 0,40 üzerinde olduğu ve ilgili yüksekliklerin istatistiksel olarak anlamlı çıktığı görülmektedir (H8, H9, H10 ve H11 kabul edilmiştir).

Tablo 9. H12 - Cinsiyete Göre Yapısal Yolların Farklılığı (Multi-Group SEM)

Model	df	χ^2	$\Delta\chi^2$	Δdf	p
Serbest Model	4146	5683,247	-	-	-
Kısıtlı Model	4151	5691,843	8,587	5	0,127

Tablo 9’a bakıldığında serbest ve kısıtlı modellerin ki kare farkının anlamsız olması durumunun kadın ve erkekler arasında yapısal yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamsız olduğunu ve farklılaşmadığını göstermektedir (H12 desteklenmemiştir).

Tablo 10. H13 - Medeni Durum Gruplarına Göre Yapısal Yolların Farklılığı (Multi-Group SEM)

Model	df	χ^2	$\Delta\chi^2$	Δdf	p
Serbest Model	4148	5794,118	-	-	-
Kısıtlı Model	4153	5798,425	4,307	5	0,506

Tablo 10’a bakıldığında serbest ve kısıtlı modellerin ki kare farkının anlamsız olması durumunun evli ve bekar katılımcılar arasında yapısal yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamsız olduğunu ve farklılaşmadığını göstermektedir (H13 desteklenmemiştir).

Tablo 11. H14 - Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü Gruplarına Göre Yapısal Yolların Farklılığı (Multi-Group SEM)

Model	df	χ^2	$\Delta\chi^2$	Δdf	p
Serbest Model	6219	8476,335	-	-	-
Kısıtlı Model	6229	8501,248	24,913	10	0,006

Tablo 11'e bakıldığında boş zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni çerçevesinde gruplar arasında serbest ve kısıtlı modeller arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (H14 kabul edilmiştir).

Tablo 12. Hipotez Testleri Özet Tablosu

Hipotez	Açıklama	Sonuç
H1	Boş zaman anlamı, psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.	Desteklendi
H2	Tutkunluk, psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.	Desteklendi
H3	Psikolojik iyi oluş, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.	Desteklendi
H4	Boş zaman anlamı, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.	Desteklenmedi
H5	Tutkunluk, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.	Desteklenmedi
H6	Psikolojik iyi oluş, boş zaman anlamı ile mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamaktadır.	Desteklendi
H7	Psikolojik iyi oluş, tutkunluk ile mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamaktadır.	Desteklendi
H8	Boş zaman anlamı maddeleri, Boş Zaman Anlamı gizil değişkenini anlamlı düzeyde yordar.	Desteklendi
H9	Tutkunluk maddeleri, Tutkunluk gizil değişkenini anlamlı düzeyde yordar.	Desteklendi
H10	Psikolojik İyi Oluş maddeleri, Psikolojik İyi Oluş gizil değişkenini anlamlı düzeyde yordar.	Desteklendi
H11	Mutluluk maddeleri, Mutluluk gizil değişkenini anlamlı düzeyde yordar.	Desteklendi
H12	Yapısal model yolları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H13	Yapısal model yolları medeni durum değişkenine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H14	Yapısal model yolları boş zaman değerlendirme güçlüğü değişkenine göre farklılık göstermektedir.	Desteklendi

Tablo 12'ye bakıldığında H1, H2, H3, H6, H7, H8, H9, H10, H11, H14 hipotezlerinin desteklendiği H4, H5, H12, H13 hipotezlerinin desteklenmediği görülmektedir. Genel olarak bakıldığında mutluluğun doğrudan belirleyici unsurunun psikolojik iyi oluş olduğu boş zaman anlamının ve tutkunluğun ise mutluluğu daha çok psikolojik iyi oluş kavramı üzerinden etkilediği söylenebilir. Aynı zamanda çoklu grup analizlerinin bulunduğu hipotezler (H12, H13, H14) değerlendirildiğinde; cinsiyet ve medeni durum değişkeninin yapısal ilişkiler kapsamında benzer bir duruma sahip olduğu (H12, H13) boş zaman değerlendirme güçlüğünün ise model yolları kapsamında farklılaştığı söylenebilir (H14).

4.2. Nitel Bulgular

Tablo 13. Tema Grubu ve Kodlama

Temalar	Nitel Sorular	Odak	Nicel Bulgularla Bağlantı
1.Boş Zamanın Anlamlandırılması	S1	Boş zamanın yaşamda hangi anlamda tanımlandığı, bu anlamın hangi ihtiyaçlara karşılık geldiği	Boş Zaman Anlamı Ölçeği'nin (BZAÖ) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) üzerindeki etkisini açıklamak.
2.Açık Alan Etkinlikleri ve Psikolojik İyi Oluş	S2	Açık Alan rekreasyon deneyiminin stres, duygu durumu ve iyi oluş üzerindeki algılanan etkileri	Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin (PİÖÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖKF) üzerindeki etkisini ve olası kavramları açıklamak.
3.Doğa Yürüyüşü Tutkunluğu ve Yaşam Dengesi	S3	Tutkunluğun gündelik yaşamdaki dengesi, motivasyon, ve psikolojik durumla ilgisi	Tutkunluk Ölçeği'nin (TÖ) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) üzerinde etkisini ve dengeyi açıklamak.
4. Boş Zaman Etkinlikleri ve Mutluluk Deneyimi	S4	Katılımcılar tarafından mutluluğun nasıl deneyimlendiği; mutluluğun kalıcılığı ve mutluluğun koşulları	Boş Zaman Anlamı Ölçeğinin (BZAÖ) ve Tutkunluk Ölçeği'nin (TÖ) Mutluluk Ölçeği üzerindeki etkisinin neden ve nasıl zayıf kalabildiğini açıklamak.
5.Nicel Etkilerin Katılımcı Açıklamaları	S5	Güçlü/zayıf etkilerin katılımcılar açısından nasıl değerlendirildiği	Boş zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni çerçevesinde oluşan bulguların açıklanması.

Tablo 13'e bakıldığında nicel bulgularla ilişkilendirilmiş nitel sorular kapsamında oluşturulan temalar ve odaklar görülmektedir. Araştırmada kullanılan temalar "1.Boş Zamanın Anlamlandırılması", "2.Açık Alan Etkinlikleri ve Psikolojik İyi Oluş", "3. Doğa Yürüyüşü Tutkunluğu ve Yaşam Dengesi", "4. Boş Zaman Etkinlikleri ve Mutluluk Deneyimi", ve "5.Nicel Etkilerin Katılımcı Açıklamaları" şeklinde isimlendirilmiştir. Oluşturulan tema çerçeveleri nitel verilerden elde edilen bulguların sistemli bir şekilde yorumlanmasını sağlamıştır.

Tablo 14. Tema 1'e ilişkin Alt temalar, Kodlar ve Alıntılar

TEMA 1: BOŞ ZAMANIN ANLAMLANDIRILMASI

Alt Tema	Kodlar	Alıntı	Katılımcı Kodu
1.1. Zihinsel Arınma ve Psikolojik Mesafe	"zihni boşaltma", "gündelik yüklerden kurtulma"	"Doğa yürüyüşü sonrasında içimdeki gerginlik düşüyor; küçük şeylere karşı sinirlenmem azalıyor, daha sakin ve dengeli oluyorum."	K3
1.2. Hayatı Düzenleme ve Bireysel Düzenlenme	"kendine zaman ayırma", "planlama yapma", "yaşamsal denge"	"Zamanı ayarlamada zorlanıyorum fakat faaliyete çıktığımda ben de varım hissi oluşuyor, ertesi gün işlerimi daha düzenli bir şekilde yönetebiliyorum."	K1
1.3. Kimlik ve Kendilik Tanımı	"kendini tanıma"	"Zor olabilecek bir alanı geçtiğimde kendime dair algım değişiklik gösteriyor başarabilen ve yapabilen biri olduğumu hatırlıyorum."	K10

1.4. Amaç ve Değer Üretimi	“hedef”, “anlamalı uğraş”, “değer”	“Faaliyet içerisinde boş zamanımda değilmişim gibi hissediyorum, faaliyete yönelik hazırlanmak bile anlam katıyor.”	K7
1.5. Doğaya Yönelik Bağ ve Deneyim	“doğaya aidiyet”, “yenilenme”	Şehirde her şey çok hızlı, doğa yürüyüşünde, alanda ise tempoyu ben kontrol edebiliyorum, kendimle bağım daha çok güçleniyor	K12
1.6. Sosyal Bağ ve Paylaşım	“grup ruhu”, “aidiyet”, “paylaşım”	“Grupla birlikte yürümek, aynı yorgunluğu paylaşmak ilişkilerde başka bir bağa ulaşmamı sağlıyor, yalnız olmadığımı hissedebiliyor ve görebiliyorum.”	K11

Tablo 14’e bakıldığında katılımcıların boş zaman faaliyetlerini yalnızca bir zaman dilimi olarak görmediklerini, yaşamı ve bakış açısını anlamlandıran deneyim olarak gördükleri, boş zamanı zihinsel arınma, psikolojik uzaklaşma üzerinden gündelik yaşamın olumsuz unsurlarından uzaklaşma olarak betimledikleri söylenebilir. Aynı zamanda doğa yürüyüşü faaliyeti çerçevesinde kimlik, kendini tanıma ve yapabilme algılarını pekiştirdikleri söylenebilir. Faaliyet ekseninde sosyal ve bireysel bağ, grup, sosyal aidiyetin, paylaşımın ve doğaya yönelik algının geliştiği ortaya çıkmıştır. Tema 1 kapsamında boş zaman faaliyetlerinin katılımcı alıntılarında da yer aldığı üzere anlam üreten bir yaşantı alanı olarak yapılandırıldığı belirtilebilir.

Tablo 15. Tema 2’ye İlişkin Alt Temalar, Kodlar ve Alıntılar

TEMA 2: AÇIK ALAN ETKİNLİKLERİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Alt Tema	Kodlar	Alıntı	Katılımcı Kodu
2.1. Duygusal Toparlanma ve Stres Azaltılması	“rahatlama”, “stres atma”, “toparlanma”	“Yürüyüşten sonra içimdeki gerginlik seviyesi düşüyor, küçük şeylere karşı öfkem azalıyor, daha sakin ve daha dengeli oluyorum.”	K4
2.2. Farkındalık ve Zihinsel Odak	“odaklanma”, “zihin temizliği”	“Yokuş çıkarken sadece nefesime ve adımlarıma odaklanıyorum, zihnimin içinde dağınıklıklar azalıyor ve toparlanıyor.”	K9
2.3. Enerji ve Bedensel Canlanma	“enerji”, “fiziksel iyi hissetme”	“Vücudum yoruluyor ama benim için bu iyi bir yorgunluk, uyku düzenim düzeliyor ve ertesi sabah daha dinç uyanıyorum.”	K6
2.4. Öz-yeterlilik ve Başarma Hissi	“bireysel güven”, “başarı hissi”, “dayanıklılık”	“Kendim zorlandığım yerlerde buraları da geçtim demek kendime duyduğum güveni daha çok artırıyor, günlük yaşamımda daha cesur kararlar alabiliyorum.”	K2
2.5. Sosyal Destek ve Güven	“destek”, “dayanışma”, “güven”	“Grup tarafından çeşitli destekler gördüğümde kendimi daha güvende hissediyor ve bu durum günlük yaşamıma yansıyor.”	K11
2.6. Olumsuzlukların Sınırlandırılması	“zamanın baskısı”, “suçluluk hissiyatı”	“Kafamda işler birikti düşüncesinin var olması durumu yürüyüşte rahatlamamı engelliyor, iyi hissetmem o gün için sınırlı bir halde kalıyor.”	K8

Tablo 15’e bakıldığında katılımcılar duygusal toparlanma ve stresin azaltılmasının çok vurgulanan bir alan olduğu; katılımcıların doğa yürüyüşü faaliyetine katılım sonucunda daha sakin, daha dengeli olduklarını belirttikleri görülmektedir. Farkındalık ve zihinsel odak anlatılarında, açık alan rekreasyon faaliyetlerinin zihinsel yükü azaltabilecek farkındalık zemini sunduğunu söylenebilir. Faaliyet sonrasında kazanılan fiziksel canlanmaların iyi oluşun güçlenmesini sağlanmasında olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Öz-yeterlilik, başarıma hissi, sosyal destek, grup dayanışması gibi kavramların iyi oluşun düzenlenmesinde belirli başlı etkenlerden olduğu belirtilebilir. Zaman baskısı, zihinsel meşguliyet gibi kavramların bazı katılımcıların olumlu etkilerini sınırlandırdığı aynı zamanda iyi oluşun meydana gelen koşullara göre değişebileceğini göstermektedir. Tema 2 kapsamında açık alan etkinlikleri stresin azaltılması, odaklanma, öz-yeterlilik mekanizmaları üzerinden psikolojik iyi oluşu etkileyen-destekleyen belirgin kavramlar olduğu söylenebilir.

Tablo 16. Tema 3’e İlişkin Alt Temalar, Kodlar ve Alıntılar
TEMA 3: DOĞA YÜRÜYÜŞÜ TUTKUNLUĞU VE YAŞAM DENGESİ

Alt Tema	Kodlar	Alıntı	Katılımcı Kodu
3.1. Motivasyon ve Tutkunluğun İtici Gücü	“devamlılık”, “hedef koyma”	“Hafta boyunca aklımda bir sonraki rota oluyor, doğa yürüyüşüne yönelik antrenman yapmamı da planlama yapmamı da motive ediyor.”	K7
3.2. Uyumlu Tutku ve Dengeli Katılım	“uyumluluk”, “esneklik”, “gönüllülük”	“Doğa yürüyüşüne gidemediğim zamanlarda kendimi suçlamıyorum, fırsat olunca giderim diyor ve bu durum hayatım diğer alanlarıyla uyumlu yürüyor.”	K5
3.3. Zorlayıcı Bağlılık	“mecburiyet hissi”, “kaçırma korkusu”	“Doğa yürüyüşüne gitmezsem sanki eksik kaldığımı hissediyorum ve bazen yorgun olduğum zamanlarda bile kaçırmamalıyım diyerek kendimi zorlayabiliyorum.”	K1
3.4. Zaman Baskısı ve Roller	“zaman yetersizliği”, “iş-aile sorumluluğu”	“İş yoğunluğu içerisinde doğa yürüyüşüne gitmek istiyorum ama aklım geride kalıyor; keyif alacağım diye gidip, sorumluluk düşüncesiyle gerilebiliyorum.”	K8
3.5. Psikolojik Dayanıklılık ve Kendine Güven	“Baş Etme”, “özgüven”, “dayanıklılık”	“Zor koşullarda yürüyünce tamamlamamın verdiği bireysel his günlük hayatımda karşılaştığım sorunlara karşı daha soğukkanlı olmamı sağlıyor.”	K10
3.6. Tutkunun Duygu Durumu Etkisi	“ruh hali”, “toparlanma”	“Yürüyüşten sonra birkaç gün daha iyi hissediyorum, ama uzun bir süre faaliyetin aksamaması durumunda moralim düşüyor.”	K6

Tablo 16’ya bakıldığında doğa yürüyüşü faaliyetine yönelik tutkunun katılımcıların yaşam dengesi üzerinde iki yönlü bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Bir kısım katılımcının faaliyete yönelik tutkuyu dengeli, uyumlu bir şekilde sürdürebildiği, devamlılık ve hedefler

doğrultusunda motive olduğu bir kısım katılımcının ise kaçırma korkusu, zaman yetersizliği gibi kavramlardan etkilendiği betimlenmektedir. Tema 3 kapsamında uyumlu tutkunluğun baş etme, dayanıklılık gibi kavramlar dahilinde psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği ve devamlılığını sağladığı zaman yetersizliği, iş-aile sorumluluğu dahilinde ise duygusal olumsuzluklar üretebildiği söylenebilir.

Tablo 17. Tema 4’e İlişkin Alt Temalar, Kodlar ve Alıntılar

TEMA 4: BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ VE MUTLULUK DENEYİMLERİ

Alt Tema	Kodlar	Alıntı	Katılımcı Kodu
4.1. Anlık Mutluluk ve Rahatlama Mutluluğu	“ferahlama”, “iç huzur”, stresin düşmesi”	“O an mutlu oluyorum, üstümden bir yük kalkıyormuş gibi hissediyorum; içim ferahlıyor sanki nefesim açılıyor.”	K4
4.2. Kalıcı Mutluluk ve Yaşam Tatmini	“tatmin”, “yaşam doyumu”, hissetme”	“Sadece o gün değil, genel olarak haftaya yayılan bir memnuniyet bırakıyor ve iyi bir şey yaptım duygusu kalıyor.”	K3
4.3. Mutluluğun Koşullara Bağlılığı	“zaman baskısı”, “aklın başka yerde kalması”	“Bazen yürüyüş içerisinde kafam işte kalabiliyor, o zaman keyif alıyorum fakat buna tam mutluluk diyemem, yarım kalabiliyor.”	K8
4.4. Paylaşılan Mutluluk ve Neşe	“grup enerjisi”, “birlikte başarma”, “zirve”	“Yolda şakalaşmak, zorlanınca birbirimize destek vermek, mutluluk biraz da paylaşınca büyüyor.”	K11
4.5. Başarı Sonrası Mutluluk ve Gurur	“tamamlama”, “gurur”	“Bittiğinde ben bunu yaptım diyorsun; kendinle gurur duymak mutluluğa dönüşüyor.”	K10
4.6. Doğanın Estetik Etkisi ve Duygusal Yükselme	“şükür”, “manzara”, “hayranlık”	“Manzarayı görünce içim genişliyor, bazen iyi ki gelmişim, buradayım deyip duruyorum.”	K12
4.7. Mutluluk-İyi Oluş Ayrımı	“mutluluk geçiciliği”, “iyi oluş derinliği”	“Mutluluk anlık bir kavram gibi geliyor gidiyor ama iyi oluş daha derin, sakın bir denge gibi.”	K7

Tablo 17’ye bakıldığında katılımcıların mutluluk kavramını tek boyutlu bir husus olarak değil zamana ve koşula göre değişebilen deneyim olarak ele aldıkları görülmektedir. Anlık mutluluk alıntılarının stresin düşmesi, iç huzurun sağlanması daha çok iyi bir şey yapma kavramı ile ilişkilendirilmiştir. Mutluluğun koşullara bağlılığı alt temasında zaman baskısı, aklın başka yerde kalması düşüncüler nedeniyle olumlu deneyimin bazen yarım kalabildiği ifade edilmiştir. Paylaşılan mutluluk ve neşe alt temasında faaliyet ekseninde grup dayanışmasının ve iletişiminin mutluluk üzerindeki olumlu etkisine işaret edilmektedir. Başarı sonrası mutluluk ve gurur kavramları çerçevesinde faaliyet sonucunda elde edilen gururun; mutluluğu tamamlayan bir kavram olabileceği belirtilebilir. Doğanın estetik etkisi ve duygusal yükselme alt temasında ise açık alan kavramının bireyler üzerindeki duygusal etkisinin mutluluğu güçlendiren bir kavram olduğu belirtilmiş olup mutluluk-iyi oluş ayrımı alt temasında ise mutluluğun geçici olduğu iyi oluşun ise daha derin daha sakın bir kavram olduğu aynı zamanda bunun bir denge unsuru olduğu ifade edilmiştir. Tema 4 kapsamında katılımcılar

mutluluğu anlam, koşul ve iyi oluşla alakalı olan, doğrudan ortaya çıkmayan ve bağlama duyarlı bir deneyim olarak tanımlamışlardır.

Tablo 18. Tema 5’e İlişkin Alt Temalar, Kodlar ve Alıntılar
TEMA 5: NİCEL ETKİLERİN KATILIMCI AÇIKLAMALARI

Alt Tema	Kodlar	Alıntı	Katılımcı Kodu
5.1. Mutluluğun Koşullara Duyarlılığı	“zihin meşguliyeti, “zaman baskısı”	“Dediğim gibi etkinlik güzel fakat bazen aklım işte kalabiliyor; keyif var, mutluluk dediğimiz şey tam olarak oturmuyor.”	K8
5.2. Psikolojik İyi Oluşun Aracılığı	“kalıcılık”, “denge”	“Bana göre mutluluk gelip geçici bir şey, asıl olan dengeyi yakalamak, dengede hissetmek, o denge olunca mutluluğun gelmesi de kolaylaşıyor.”	K7
5.3. Anlamanın Mutluluğa Dolaylı Taşınması	“iç tatmin”, “yaşamı anlamlandırma”, “amaç edinme duygusu”	“Yürüyüşün mutluluğu bir anı olarak değil, bana iyi bir yaşam kurabiliyorum hissini verebiliyor, o hissin devamında mutluluk geliyor.”	K3
5.4. Tutkunun İyi Oluşa Etkisi	“mecburiyet”	“Ben bunu keyifle yapınca iyi geliyorum, ama bazen gitmeliyim diye zorladığımda gerginlik oluşabiliyor.”	K1
5.5. Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü	“planlayamama”, “verimsizlik hissiyatı”, “suçluluk”	“Benim sorunum tam olarak faaliyet değil, planlayamamak ve bundan dolayı oluşan suçluluk bu da bazen iyi hissetmeyi kesebiliyor.”	K6
5.6. Boş Zamanı Rahat Planlayabilme	“kontrol”, “hazır olma”, “akışı”, “yakalama”	“Zamanı iyi ayarlayabildiğimde daha çok akış yaşıyorum, o zaman hem iyi oluşum hem de mutluluğum belirgin bir şekilde artıyor.”	K12
5.7. Sosyal Bağın Katkısı	“paylaşılan başarı”, “sosyal destek”	“Tek başıma olsa da bu kadar güçlü hissetmezdim fakat ekibin varlığı ve desteği beni daha iyi yapıyor.”	K11

Tablo 18’e bakıldığında nicel etkilerin açıklanması temasına yönelik anlatılarda mutluluğun koşullara duyarlılığı konusunda zihin meşguliyeti zaman baskısı gibi kavramların etkili olduğu görülmektedir. Katılımcılar bir bölümü mutluluğun gelip geçici bir husus olduğunu, psikolojik iyi oluş kavramının ise koşullara daha duyarlı bir kavram olduğu görülmektedir. Bu durumun ise mutluluğun iyi oluş üzerinden dolaylı bir yolla kurulduğunu göstermektedir. Anlamanın da aynı şekilde iç tatmin, yaşamını anlamlandırma, amaç edinme duyguları kapsamında iyi bir yaşam kurabilme hissiyatını beslediği belirtilebilir. Aynı zamanda tutkunun iyi oluş üzerindeki etkisinde etkinlik sürecinde faaliyetin keyifli bir şekilde yapılması iyi oluşu olumlu etkilediği aksi yönünde ise iyi oluşu zayıflattığı anlaşılmaktadır. Boş zaman değerlendirme güçlüğü dahilinde de planlayamama, suçluluk, verimsizlik gibi kavramlar çerçevesinde iyi oluşu kesintiye uğratabilen bir yapıya sahip olduğu betimlenirken, boş zamanın düzgün bir şekilde planlanmasında ise ortaya akış ve iyi oluşun çıktığı betimlenmiştir. Sosyal bağın katkısı alt teması incelendiğinde sosyal destek, paylaşılan başarı kavramlarının rekreasyonel deneyiminin gücünü artırdığı söylenebilir. Tema 5’te katılımcılar mutluluğu

koşullara dayalı olarak görmüş iyi oluş, boş zaman anlamı, planlamayı ve faaliyet içerisindeki sosyal desteği mutluluğu güçlendirebilen kavramlar olarak betimlemiş, plansızlık ve mecburiyet kavramlarını ise iyi oluşu ve mutluluğu olumsuz olarak etkileyen kavramlar olarak tanımlamışlardır.

Tablo 19. Nicel Bulgular ile Nitel Temaların Birleşmiş Gösterimi

Nicel Bulguların Özeti	Nitel Tema	Bütüncül Yorum
Boş zaman anlamı psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.	Tema 1 (1.2. ve 1.4.): “Zamanı ayarlamada zorlanıyorum fakat faaliyete çıktığımda ben de varım hissi oluşuyor, ertesi gün işlerimi daha düzenli bir şekilde yönetebiliyorum.” (K1) “Faaliyet içerisinde boş zamanımda değilmişim gibi hissediyorum, faaliyete yönelik hazırlanmak bile anlam katıyor.” (K7)	Boş zamanın anlamı, katılımcı görüşlerinde iyi oluşu güçlendiren bir kaynak olarak ele alınmakta ve bu görüşler boş zaman anlamının psikolojik iyi oluş üzerindeki pozitif ve anlamlı etkisini açıklamaktadır.
Tutkunluk, psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.	Tema 3 (3.1. ve 3.2.): “Hafta boyunca aklımda bir sonraki rota oluyor, doğa yürüyüşüne yönelik antrenman yapmamı da planlama yapmamı da motive ediyor.” (K7). “Doğa yürüyüşüne gidemediğim zamanlarda kendimi suçlamıyorum, fırsat olunca giderim diyor ve bu durum hayatım diğer alanlarıyla uyumlu yürüyor.” (K5)	Tutkunluğun uyumlu bir şekilde yaşanması durumu; motivasyonu, esnekliği ortaya çıkartmakta ve genel olarak iyi oluşu yükseltmektedir. Bu durum tutkunluğun psikolojik iyi oluş üzerindeki pozitif ve anlamlı etkisi ile tutarlıdır.
Psikolojik iyi oluş mutluluk üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.	Tema 4 (4.7): “Mutluluk anlık bir kavram gibi geliyor gidiyor ama iyi oluş daha derin, sakın bir denge gibi.” (K7)	Mutluluğun daha anlık bir kavram olması fakat iyi oluşun denge, derin olarak betimlenmesi psikolojik iyi oluşun mutluluk üzerindeki etkisinin güçlü olmasını desteklemektedir.
Boş zaman anlamı mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	Tema 4 (4.3.): “Bazen yürüyüş içerisinde kafam işte kalabiliyor, o zaman keyif alıyorum fakat buna tam mutluluk diyemem, yarım kalabiliyor.” (K8)	Boş zamanın anlamı doğrudan mutluluğu dönüştürmediği, mutluluğun zaman baskı, aklın başka bir yerde olması, zihinsel meşguliyet gibi koşullara bağlı olarak deneyimlenmektedir. Bu durum boş zaman anlamının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız olmasını doğrulamaktadır.
Tutkunluk mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	Tema 3 (3.3.): “Doğa yürüyüşüne gitmezsem sanki eksik kaldığımı hissediyorum ve bazen yorgun olduğum zamanlarda bile kaçırmamalıyım diyerek kendimi zorlayabiliyorum.” (K1)	Tutkunluk bazı konularda zorlayıcı bir biçimde görülmekte ve bu da mecburiyet hissini ve kaçırma korkusunu beraberinde getirebilmektedir. Bu anlamda tutkunluğun mutluluğa yansımaları ise tutarlı bir şekilde görülmemekte olup tutkunluğun mutluluk üzerindeki anlamlı etkiye sahip olmamasını açıklayabilmektedir.
Psikolojik iyi oluş boş zaman anlamı ile mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamaktadır.	Tema 5 (5.3.): “Yürüyüşün mutluluğu bir anı olarak değil, bana iyi bir yaşam kurabiliyorum hissini verebiliyor, o hissin devamında mutluluk geliyor.” (K3)	Boş zaman anlamının mutluluğa direkt etkisinden ziyade ilk olarak iç tatmin, yaşamı anlamlandırma, amaç edinme duygusu dahilinde ulaştığı yani iyi oluş hissiyatının dolaylı etkisinde görülmektedir. Bu durum psikolojik iyi oluşun boş zaman anlamı ve mutluluk arasındaki dolaylı etkisini doğrulamaktadır.

Psikolojik iyi oluş tutkunluk ile mutluluk arasındaki ilişki aracılık rolü oynamaktadır.	Tema 5 (5.4.): “Ben bunu keyifle yapınca iyi geliyorum, ama bazen gitmeliyim diye zorladığımda gerginlik oluşabiliyor.” (K1)	Tutkunluk iyi oluş kavramı artırdığı sürece mutluluğa yansımaktadır. Tutkunluğun uyumlu veya uyumsuz yaşanması durumu dolaylı etkileri güçlendirebilmektedir. Bu durum da psikolojik iyi oluşun tutkunluğun mutluluk üzerindeki etkisindeki aracılık rolünü açıklayabilmektedir.
Boş zaman değerlendirme gücünün değişkeninin yapısal yollara göre değişim göstermektedir.	Tema 5 (5.5. ve 5.6.): “Benim sorunum tam olarak faaliyet değil, planlayamamak ve bundan dolayı oluşan suçluluk bu da bazen iyi hissetmeyi kesebiliyor.” (K6) “Zamanı iyi ayarlayabildiğimde daha çok akış yaşıyorum, o zaman hem iyi oluşum hem de mutluluğum belirgin bir şekilde artıyor.” (K12)	Boş zaman değerlendirme gücünün çerçevesinde planlamanın düşük olması verimsizlik hissiyatı kapsamında; anlamı, tutkuyu, iyi oluşu, mutluluğu olumsuz etkilemekte ve rekreasyonel deneyimi kısıtlayabilmektedir. Bunun yanında planlamanın ve kontrolün akışı yakalattığını; iyi oluşu, mutluluğu güçlendirdiğini doğrulamaktadır. Bu durum boş zaman değerlendirme gücünün iyi oluş, mutluluk, tutkunluk ve boş zaman anlamını etkilediğini doğrulayabilmektedir.

Bütünleştirilmiş bulgu setine bakıldığında araştırma modelinde oluşan etkilerin nitel bulgular çerçevesinde karşılık bulduğunu; psikolojik iyi oluşun mutluluğa giden yolu taşıdığı söylenebilir. Katılımcı ifadelerine bakıldığında boş zaman anlamının ve tutkunluğun mutluluk kavramı direkt üreten bir kavram olmadığı iyi oluşu ve bileşenlerini güçlendirdiği görülmektedir. Bu durum mutluluğun bu yapı içerisinde daha net görüldüğünü kanıtlamaktadır. Boş zaman değerlendirme gücünün değişkeninin planlama, akış üzerinden olumlu etkiyi belirlediği görülmekte olup bazı gruplarda ilişkilerin güçlenmesine bazı gruplarda ise ilişkilerin zayıflamasını neden olduğu anlaşılmaktadır. Bütünleşik bulgular incelendiğinde mutluluğun doğrudan etkisinden ziyade iyi oluş dahilinde daha çok güçlendiği görülmektedir. Boş zaman anlamının tutkunluğu, mutluluğu doğrudan açıklamadığı psikolojik iyi oluş üzerinden dolaylı yoldan etkilediği yine boş zaman anlamının ve tutkunluğun psikolojik iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ve mutluluğu yordayan en güçlü belirleyici konumunda olduğu belirlenmiştir. Bu anlamda araştırmanın bütünleştirilmiş çıktılarından hareketle; araştırma modelinde psikolojik iyi oluşun açıklayıcı ve merkezi bir rol oynadığı doğrulanmıştır. Nitel bulguların ise nicel bulgulardan oluşan çıktıları desteklediği, yapıyı görünür kılan bir çerçeve sunduğu söylenebilir. Boş zamanda anlam üretmenin, zihinsel arınma, bireysel yeterlilik, bireysel düzenleme gibi süreçlerden geçtiği ve bu süreçlerin iyi oluşu güçlendirdiği; mutluluğun ise bu yapıda denge hali üzerinden tanımlandığı belirtilebilir. Bundan dolayı mutluluğun koşullardan ve şartlardan ayrı olarak düşünülemeyeceğinin belirlenmesi nicel bulgularda elde edilen çıktıların anlaşılmasını (özellikle dolaylı etkilerde) açıklayan önemli bir nitel gerekçeyi göstermektedir. Nicel bulgular boş zaman değerlendirme gücünün düzeylerinde yapısal yolların farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Nitel temalar ve katılımcı açıklamaları bu farklılığı planlama kontrolü, zaman baskısı, suçluluk duygusu ve akış gibi bağlamsal unsurlarla

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde tartışma (nicel ve nitel bulguların birlikte tartışılması), sonuç ve öneriler ele alınmıştır.

5.1. Nicel ve Nitel Bulguların Tartışılması

Düzenli olarak doğa yürüyüşü faaliyetlerine katılım sağlayan bireylerde mutluluk, boş zaman anlamı, iyi oluş ve tutkunluk ilişkisinin derinlemesine incelendiği bu araştırmada; boş zaman anlamının psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 6). Böylelikle H1 hipotezi kabul edilmiştir. Nitel bulgularda ise bu durum katılımcılar tarafından boş zaman anlamının iyi oluşu güçlendiren bir kavram olarak betimlenmiştir (Tablo 14). Pan ve diğerleri (2018) tarafından boş zaman faaliyetlerine katılım, bağlılık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla beyzbol taraftarları üzerine yapılan bir çalışmada boş zaman faaliyetlerine katılımın iyi oluşu arttırdığı belirlenmiş olup olumlu duygu durumunun ve yaşam memnuniyetinin en yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Rodríguez-Cifuentes ve diğerleri (2024) tarafından boş zaman tutumlarının, öznel sağlık değerlendirmesi ve psikolojik iyi oluş ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların boş zaman tutumları ile psikolojik iyi oluş halleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Newman ve Diener (2014) tarafından boş zaman ve öznel iyi oluş ilişkisinde aracılık yapan psikolojik mekanizmaları belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada boş zamanın önemli bir kavram olarak iyi oluşu olumlu yönde etkileyen bir kavram olduğu belirtilmiştir ve boş zamanın, rekreasyon tatmininin bireysel durumlara ve şartlara göre değişiklik gösterebileceği ortaya çıkartılmıştır. Sezer ve Aki (2024) tarafından çalışan yetişkinlerin boş zaman anlamları, boş zaman deneyimleri ve boş zaman katılımları üzerine yapılan fenomenolojik araştırmada katılımcıların tercihlerine yönelik olarak boş zamanın olumlu duyguları teşvik ettiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırma bulgularının aksi yönünde ise zaman kavramıyla ilgili olarak yapılan bir çalışmada daha çok boş zamana sahip olmanın iyi oluşu olumsuz etkilediği, aynı zamanda stres kavramını tetiklediği belirlenmiştir (Sharif ve diğerleri, 2021). Trainor ve diğerleri (2010) tarafından boş zaman faaliyetleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada boş zaman değerlendirme biçimlerinin psikolojik iyi oluşla ilişkisiz bulunmuş olup boş zaman kullanımının iyi oluşla olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak bakıldığında boş zamanın psikolojik iyi oluşu desteklediği sonucu çeşitli

eksenlerce kabul edilirken, boş zamanın pasif bir yapıda olması, sıkıntıya dönüşmesi durumlarında ise iyi oluş ilişkisini zayıflattığı söylenebilir.

Araştırma bulgularında tutkunluğun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 6). Bundan dolayı H2 hipotezi kabul edilmiştir. Araştırmanın nicel bulgularında ortaya çıkan bu durum katılımcılar açısından tutkunluğun uyumlu bir şekilde yaşanmasını, dengeli katılımı, özgüveni, motivasyonu, tutkunluk üzerinde esnekliği ortaya çıkarmış ve genel olarak iyi oluşu yükseltmesi şeklinde betimlenmiştir (Tablo 16). Vallerand (2012) tarafından sürdürülebilir psikolojik iyi oluş halinde tutkunun rolünü belirlemek amacıyla yapılan çalışmada uyumlu tutkunun sürdürülebilir psikolojik iyi oluş için önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Philippe ve diğerleri (2009) tarafından tutkulu ve tutkusuz bireyler arasındaki iyi oluş farklılığının incelenmesinin amacıyla yapılan bir çalışmada herhangi boş zaman faaliyetine tutku duyan bireylerin herhangi bir boş zaman faaliyetine tutku duymayan bireylere göre daha yüksek iyi oluşa sahip oldukları belirlenmiş olup ayrıca bir faaliyete yönelik duyulan uyumlu tutkunluğun iyi oluşa daha çok katkı sağladığı belirlenmiştir. Schellenberg ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir çalışmada uyumlu tutkunluğun psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Forest ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışmada ise uyumlu tutkunluğun psikolojik iyi oluş düzeyine yol açtığı tespit edilmiştir. Paquette ve diğerleri (2023) tarafından pandemi döneminde tutkunun rolünün incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada önceden var olan aktiviteye katılımın psikolojik iyilik halini yükselttiği, uyumlu tutkunluğun olumlu duygular aracılığıyla iyi oluşla ilişkili bir kavram olduğu tespit edilmiştir. Powell ve diğerleri (2024) tarafından boş zaman faaliyeti olarak müzik dinlemenin tutkunluğunu belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada faaliyete duyulan uyumlu tutkunluğun psikolojik iyi oluşu arttırdığı belirlenmiş olup olumsuz tutkunluğun ise psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Webb ve Piggott (2025) tarafından öğretmenler üzerindeki tutkunluğu belirlemek amacıyla yapılan nitel bir araştırmada uyumlu tutkunluğun, iş memnuniyetini artırdığı ve aynı zamanda motivasyonu koruduğu belirlenmiştir. Bu bulgular araştırmanın çıktıları ile uyumluluk gösterirken takıntılı tutkunluğun iyi oluş ve ilişkili konular üzerindeki olumsuz etkileri konusunda da literatürde birçok çalışma bulunmaktadır (Kenyhercz ve diğerleri, 2025; Stenseng ve diğerleri, 2011; Lalande ve diğerleri, 2017; Tomkins, 2019). Araştırma bulgularının aksi yönünde ise Zhang ve diğerleri (2023) tarafından açık alan etkinliklere duyulan tutkunluğun çalışanların iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada açık alan rekreasyon faaliyetlerine duyulan uyumlu tutkunluğun çalışanların iyi

oluşları üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Tutkunluğun (uyumlu/takıntılı) iyi oluş kavramı ile alakalı olarak yaşam doyumu gibi kavramlar üzerinde doğrudan/dolaylı etkisinin bulunmadığı çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Lafrenière ve diğerleri, 2012; Tanoto ve diğerleri, 2023).

Araştırmada psikolojik iyi oluşun mutluluk üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 6). Böylelikle H3 hipotezi desteklenmiştir. Nitel bulgularda ise bu durum katılımcılar tarafından mutluluğun daha anlık bir kavram olarak görülmesi ve mutluluğun geçici bir yapıda olduğu ve iyi oluşun daha derin, daha kalıcı olması şeklinde betimlenmiştir (Tablo 17). Martell-Munoz ve diğerleri (2025) tarafından mutluluğu öngören psikososyal faktörleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmada psikolojik iyi oluşun mutluluk ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Hari (2020) tarafından kadınların mutluluk ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi belirleme amacına yönelik yapılan çalışmada kadınların psikolojik iyi oluşları ile mutlulukları arasında ilişki tespit edilmiştir. Khairuddin ve Mahmud (2020) tarafından mutluluk üzerindeki psikolojik iyi oluş niteliklerinin etkilerinin incelenmesi amacıyla öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş kavramı ve niteliklerinin katılımcılar üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Nave ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir çalışmada ise psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Doğan (2016) tarafından sosyal ağ kullanımının psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile tutarlılık gösterirken literatürde psikolojik iyi oluşun mutluluk üzerinde nispeten pozitif ve anlamlı olmadığını gösteren çalışmalar da mevcut olması ile birlikte Ryff (1989) bu hususla ilgili olarak psikolojik iyi oluşun amaç, özerklik, gelişim gibi kavramlar çerçevesinde daha derin bir yapıya sahip olduğu belirtirken mutluluğun anlık haz ve duygu durumunu ifade edebileceğini belirtmiştir. Bu durum nitel bulgularda ortaya çıkan betimlemelerle örtüşmektedir. Aynı zamanda Baumeister ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada mutluluğun şimdiki zamana odaklı bir kavram olduğunu ve hayatın anlamlılığı kavramının geçmişi, şimdiyi ve geleceği bütünleştirmeyi içeren bir husus olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmada boş zaman anlamının mutluluk üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir (Tablo 6). Böylelikle H4 hipotezi desteklenmemiştir. Nitel bulgularda ise bu durum katılımcılar tarafından mutluluğun koşullara bağlı olması, zaman baskısı, aklın

başka yerde kalması, zihinsel meşguliyet gibi kavramların var olması durumlarıyla ilişkilendirilmiştir (Tablo 17). Boş zaman anlamının mutluluk üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı çalışmalar bireylerin boş zaman konusunda nasıl bir deneyime sahip olduğu konusuyla yakından ilişkilidir. Zaman baskısı, zihinsel meşguliyet gibi konular bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyen bir kavram olarak özellikle boş zaman ve mutluluk temalı alanyazında önemli bir yer tutmaktadır. Robinson ve Godbey (2010) boş zaman kavramının varlığının mutluluğu artırmada etkili bir unsur olmayabileceğinin bunun boş zamanın nasıl değerlendirildiği, boş zamanda nasıl bir anlam üretildiği kavramlarıyla ilişkisinin olabileceğini belirtmişlerdir. Bu yaklaşım akış kavramı (Csikszentmihalyi, 1988; 1997) çerçevesinde destek görmüş akışın gerçekleşmediği durumlarda bireyler yeterince boş zaman tatmin durumunu yaşamamaktadırlar, bu anlamda boş zamanın tatminin ve anlamının var olmadığı süreçlerde amaçsızlık, zihinsel olarak başka bir yerde olma duyguları-durumları ortaya çıkabilmektedir. Sheldon ve Kasser (1995) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların geçmiş-gelecek algısı hakkında dikkatlerinin dağıldığını ve endişe durumunun ortaya çıktığı belirlenmiş olup boş zaman durumuna daha fazla sahip olan bireylerin ise daha yüksek anı yaşama düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Yazarlar ayrıca boş zamanların anlamdan yoksun faaliyetlerle geçirilmesinin öznel iyi oluş (mutluluk) üzerinde olumlu bir etkisinin bulunmadığını ve bu durumun uzun bir süreçte daha fazla anlam yitikliğine yol açabileceği konusuna da dikkat çekmişlerdir (Sheldon ve Kasser, 1995). Sonnentag (2001) tarafından bireylerin iş yaşamları, öznel iyi oluşları ve boş zaman faaliyetleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada yüksek zaman baskısının bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirlenmiş olup daha az stresli iş yaşamının bireyin iyi oluşuna olumlu bir katkı sağladığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularının aksi yönünde ise boş zaman anlamının mutluluğun üzerindeki pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur. Steger ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir çalışmada aktivite ile refah arasında pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İnan ve diğerleri (2024) tarafından ciddi boş zaman ile rekreasyon farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada ciddi boş zamanın, farkındalığın ve mutluluğun arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Sabırlı ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise boş zamanda elde edilen tatminin, yaşam tatminin ve mutluluğun arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Robinson ve Godbey (2010) boş zamanın anlamlı bir şekilde ortaya çıkmasında mutlak suretle sosyal, duygusal ve bilişsel koşulların etkili olduğunu ve birçok kişinin zaman baskısı içerisinde bu anlamı ortaya koyamadıklarını belirtmiştir. Stebbins (2001) tarafından ortaya atılan ciddi boş zaman kuramında bireylerin boş zamanlarını daha anlamlı ve

belirli hedeflere yönelik yaşayabilmeleri için motivasyon, faaliyete yönelik bilişsel mevcudiyet gibi unsurların bulunması gerektiği belirtilmiştir. Bundan dolayı boş zaman kavramının genel anlamda mutluluğa katkı sağlayabilmesi, deneyimlerin içeriğine, bireyin o süreç içerisindeki psikolojik durumuna ve çevresel kavramlara bağlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada tutkunluğun mutluluk üzerinde anlamlı ve pozitif bir etki göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 6). Böylelikle H5 desteklenmemiştir. Nicel ölçümlerde ortaya çıkan bu durum nitel bulgular çerçevesinde katılımcılar tarafından tutkunluğun bazı konularda zorlayıcı bir şekilde görünmesi, mecburiyet hissiyatı, zorlayıcı bağıllık ve kaçırma korkusu gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Tablo 16). Bundan dolayı bazı katılımcıların doğa yürüyüşü faaliyetine yönelik olarak takıntılı tutkunluğa sahip olduğu söylenebilir. Tutkunun mutluluk üzerindeki etkisinin anlamlı ve pozitif olmaması, olumsuz anlamda birtakım çıktılara sahip olması durumu genel anlamda takıntılı tutkunlukla ilişkilendirilmiştir. Forest ve diğerleri (2011) tarafından işe yönelik olarak uyumlu ve takıntılı tutkunluğun farklı duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlarını incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada takıntılı tutkunluğun zihinsel unsurları doğrudan olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Curran ve diğerleri (2015) tarafından tutkunun psikolojisini kişilerarası sonuçlar kapsamında incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada takıntılı tutkunluğun olumsuz duygu durumu, sürekli düşünme gibi kavramlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Houliort ve diğerleri (2013) tarafından tutkunluğun çalışan memnuniyeti, depresyon ve işten ayrılma niyetleri üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkisini tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmada takıntılı tutkunluğun depresyon ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Lalande ve diğerleri (2015) tarafından psikolojik ihtiyaç tatminin iki kaynağı olarak takıntılı ve uyumlu takıntıyı incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada faaliyete yönelik takıntılı tutkunluğun düşük düzeyde ihtiyaç tatmini gösterdiği tespit edilmiştir. Vallerand (2008) tutkunluğun olumlu ya da olumsuz olmasını etkileyen bir diğer unsurun zorluklara nasıl yaklaşıldığı ile ilgili olduğunu belirtmiş olup tutkunluğun aslında gelişme, öğrenme arzularından kaynaklandığını ve bazı katılımcıların bu zorlukları çeşitli zorundalık biçimlerini barındıran stresli bir durum olarak görebildiklerini vurgulamıştır. Mageau ve diğerleri (2009) takıntılı tutkunluğa sahip olan bireylerin uyumlu tutkunluğa sahip bireylere kıyasla kimlik duygusunu daha yoğun yaşayabildiğini ve faaliyetlere katılımı bir seçim olarak görmekten ziyade kimlik kavramını korumanın bir yolu olarak görebileceğini belirtmişlerdir. Genel anlamda takıntılı tutkunluğun yanında uyumlu tutkunluğun mutluluğa ve ilgili alanlara yönelik olumlu bir etkisinin görüldüğü çalışmalar bulunmaktadır. Rousseau ve Vallerand (2008) tarafından yaşlı yetişkinlerde tutku ve öznel iyi

oluş (mutluluk) ilişkisi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada faaliyetlere yönelik uyumlu tutkunluğun öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Mageau ve Vallerand (2007) tarafından tutkunluğun faaliyet katılımı ve olumlu duygu arasındaki düzenleyici ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada uyumlu tutkunluğun duygu durumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Vallerand (2008) uyumlu tutkunluğun bireyin hayatına canlılık, süreklilik ve anlam katabileceğini belirtmiş olup bu kavramların mutluluğun temel bileşenleri olabileceğini vurgulamıştır. Lavigne ve diğerleri (2012) tarafından işyerinde tutkunluk ve tükenmiş ilişkisinde akış deneyiminin aracılık rolünü tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmada uyumlu tutkunluğun akış deneyimini kolaylaştırdığı ve takıntılı tutkunluğa göre daha düşük tükenmişlik seviyesine yol açtığı belirlenmiştir.

Araştırmanın nicel bulgularında psikolojik iyi oluşun boş zaman anlamı ve mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Böylelikle H6 hipotezi kabul edilmiştir. Nicel bulgularda ortaya çıkan bu durum nitel bulgular çerçevesinde katılımcılar tarafından mutluluğun direkt etkisinden ziyade iç tatmin, yaşamı anlamlandırma, amaç edinme duygusu ile iyi oluşa dolaylı yünden ulaşmaları şeklinde betimlenmiştir (Tablo 18). Boş zaman anlamı ile mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun aracılık rolüne sahip olması mutluluğun doğrudan boş zaman anlamı ve deneyimlerinden değil, boş zamanın bireyin yaşamına yönelik sağladığı anlam, içsel tatmin, amaç edinme aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Newman ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada geliştirilen DRAMMA modeli çerçevesinde boş zamanın öznel iyi oluş üzerindeki bir takım etkilerinin özerklik, anlam, aidiyet gibi psikolojik unsurlar tarafından şekillendiği belirtilmiş olup boş zamanın mutluluğu doğrudan değil de iyi oluş benzeri psikolojik kavramlar dahilinde dolaylı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Leversen ve diğerleri (2012) tarafından boş zaman faaliyetlerine katılımda algılanan yeterlilik, ilişki kurma ve özerklik gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile algılanan yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada boş zaman faaliyetlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı etkisi ile gerçekleştiği tespit edilmiştir. Huta ve Ryan (2010) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise haz odaklı yaklaşımların yaşantıların mutluluğu kısa vadede etkilediği anlam odaklı yaşantıların daha uzun vadeli ve kalıcı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında boş zaman faaliyetlerine yönelik deneyimler ile mutluluk arasında ilişkilerin yer aldığı araştırmalar da bulunmaktadır. Bailey ve Fernando (2012) tarafından proje temelli ve rutin temelli boş zaman deneyimlerinin anlam ve mutluluk üzerindeki etkisini belirlemek

amacıyla yapılan bir çalışmada anlam, mutluluk ve rutin boş zaman faaliyetleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiş olup sosyal etkileşim, faaliyetin kişisel yansıması ve açık alanda değerlendirilen zaman dilimi mutluluğun ve anlamın belirleyici unsurları olmuştur. Liu ve Da (2020) tarafından boş zaman ve mutluluk arasındaki içsel ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların en mutlu anlarının boş zaman, boş zamanın gerçekleştirildiği alan ve boş zaman faaliyetleriyle yakından ilişkili olduğu, rahatlama, başarı, özerklik, ilişki, huzur ve ilginin mutluluğu giden yolda önemli mekanizmalar olduğu tespit edilmiştir. Iwasaki (2007) tarafından boş zamanın yaşam kalitesi üzerinde ne gibi bir etkisi olduğunu açıklamaya yönelik yapılan bir çalışmada ise bireylerin yaşam kalitelerini artırmada bir alan ve bağlam olarak boş zaman aktivitelerinin önemli bir rolü olduğu belirlenmiştir. Kim ve diğerleri (2024) tarafından boş zaman aktivitelerinin mutluluk ve yaşam memnuniyeti arasında arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada açık alan boş zaman faaliyetlerinin yaşam memnuniyeti ve mutluluk arasında ilişki tespit edilmiş olup yaşam memnuniyeti ve mutluluğun bazı boş zaman faaliyetlerine göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmada psikolojik iyi oluşun tutkunluk ve mutluluk arasındaki aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Böylelikle H7 kabul edilmiştir (Tablo 7). Nicel bulgularında ortaya çıkan bu durum katılımcılar tarafından tutkunun iyi oluş kavramını artırdığı sürece mutluluğa yansıdığı, tutkunluğun uyumlu ve uyumsuz bir şekilde yaşanmasının bu durumu etkilemesi şeklinde betimlenmiştir (Tablo 18). Bundan dolayı psikolojik iyi oluşun tutkunluk ve mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olması tutkunluğun mutluluğa etkisinin doğrudan değil psikolojik iyi oluşun unsurları üzerinden gerçekleştiği söylenebilir. Vallerand (2015) tutkunluk modelinde uyumlu tutkunun katılım sağlanan faaliyetlere özerk ve dengeli bir şekilde katılımı gösterdiğini aynı zamanda faaliyetlere bu şekilde katılımın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyeceğini ve bu durumda mutluluğa yansıyabileceğini belirtmiştir. Bunun yanında takıntılı tutkunluk açısından ise psikolojik çatışmalar, negatif duygular ortaya çıkabilir, psikolojik iyi oluş ve mutluluk ilişkisini de zayıflatır (Rousseau ve Vallerand, 2008). Philippe ve diğerleri (2009) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında tutkunluğun mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı etkilerin olduğu belirlenmiştir. Bonneville-Roussy ve Vallerand (2020) tarafından yapılan çalışmada uyumlu tutkunluğun kaygıyı azalttığı, yaşam doyumunu, psikolojik gelişimleri artırdığı belirlenmiştir. Schellenberg ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen dörtlü tutku modeli çerçevesinde (saf uyumlu tutku, saf saplantılı tutku, karışık tutku, tutkusuzluk) ile psikolojik ve fiziksel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada saf uyumlu tutkunluğun psikolojik iyi oluş ile ilişkiye sahip

olduğu tespit edilmiştir. Bento ve diğerleri (2024) tarafından yapılan bir çalışmada uyumlu tutkunluğun öznel iyi oluşla pozitif yönde bir ilişkiyi sahip olduğu takıntılı tutkunluğun ise negatif bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş, boş zaman anlamı, tutkunluk ve mutluluk maddelerinin gizil değişkenlerinin anlamlı düzeyde temsil ettiği tespit edilmiştir (Tablo 8). Böylelikle H8, H9, H10, H11 hipotezleri kabul edilmiştir. Bu bulgu çalışmada kullanılan ölçüm araçlarına yönelik yapı geçerliliğinin sağlandığını, her bir ölçüm aracının model ile uyumlu ve tutarlı olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi oluş, mutluluk, tutkunluk ve boş zaman anlamı gibi çok boyutlu ölçüm araçlarının maddeler aracılığıyla temsil edilmesi yüzeysel değil derin süreçler içerisinde ele alındığını gösterebilmektedir. Gerek psikolojik iyi oluşun, boş zaman anlamının, mutluluğun ve gerekse tutkunluğun çok boyutlu yapısı alan yazında vurgulanmakla birlikte, ölçümlerin de bu bakış açısıyla yapılması gerektiği belirtilmektedir (Diener ve diğerleri, 2009; Esteve ve diğerleri, 1999; Ryff, 1989, Ryff, 2013, Vallerand ve diğerleri, 2003)

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre yapısal model yollarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 9). Böylece H12 hipotezi desteklenmemiştir. Çalışmada cinsiyet değişkeni açısından model yollarının farklılaşmaması durumu erkek ve kadın katılımcılarda mutluluğun, boş zaman anlamının, tutkunluğun ve psikolojik iyi oluşun benzer mekanizmalar üzerinden işlediğini göstermektedir. Mutluluk ve boş zaman alanyazınında boş zaman deneyiminin, katılımının mutluluk ile ilgisini, ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında iki kavram arasında genel olumlu yönelim olduğu, etki mekanizmaların genellikle boş zamanda sağlanan doyum benzeri ara süreçlerden geçtiği belirtilmektedir. Resta ve diğerleri (2022) tarafından anlam arayışının bir yönü olan hırs ile aşırıcılık arasındaki ilişkide tutkunluğun aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada tutkunluğun cinsiyet değişkenine göre yapısal yollarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kocjan ve diğerleri (2021) tarafından öznel mutluluğun ülkeler, cinsiyet, yaş grupları ve zaman içindeki ölçüm değişmezliğini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada öznel mutluluğun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kueh ve diğerleri (2018) tarafından boş zaman motivasyonunun cinsiyet arası ölçüm ve yapısal değişmezliğini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada boş zaman motivasyonunun cinsiyet değişkenine göre farklılık tespit edilmemiştir. Garcia ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir çalışmada ise psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre yapılan bir değişmezlik testine göre cinsiyetler arasında benzer ölçüm hassasiyetine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularının aksi yönünde ise Bahri (2023) tarafından yapılan

bir çalışmada psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılıklar oluşturduğu tespit edilmiştir. Matud ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenleri çerçevesinde farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Dinç ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir çalışmada boş zaman anlamının cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Szabo ve diğerleri (2019) tarafından aktif fiziksel faaliyetlere katılım sağlayan İspanyol ve Macar erkek-kadınlarının tutkunluklarını incelemek amacıyla yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre tutkunluk açısından anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Cheng ve Furnham (2003) tarafından yapılan bir çalışmada mutluluğun yordayıcısı yapısının cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmada medeni durum değişkenine göre yapısal yolların farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 10). Böylelikle H13 hipotezi desteklenmemiştir. Çalışmada medeni durum değişkeni açısından model yollarının farklılaşmaması durumu bekar ve evli katılımcılarda mutluluğun, boş zaman anlamının, tutkunluğun ve psikolojik iyi oluşun benzer mekanizmalar üzerinden işlediğini, yol katsayılarının anlamsız olduğunu ve farklılaşmadığını göstermektedir. Moeinaddini ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada medeni durum değişkenine mutluluğun anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Demirel ve diğerleri (2023) tarafından yetişkin bireylerin sağlık bakımı için boş zaman anlamı ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların medeni durumu ile boş zaman anlamı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Kara ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise medeni durumun boş zaman anlamı ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Madan ve Karagözoğlu (2019) tarafından futbol antrenörlerinde mükemmeliyetçilik, esenlik ve tutkunluk arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada tutkunluğun medeni durum değişkeni açısından anlamlı farklılık oluşturmadığı ortaya çıkartılmıştır. Dünder ve Demirli (2018) tarafından medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların medeni durum değişkenleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularının aksi yönünde ise Yazıcı Çelebi ve Çelebi (2020) tarafından mutluluğun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada medeni durum değişkeni ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğu belirlenmiştir. İmroğlu ve diğerleri (2021) tarafından psikolojik iyi oluşun düzeylerini yordamada Bilinçli farkındalık, umut ve bilişsel esneklik değişkenlerinin rolünü tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluşun medeni durum değişkeni açısından anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Aslan ve Güzel (2020) tarafından sağlık çalışanlarının iş becerikliliği, örgütsel

erdemliliği, duygusal öz yeterliklerini, duygusal zeka ve işe yönelik tutkunluklarını çeşitli demografik faktörler çerçevesinde incelemek amacıyla yapılan çalışmada işe yönelik tutkunluğun medeni durum değişkeni açısından anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada yapısal yolların boş zaman değerlendirme gücülüğü açısından farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 11). Böylelikle H14 hipotezi kabul edilmiştir. Bu durum boş zaman değerlendirme gücülüğüne göre mutluluğun, psikolojik iyi oluşun, tutkunluğun ve boş zaman anlamının yapısal yollara ilişkilerin bazı gruplarda zayıfladığını ve bazı gruplarda ise güçlendiğini göstermektedir. Araştırmanın nicel bulgularında ortaya çıkan bu durum katılımcılar tarafından boş zaman değerlendirme gücülüğü çerçevesinde planlamanın düşük olması durumunun; anlamı, mutluluğu, tutkuyu ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemesi şeklinde betimlenirken boş zaman değerlendirmenin gücülüğü açısından planlamanın yüksek olması durumunun ise katılımcılar tarafından mutluluğu, psikolojik iyi oluşu, boş zaman anlamını ve tutkunluğu artırdığı yönünde betimlenmiştir. Aynı zamanda nitel bulgular boş zaman değerlendirme gücülüğü yaşayan katılımcılarda deneyim; verimsizlik, suçluluk gibi kavramlarla ilişkilendirilirken boş zamanlarını rahat planlayabilen katılımcılarda ise bu durum kontrol, hazır olma, akışı yakalama gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Tablo 15). Araştırmada nicel ve nitel bulgulara ortaya çıkan bu durum boş zamanda elde edilen deneyimin sadece daha fazla boş zamana sahip olmak veya faaliyete katılımı ile ilgili olmadığını katılımcıların boş zamanlarını nasıl kontrol ettikleri, nasıl yapılandırdıkları ve yönettikleri ile ilgili olduğunu göstermektedir (Caldwell, 2005). Sharif ve diğerleri (2021) tarafından boş zamanın olumlu-olumsuz yönlerine yönelik yapılan bir çalışmada daha fazla boş zamana sahip olmanın sürekli olarak öznel iyi oluşu artırmadığı belirlenmiştir. Zuzanek (1998) tarafından yaşam döngüsü açısından zamanın kullanımı, baskısı, kişisel stres, ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkisi arasındaki incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada zaman baskısının ruh sağlığını olumsuz etkilediği bu durumun duygusal iyilik halini ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu belirlenmiş olup daha yüksek zaman baskısına sahip bireylerin boş zaman kaynaklarına erişimlerinin daha sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Osin ve Boniwell (2024) tarafından olumlu zaman kullanımının geliştirilmesine yönelik yapılan çalışmada zaman kullanımından duyulan memnuniyetin ve öznel refahın ilişkili olduğu aynı zamanda zamanın bilinçli, dikkatli ve sorumlu bir şekilde kullanılması durumunda memnuniyetin ve öznel refahın artabileceği belirtilmiştir. Young ve diğerleri (2024) tarafından yapılan bir çalışmada ise etkili zaman yönetiminin bireylerin bilişsel sağlığını ve iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Wang ve diğerleri (2011) tarafından boş zaman yönetimi ile yaşam kalitesi

arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada boş zamanları daha iyi yöneten katılımcıların daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olduğu belirlenmiştir. Kaya ve diğerleri (2025) tarafından tıp öğrencilerinin boş zaman yönetim becerilerinin mutluluk düzeylerine olan etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada boş zaman yönetim becerisinin mutluluğu anlamlı ve pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Çerez ve diğerleri (2021) tarafından boş zaman yönetimi, boş zaman egzersizlerine katılım ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada boş zamanlarını daha verimli yöneten bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Sonuç

Doğa yürüyüşü faaliyetine katılım sağlayan bireylerde boş zaman anlamı, tutkunluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin derinlemesine incelendiği bu tez araştırmasında; katılımcılarda boş zaman anlamı ve tutkunluğun mutluluğa olan etkisinin doğrudan bir etki oluşturmadığı, psikolojik iyi oluş üzerinden dolaylı bir mekanizma olarak etki oluşturduğu belirlenmiştir. Yapısal modele bakıldığında boş zaman anlamının psikolojik iyi oluşu, tutkunluğun psikolojik iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluşun mutluluğu anlamlı bir biçimde yordaması boş zaman anlamı ve tutkunluğun mutluluğa katkısı psikolojik iyi oluşta meydana gelen artışın sonucu olarak görüldüğü söylenebilir. Nitekim araştırma bulgularında ortaya çıkan aracılık sonuçlarına bakıldığında psikolojik iyi oluşun hem “tutkunluk ve mutluluk” hem de “boş zaman anlamı ve mutluluk” ilişkilerinde anlamlı bir aracı olarak tespit edilmiş olması bu bakış açısını doğrulamaktadır. Bununla birlikte boş zaman anlamı ve tutkunluğun mutluluğa olan doğrudan etkisinin anlamsız olarak tespit edilmesi, mutluluğun bu çerçevede daha çok koşullara ve durumlara bağlı bir tecrübe olabileceğini göstermektedir. Bu durumun doğa yürüyüşü gibi açık alan rekreasyon faaliyetlerinin mutluluk üretme imkanının faaliyete katılımdan ziyade bireylerde oluşturduğu denge, zihinsel uzaklaşma, öz-yeterlilik ve yaşam düzeni gibi iyi oluş kavramları üzerinden şekillenebileceği söylenebilir. Araştırmada ortaya çıkan nitel bulgular nicel modelde elde edilen bulguları açıklayıcı bir şekilde desteklemektedir. Katılımcı anlatılarına bakıldığında boş zaman anlamının sadece zaman geçirme, zamanı değerlendirme kapsamında görülmediği zihinsel arınma, psikolojik mesafe, bireysel düzenleme, kimlik tanımı, amaç ve değer üretimi, sosyal bağ, doğa ile kurulan bağ ve paylaşım gibi süreçler üzerinden ele alındığı söylenebilir. “Açık alan etkinlikleri ve psikolojik iyi oluş” teması altındaki ifadelere bakıldığında doğa yürüyüşü faaliyetinin stresi azalttığı, farkındalığı artırdığı, dikkat ve odaklanmaya olumlu katkı sağladığı, bedensel canlanma, öz-yeterlilik ve sosyal destek kavramların etkisiyle psikolojik iyi oluşa

fayda sağladığı söylenebilir. “Doğa yürüyüşü tutkunluğu ve yaşam dengesi” temasında ise tutkunluğun iki çeşidi olan uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluğun belirginleştiği; takıntılı tutkunluğun rol çatışması, zaman baskısı, kaçırma kaygısı ve suçluluk gibi kavramlarla ilişkilendirildiği ve bu durumun deneyimi sınırlandırıp iyi oluşu olumsuz etkilediği, uyumlu tutkunluğun ise faaliyete düzenli katılımı ve psikolojik mekanizmaları olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Aynı zamanda araştırmadaki nitel bulguların nicel bulguların anlamlandırılmasında işlevsel bir zemin oluşturduğu söylenebilir.

Sonuç olarak düzenli olarak doğa yürüyüşü faaliyetlerine katılım sağlayan bireylerde boş zaman anlamı ve tutkunluk mutluluğu doğrudan üreten kavramlardan ziyade bireyin yaşantısını psikolojik iyi oluş üzerinden tekrardan düzenleyip güçlendirerek mutluluğa taşımakta ve bu anlamda psikolojik iyi oluş tutkunluk ve boş zaman anlamını mutluluğa bağlayan temel bir mekanizma olarak ortaya çıkmaktadır. Üstelik bu mekanizmanın işleyişi bireyin cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre farklılık göstermezken boş zaman değerlendirme güçlüğü açısından anlamlı bir şekilde farklılaşarak açık alan rekreasyon faaliyet deneyiminin mutluluk çıktısının faaliyete katılımdan çok faaliyetin iyi oluş üretebilme kapasitesine ve boş zamanın etkin bir şekilde kullanımına bağlı olduğunu göstermektedir.

5.3. Öneriler

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak aşağıdaki maddeler önerilmektedir:

- Açık alan rekreasyon etkinliklerinin planlanmasında faaliyetlerin sadece fiziksel aktivite ve mutluluk üretme aracı olarak görülmesi değil, psikolojik iyi oluşa destek veren bütüncül bir tecrübe olarak görülmesi önerilmektedir.
- Rekreasyon yöneticileri ve açık alan rekreasyon etkinlikleri düzenleyicilerinin katılımcıların boş zaman anlamlarını güçlendirebilecek çeşitli uygulamalara odaklanabilir. Örneğin gönüllülük temalı faaliyetler, bireysel-sosyal hedeflere uygun planlamalar ve bireysel yetkinlik ve farkındalık odaklı uygulamalar faaliyetler ekseninde değerlendirilebilir.
- Boş zaman değerlendirme güçlüğüne yönelik özellikle zamanın etkin ve verimli kullanımını sağlayacak destekleyici uygulamalar geliştirilebilir.
- Yerel yönetimler, üniversiteler ve doğa kulüpleri tarafından sunulan açık alan rekreasyon etkinlikleri katılımın bilişsel niteliğini ve deneyim derinliğini artırıcı bir niteliğe ulaşmalıdır.

- Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin ve mekanlarının bireylerin bilişsel iyi oluşlarını destekleyen mekanlar ve faaliyetler olarak ele alınıp planlama ve yönetim süreçlerinde fiziksel altyapı unsurlarının yanı sıra psikososyal kazanımlar da eklenmelidir. Aynı zamanda sağlık, spor ve rekreasyon politika planlamalarında açık alan rekreasyon faaliyetleri ve mekanları iyi oluş, yaşam dengesi, anlamlı ve verimli boş zaman bakış açısıyla ele alınmalıdır. Bu yaklaşımın bireylerin sadece fiziksel gelişimini, korunumunu değil aynı zamanda ruhsal gelişim, korunumunu sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Bu çalışmada kullanılan çalışma grubundan farklı olarak gelecek araştırmalar için farklı çalışma, daha farklı açık alan rekreasyon faaliyetleri araştırmaya dahil edilebilir.
- Psikolojik iyi oluşun bu çalışmada gösterdiği aracı rol; başka ölçüm araçları açısından da değerlendirilip daha ayrıntılı modeller geliştirilebilir.
- Araştırma bulgularında ortaya çıkan boş zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni nitel araştırmalarda daha derinlemesine ele alınabilir. Bu güçlüğün kaynakları, bireysel algı temelleri ve uzun süreli etkileri değerlendirilebilir.
- Araştırmada kullanılan desen korunarak boylamsal araştırmalarda boş zaman anlamı, mutluluk, psikolojik iyi oluş ve tutkunluk ilişkisi zaman içindeki değişimlere göre incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Ağarı, M. (2023). Zaman kavramı: Nedir-ne değildir?. *Karabük Türkoloji Dergisi*, 6(1), 123-148.
- Akçakanat, T. (2020). The effect of happiness at work on Organizational Citizenship Behavior: The role of intrinsic motivation and resilience. In *Handbook of research on positive organizational behavior for improved workplace performance* (pp. 179-200). IGI Global Scientific Publishing.
- Akova, O., & Çakmak, T. F. (2015). Boş zaman paradigmasının Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımıyla ilişkisi ve tarihsel süreç içindeki gelişimi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 2(3), 28-36.
- Akten, M. (2003). Isparta İlindeki bazı rekreasyon alanlarının mevcut potansiyellerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Forestry*, 4(2), 115-132.
- Al Faroqi, F., Safrocin, S., Hidayanti, E., Komarudin, K., & Mintarsih, W. (2025). The meaning of happiness in the philosophy of stoicism and Its relevance to Islamic guidance. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, 4(2), 391-405.
- An, S., & Tao, S. (2024). English as a foreign language teachers' burnout: the predictor powers of self-efficacy and well-being. *Acta Psychologica*, 245, 104226.
- Andre, E. K., Williams, N., Schwartz, F., & Bullard, C. (2017). Benefits of campus outdoor recreation programs: A review of the literature. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9(1), 15-25.
- Annas, J. (1987). Epicurus on pleasure and happiness. *Philosophical Topics*, 15(2), 5-21.
- Antonides, G. (2007). Income evaluation and happiness in the case of an income decline. *Kyklos*, 60(4), 467-484.
- Apollo, M., & Andreychouk, V. (2020). Mountaineering and the natural environment in developing countries: an insight to a comprehensive approach. *International Journal of Environmental Studies*, 77(6), 942-953.
- Armitano, C. N., Lamont, L. S., Clapham, E. D., & Audette, J. G. (2015). Benefits of surfing for children with disabilities: A pilot study. *Palaestra*, 29(3), 31-34.

- Arnocky, S., & Stroink, M. L. (2011). Variation in environmentalism among university students: Majoring in outdoor recreation, parks, and tourism predicts environmental concerns and behaviors. *The Journal of Environmental Education*, 42(3), 137-151.
- Aslan, Ş., & Güzel, Ş. (2020). İş becerikliliği, çalışmaya tutkunluk, örgütsel erdemlilik, duygusal öz yeterlik ve duygusal zekâ değişkenlerinin sosyo-demografik açıdan farklılıkları. *EKEV Akademi Dergisi*, 82, 435-462.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 231-260.
- Bahri, N. (2023). The psychological well-being of male and female students in Tunisia using the Ryff scales of psychological well-being. *Int. J. Soc. Sci. Res. Rev*, 6, 397-404.
- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman & Company.
- Barrera-Hernández, L. F., Sotelo-Castillo, M. A., Echeverría-Castro, S. B., & Tapia-Fonllem, C. O. (2020). Connectedness to nature: Its impact on sustainable behaviors and happiness in children. *Frontiers in Psychology*, 11, 276.
- Barrows, R. E. (2010). *Recreation handbook for camp, conference and community* (Second Edition). London: McFarland & Company, Inc. Publishers.
- Barton, J., Griffin, M., & Pretty, J. (2012). Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population. *Perspectives in Public Health*, 132(2), 89-96.
- Başoğlu, U. D. (2013). Liderlik davranışları ile rekreasyon faaliyetlerine katılım ilişkisi: İstanbul İlinde bir uygulama. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 2(2), 73-86.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2016). Some key differences between a happy life and a meaningful life. In *Positive psychology in search for meaning* (pp. 49-60). Routledge.
- 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.

- Bento, T., Vitorino, A., Cid, L., Monteiro, D., & Couto, N. (2024). Analysing the relation between passion, motivation, and subjective well-being in sport: A systematic review. *Sports*, 12(10), 279.
- Bergsma, A., Poot, G., & Liefbroer, A. C. (2008). Happiness in the garden of Epicurus. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 397-423.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207-1212.
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., & ... Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 300-305
- Bingöl, S. (2021). Macera rekreasyonunda algılanan zorluklar: Doğa yürüyüşü ve kaya tırmanışı. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(2), 247-267.
- Blecher, I. (2006). The stoic method of happiness. *Apeiron*, 39(2), 157-176.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20.
- Bonneville-Roussy, A., & Vallerand, R. J. (2020). Passion at the heart of musicians' well-being. *Psychology of Music*, 48(2), 266-282.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Brown, P. J. (2019). *Benefits of outdoor recreation and some ideas for valuing recreation opportunities*. In *Valuation of wildland resource benefits* (pp. 209-220). Routledge.
- Buchecker, M., & B. Degenhardt. (2015). The Effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 10: 55–62.
- Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424.
- Bulut Uslu, N. (2018). Farabî ve Aristoteles'te mutluluk ahlâkı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 469-480.
- Burt, O. R., & Brewer, D. (1971). Estimation of net social benefits from outdoor recreation. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 813-827.

- Butler-Collins, T. D. (2017). The Efficacy of Offering Adaptive Sports and Outdoor Recreation to Female Veterans. Doctoral dissertation. United States Sports Academy. ProQuest Dissertations and Theses Global database (10669701).
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 92737.
- Caradonna, J. L. (2014). *Sustainability: A history*. Oxford: Oxford University Press.
- Castanier, C., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2011). Mountaineering as affect regulation: The moderating role of self-regulation strategies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(1), 75-89.
- Chawla, L. (1999). Life paths into effective environmental action. *The Journal of Environmental Education*, 31(1), 15-26.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921-942.
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., & Hsieh, C. M. (2015). Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, 37(3), 232-251.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 70(7), 741-756.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Collado, S., Staats, H., & Corraliza, J. A. (2013). Experiencing nature in children's summer camps: Affective, cognitive and behavioural consequences. *Journal of Environmental Psychology*, 33, 37-44.
- Creswell, J. W. (2015). *A concise introduction to mixed methods research*. USA: Sage Publications
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (Fifth Edition)*. London: Sage Publications.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2023). Revisiting mixed methods research designs twenty years later. *Handbook of mixed methods research designs*, 1(1), 21-36.
- Crivelli, L., Della Bella, S., & Lucchini, M. (2016). *Happiness and health*. In Handbook of research methods and applications in happiness and quality of life (pp. 372-399). Edward Elgar Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 2, 15-35.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and the psychology of discovery and invention. *HarperPerennial, New York*, 39, 1-16.
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631-655.
- Çerez, M. H., Yerlisu Lapa, T., Tercan K., E., & Gülşen, D. B. A. (2021). Üniversite öğrencilerinde boş zaman yönetimi, boş zaman egzersizlerine katılım ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1-8.
- Çetinkaya, G. (2011). Türkiye’de rekreasyon alanında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi (1985–2010 dönemi). *Sport Sciences*, 6(1), 13-24.
- Çoştı, F. C. (2015). Zaman üzerine bir sınıflama denemesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 647-671.
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P. D., & Silva, J. P. D. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23, 73-82.
- Deci, E. L., & 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Demirel, M., Koç, M., Harmandar Demirel, D., & Serdar, E. (2023). The meaning of leisure and life satisfaction for health maintenance in adults. *PONTE*, 79(9), 54-67.

- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & health: the biological factors-systematic review article. *Iranian Journal of Public Health*, 43(11), 1468.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 39.
- Dinç, H., Koca, B., Poyraz, A., & Aydemir, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Doğan, T. & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, U. (2016). Effects of social network use on happiness, psychological well-being, and life satisfaction of high school students: Case of facebook and twitter. *Education and Science*, 41(183), 217-231.
- Dorsch, T. E., Richards, K. A. R., Swain, J., & Maxey, M. (2016). The effect of an outdoor recreation program on individuals with disabilities and their family members: A case study. *Therapeutic Recreation Journal*, 50(2), 155.
- Drageset, J. (2021). *Social support*. In: Haugan, G., Eriksson, M. (eds) Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research. Springer, Cham.
- Duvall, J., & Kaplan, R. (2014). Enhancing the well-being of veterans using extended group-based nature recreation experiences. *Jrrd*, 51(5), 685-696.
- Dündar, Z. & Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10
- Eagles, P. F., McCool, S. F., & Haynes, C. D. (2002). Sustainable tourism in protected areas: Guidelines for planning and management. Gland, Switzerland: IUCN Press.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.
- Elias, N. (1992) *Time: An essay*. Oxford, Blackwell
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.

- Esteve, R., San Martin, J., & Lopez, A. E. (1999). Grasping the meaning of leisure: Developing a self report measurement tool. *Leisure Studies*, 18 (2), 79-91.
- Fagerholm, N., Eilola, S., & Arki, V. (2021). Outdoor recreation and nature's contribution to well-being in a pandemic situation-Case Turku, Finland. *Urban Forestry & Urban Greening*, 64, 127257.
- Fauzi, M. W. M., Hussein, N., Razali, M. Z. M., Anwar, N. A., & Omar, N. (2024). Intrinsic motivation, life satisfaction and happiness: students at higher learning institution in Malaysia. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 9(SI19), 137-143.
- Fernandez-Portero, C., Amian, J. G., Alarcón, D., Arenilla Villalba, M. J., & Sánchez-Medina, J. A. (2023). The effect of social relationships on the well-being and happiness of older adults living alone or with relatives. *Healthcare*, 11(2), 222.
- Filippou, K., & Kouthouris, C. (2014). The role of the camping participation for the development of social skills. Investigating differences between typical camps and camps with outdoor activity programs. *Hellenic Journal of Sport & Recreation Management*, 11(1), 55-72.
- Fisher, R., Merlot, E., & Johnson, L. W. (2018). The obsessive and harmonious nature of entrepreneurial passion. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 24(1), 22-40.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Forest, J., Mageau, G. A., Crevier-Braud, L., Bergeron, É., Dubreuil, P., & Lavigne, G. L. (2012). Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths' use and well-being at work: Test of an intervention program. *Human relations*, 65(9), 1233-1252.
- Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C., & Morin, E. M. (2011). "Work is my passion": The different affective, behavioural, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue Canadienne des Sciences de l'Administration*, 28(1), 27-40.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.

- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2000). Happiness, economy and institutions. *The Economic Journal*, 110(466), 918-938.
- Garcia, D., Al Nima, A., & Kjell, O. N. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, 2, e259.
- Garcia, D., Kazemitabar, M., & Asgarabad, M. H. (2023). The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *International Journal of Social Science Research and Review*, 14, 397-404.
- Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship. Resources For The Future. RFF Discussion Paper, 09(21).
- Gürbüz, B., Özdemir, A. S., & Karaküçük, S. (2007). Meaning of leisure time scale: Evaluation of psychometric characteristics on Turkish university students. 4th International Mediterranean Sport Science Congress. Antalya, Turkey.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Güven, U. Z. (2019). Toplumsal dönüşüm çerçevesinde değişen anlam ve kullanımlarıyla "boş zaman" sosyolojisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(2), 1125-1148.
- Gyepi-Garbrah, T. F., & Preko, A. (2022). Paragliding festival: understanding stakeholder perception of environmental attitudes and tourism performance. *International Journal of Event and Festival Management*. 13(3), 326-350.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2017). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları*. (4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75(2), 169-216.

- Han, G. S. (2023). Relationships between outdoor recreation-associated flow, pro-environmental attitude, and pro-environmental behavioral intention. *Sustainability*, 15(13), 10581.
- Hao, Y. (2008). Productive activities and psychological well-being among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(2), S64-S72.
- Hari, K. S. (2020). Subjective happiness and psychological well-being. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 126-132.
- Harun, M. T., & Salamuddin, N. (2014). Promoting social skills through outdoor education and assessing its' effects. *Asian Social Science*, 10(5), 71.
- Houliort, N., L. Philippe, F., J. Vallerand, R., & Ménard, J. (2013). On passion and heavy work investment: Personal and organizational outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 29(1), 25-45.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon (Genişletilmiş 4. Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16, 55-60.
- Henderson, L.W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221
- Heslin, P. A., & Klehe, U. C. (2006). *Self-efficacy*. Encyclopedia Of Industrial/Organizational Psychology, SG Rogelberg, ed, 2, 705-708.
- Hesse-Biber, S. & Johnson, B. R. (2015). *The oxford handbook of multimethod and mixed methods research inquiry*. Oxford: Oxford University Press.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Howell, A. J., Dopko, H. A., Passmore, R. L. & K. Buro. (2011). Nature Connectedness: Associations with Well-being and Mindfulness. *Personality and Individual Differences* 51(2), 166–171.

- Huddart, D., & Stott, T. (2019). Outdoor recreation: Environmental impacts and management. Switzerland: Springer Nature.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century*, 35, 51.
- Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 14, 1074649.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- Iwasaki, Y. (2016). Contributions of leisure to “meaning-making” and its implications for leisure studies and services. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 416-426.
- Iwasaki, Y., Messina, E. S., & Hopper, T. (2018). The role of leisure in meaning-making and engagement with life. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 29-35.
- İbrahim, H., & Cordes, K. A. (2002). *Outdoor recreation: enrichment for a lifetime (2nd Edition)*. US: Sagamore Publishing.
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İnan, B. C., Işık, U., & Açıkgöz, S. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ciddi boş zaman ile rekreasyon farkındalıklarının mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 29(3), 189-201.

- Jakubec, S. L., Carruthers Den Hoed, D., Ray, H. & Krishnamurthy, A. (2016). Mental well-being and quality-of-life benefits of inclusion in nature for adults with disabilities and their caregivers. *Landscape Research* 41 (6): 616–627.
- Jenkins, J., & Pigram, J. (2004). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. London: Routledge.
- Jensen, C. R., & Guthrie, S. (2005). *Outdoor recreation in America*. USA: Human Kinetics.
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112–133.
- Joshanloo, M., & Nosratabadi, M. (2009). Levels of mental health continuum and personality traits. *Social Indicators Research*, 90(2), 211-224.
- Junot, A., Paquet, Y., & Martin-Krumm, C. (2017). Passion for outdoor activities and environmental behaviors: A look at emotions related to passionate activities. *Journal of Environmental Psychology*, 53, 177-184.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kaplan Kalkan (2017). Açık Alan Rekreasyonu ve Doğa Sporları. İçinde Açık Alan Rekreasyonu (Ed. Faik Ardahan) ss. 131-157. Ankara: Detay Yayıncılık
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kara, F. M., Emir, E., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2018). Serbest zamanın anlamı: yetişkin bireyler örneği. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 187-195.
- Karadaş, N. (2015). Zaman kavramına kuramsal yaklaşımlar ve internet’te şimdiki zaman olgusu. *Folklor/Edebiyat*, 21(83), 325-341.
- Karaköse, Ö. F. (2021). Platon, Aristoteles ve Augustinus’ ta zaman kavramı. *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 8(1), 75-104.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karavelioğlu, B. (2024). Teknolojinin spor ve sportif rekreasyon üzerine etkisi: Bir derleme makalesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 2(2), 60-72.

- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Kaya, C., Yıldız, S. M., & Ekici, S. (2025). Tıp Fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetim becerilerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 435-450.
- Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2013). Tutkunluk ölçeği” nin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 5(2), 80-85.
- Kelly, J. R. (2012). Leisure 4th ed. 2012. *Schole: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 27(2), 57.
- Kenyhercz, V., Horváth, Z., Demetrovics, Z., & Kun, B. (2025). Harmonious passion not, but obsessive passion and relationship dissatisfaction predicts work addiction: A longitudinal study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207-222.
- Khairuddin, M. T., & Mahmud, Z. (2020). Modelling the effects of psychological well-being attributes on students' happiness. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1496, No. 1, p. 012003). IOP Publishing. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1496/1/012003>
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?. *World Leisure Journal*, 66(1), 12-25.
- Knetsch, J. L. (1963). Outdoor recreation demands and benefits. *Land Economics*, 39(4), 387-396.
- Kocjan, G. Z., Jose, P. E., Socan, G., & Avsec, A. (2021). Measurement invariance of the subjective happiness scale across countries, gender, age, and time. *Assessment*, 29(4), 826-841.
- Kondo, T. (2018). *Stoic happiness as self-activity*. In *The realizations of the self* (pp. 167-183). Cham: Springer International Publishing.

- 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.
- Kubzansky, L. D., Kim, E. S., Boehm, J. K., Davidson, R. J., Huffman, J. C., Loucks, E. B., ... & Moskowitz, J. T. (2023). Interventions to modify psychological well-being: Progress, promises, and an agenda for future research. *Affective Science*, 4(1), 174-184.
- Kueh, Y. C., Abdullah, N., Kuan, G., Morris, T., & Naing, N. N. (2018). Testing measurement and factor structure invariance of the physical activity and leisure motivation scale for youth across gender. *Frontiers in Psychology*, 9, 1096.
- Kushlev, K., Heintzelman, S. J., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., & Diener, E. (2020). Does happiness improve health? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychological Science*, 31(7), 807-821.
- Kwon, Y. H., Cheung, Y. K., & Ahn, B. W. (2021). Effect of outdoor sports participants on leisure facilitation, recreation specialization, and leisure satisfaction: yacht and golf participants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8128.
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379-393.
- Ladner, S. (2019). Mixed methods: A short guide to applied mixed methods research. Sam Ladner: Proudly self-published.
- Lafrenière, M. A. K., Bélanger, J. J., Sedikides, C., & Vallerand, R. J. (2011). Self-esteem and passion for activities. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 541-544.
- Lafrenière, M. A. K., St-Louis, A. C., Vallerand, R. J., & Donahue, E. G. (2012). On the relation between performance and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity*, 11(4), 516-530.
- Lalande, D., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Verner-Filion, J., Laurent, F. A., Forest, J., & Paquet, Y. (2017). Obsessive passion: A compensatory response to unsatisfied needs. *Journal of Personality*, 85(2), 163-178.

- Lalande, D., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Verner-Filion, J., Laurent, F. A., Forest, J., & Paquet, Y. (2015). Obsessive passion: A compensatory response to unsatisfied needs. *Journal of Personality*, 85(2), 163-178.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95-100.
- Larson, L. R., Whiting, J. W., & Green, G. T. (2011). Exploring the influence of outdoor recreation participation on pro-environmental behaviour in a demographically diverse population. *Local Environment*, 16(1), 67-86.
- Lavigne, G. L., Forest, J., & Crevier-Braud, L. (2012). Passion at work and burnout: A two-study test of the mediating role of flow experiences. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(4), 518-546.
- Le Corre, N., Saint-Pierre, A., Hughes, M., Peuziat, I., Cosquer, A., Michot, T., & Bernard, N. (2021). Outdoor recreation in French coastal and marine protected areas. Exploring recreation experience preference as a way for building conservation support. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 33, 100332.
- Leung, A., Kier, C., Fung, T., Fung, L., & Sproule, R. (2013). *Searching for happiness: The importance of social capital*. In The exploration of happiness: Present and future perspectives (pp. 247-267). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588-1599.
- Levinger, P., Cerin, E., Milner, C., & Hill, K. D. (2022). Older people and nature: the benefits of outdoors, parks and nature in light of COVID-19 and beyond—where to from here?. *International Journal of Environmental Health Research*, 32(6), 1329-1336.
- Li, Z. S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440.
- Liu, H., & Da, S. (2020). The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, 39(1), 111-130.
- Machado, L., Tavares, H., Petribú, K., Zilberman, M., Torres, R. F., & Cantilino, A. (2015). Happiness and health in psychiatry: what are their implications?. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 42(4), 100-110.

- Machado, W. D. L., & Bandeira, D. R. (2015). Positive mental health scale: Validation of the mental health continuum-short form. *Psico-USF*, 20, 259-274.
- MacKerron, G., & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), 992-1000.
- Madan, M., & Karagözoğlu, C. (2019). Futbol antrenörlerinde tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 88-98.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31(4), 312–32
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77(3), 601-646.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St. Leger, L. (2005). Healthy naturehealthy people: ‘contact with nature’ as an upstream health promotionintervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45-54.
- Manchiraju, S. (2020). Psychometric evaluation of the Ryff’s Scale of psychological wellbeing in self-identified American entrepreneurs. *Journal of Business Venturing Insights*, 14, e00204.
- Manning, R. E. (1999). *Studies in outdoor recreation: Search and research for satisfaction*. Corvallis: Oregon State University Press.
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610.
- Martell-Munoz, J., Mora-Romo, J. F., Luna, D., & Toledano-Toledano, F. (2025). Psychosocial factors that predict happiness: A multigroup path analysis. *Acta Psychologica*, 253, 104768.
- Mateer, T. J., Rice, W. L., Taff, B. D., Lawhon, B., Reigner, N., & Newman, P. (2021). Psychosocial factors influencing outdoor recreation during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Sustainable Cities*, 3, 621029.

- Matsumoto, H., Sato, S., Asada, A., & Chiashi, K. (2018). Exploring the relationship among leisure engagement, affective and cognitive leisure involvement, and subjective happiness: A mediating role of leisure satisfaction. *World Leisure Journal*, 60(2), 111-126.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531.
- Mazoosaz, A., Fatemi, F., Nafar, Z., Salehi, Z., & Ghalami, Z. (2024). The mediating role of self-acceptance and goal self-concordance in the relationship between basic psychological needs and psychological well-being. *Appl. Psychol*, 18(4), 54-80.
- McCormick, R. (2017). Does access to green space impact the mental well-being of children: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing*, 37, 3-7.
- McCullough, B. P., Bergsgard, N. A., Collins, A., Muhar, A., & Tyrväinen, L. (2018). The impact of sport and outdoor recreation (Friluftsliv) on the natural environment. *MISTRA The Swedish Foundation for Strategic Environmental Research*, 1-48.
- Mehmood, T., & Shaukat, M. (2014). Life satisfaction and psychological well-being among young adult female university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 143-153.
- Miguel, J. M. T., Moral, J. C. M., & Pardo, E. N. (2008). Factorial confirmatory models of Ryff's scales in a sample of elderly people. *Psicothema*, 20(2), 304-310.
- Mitchell, R., & Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The Lancet*, 372(9650), 1655-1660.
- Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2018). Hiking: A low-cost, accessible intervention to promote health benefits. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(4), 302-310.
- Moeinaddini, M., Asadi-Shekari, Z., Aghaabbasi, M., Saadi, I., Shah, M. Z., & Cools, M. (2020). Proposing a new score to measure personal happiness by identifying the contributing factors. *Measurement*, 151, 107115.
- Moller, A. C., & Deci, E. L. (2024). *Intrinsic motivation*. In Encyclopedia of quality of life and well-being research (pp. 3654-3657). Cham: Springer International Publishing.

- Nave, C. S., Sherman, R. A., & Funder, D. C. (2008). Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 643-659.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Nordh, H., Vistad, O. I., Skår, M., Wold, L. C., & Bærum, K. M. (2017). Walking as urban outdoor recreation: Public health for everyone. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 20, 60-66.
- Nowacki, M. (2023). Mountaineering in the Himalayas: A comprehensive analysis through a literature review and research profiling. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 30(4), 3-12.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172.
- Oishi, S., Cha, Y., Komiya, A., & Ono, H. (2022). Money and happiness: the income–happiness correlation is higher when income inequality is higher. *PNAS Nexus*, 1(5), pgac224.
- Osin, E., & Boniwell, I. (2024). Positive time use: A missing link between time perspective, time management, and well-being. *Frontiers in Psychology*, 15, 1087932.
- Pan, S. L., Wu, H. C., Morrison, A. M., Huang, M.-T., & Huang, W. S. (2018). The relationships among leisure involvement, organizational commitment and well-being: Viewpoints from sport fans in Asia. *Sustainability*, 10(3), 740.
- Paquette, V., Holding, A. C., Cimon-Paquet, C., Giroux, A., Boucher, V. G., & Vallerand, R. J. (2023). Pursuing, developing, and letting go of a passionate activity when facing adversity during a pandemic: Associations with well-being and ill-being. *Personality and Individual Differences*, 209, 112217.

- Pavlovich, K. (2010). Educating for conscious awareness. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 7(3), 193-208.
- Perttula, K. H., & Cardon, M. S. (2011). *Passion*. in Gretchen M. Spreitzer, and Kim S. Cameron (eds), *The Oxford handbook of positive organizational scholarship*. Oxford Library of Psychology.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., & Lavigne, G. L. (2009). Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(1), 3-22.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houliort, N., Lavigne, G. L., & Donahue, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: the mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 917.
- Pollack, J. M., Ho, V. T., O'Boyle, E. H., & Kirkman, B. L. (2020). Passion at work: A meta-analysis of individual work outcomes. *Journal of Organizational Behavior*, 41(4), 311-331.
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27(1), 113-123.
- Porter, H., Iwasaki, Y., & Shank, J. (2010). Conceptualizing meaning-making through leisure experiences. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 33(2), 167-194.
- Portney, E. K. (2014). *Sustainability*. Cambridge: MIT Press
- Powell, M., Olsen, K. N., Vallerand, R. J., & Thompson, W. F. (2024). Passion, music, and psychological well-being. *Musicae Scientiae*, 28(1), 39-57.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis: *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145-1167.
- Puhakka, R. (2021). University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36, 100425.

- Quoidbach, J., Taquet, M., Desseilles, M., de Montjoye, Y. A., & Gross, J. J. (2019). Happiness and social behavior. *Psychological Science*, 30(8), 1111-1122.
- Resta, E., Ellenberg, M., Kruglanski, A. W., & Pierro, A. (2022). Marie Curie vs. Serena Williams: Ambition leads to extremism through obsessive (but not harmonious) passion. *Motivation and Emotion*, 46(3), 382-393.
- Roberts, K. (2011). Leisure: The importance of being inconsequential. *Leisure Studies*, 30(1), 5-20.
- Robinson, J., & Godbey, G. (2010). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. Penn State Press.
- Rodríguez-Cifuentes, F., López-Gonzalez, M. A., Rubio-Garay, F., Topa, G., Belo, P., Pocinho, R., ... & Fernández-Muñoz, J. J. (2024). Leisure attitude, self-rated health, and psychological well-being in older adults: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 1417-1431.
- Rojek, C. (2010). Leisure and emotional intelligence. *World Leisure Journal*, 52(4), 240-252.
- Rosenbaum, S. E. (1990). Epicurus on pleasure and the complete life. *The Monist*, 73(1), 21-41.
- Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(3), 195-211.
- Ruini, C., & Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263-274.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- 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.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 276-293.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39.
- Sabırlı, T. N., Argan, M., Yetim, G., & Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279.
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257.
- Sarıpek, D. B. (2016). Zaman baskısı altında çalışma ve boş zaman algisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 112-127.
- Scheinkman, R., Barrett, C., Vignau, A., Cohen, R., Jean-Pierre, P., Tordjman, L., ... & Nouri, K. (2025). Mountaineering Sports. In *Sport-Related Skin Conditions: A Guide for Clinicians* (pp. 79-95). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Schellenberg, B. J., Verner-Filion, J., Gaudreau, P., Bailis, D. S., Lafrenière, M. A. K., & Vallerand, R. J. (2019). Testing the dualistic model of passion using a novel quadripartite approach: A look at physical and psychological well-being. *Journal of Personality*, 87(2), 163-180.
- Schroeder, S. A., Cornicelli, L., Fulton, D. C., & Merchant, S. S. (2019). The influence of motivation versus experience on recreation satisfaction: How appreciative-versus achievement-oriented recreation experience preferences relate to hunter satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 50(2), 107-131.
- Sevil, T. (2012). *Boş Zaman ve rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Sezer, K. S., & Aki, E. (2024). It is as if i gave a gift to myself: A qualitative phenomenological study on working adults leisure meaning, experiences, and participation. *Behavioral Sciences*, 14(9), 833.

- Sharif, M. A., Mogilner, C., & Hershfield, H. E. (2021). Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(4), 933–947.
- Shaw, S. M. (1985). The meaning of leisure in everyday life. *Leisure Sciences*, 7(1), 1-24.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 531.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16.
- Sjögren, K., & Stjernberg, L. (2010). A gender perspective on factors that influence outdoor recreational physical activity among the elderly. *BMC Geriatrics*, 10(1), 34.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196–210.
- Stebbins, R. A. (2001). *Serious leisure*. *Society*, 38(4), 53-57.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42.
- Stenseng, F. (2008). The two faces of leisure activity engagement: Harmonious and obsessive passion in relation to intrapersonal conflict and life domain outcomes. *Leisure Sciences*, 30(5), 465-481.
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: Obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies*, 30(1), 49-62.
- Stodolska, M., Shinew, K. J., & Li, M. Z. (2010). Recreation participation patterns and physical activity among Latino visitors to three urban outdoor recreation environments. *Journal of Park and Recreation Administration*, 28(2), 36-56.
- Svarstad, H. (2010). Why hiking? Rationality and reflexivity within three categories of meaning construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91-110.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., Soós, I., & Kovacsik, R. (2019). Obsessive and harmonious passion in physically active Spanish and Hungarian men and women: A brief report on cultural and gender differences. *International Journal of Psychology*, 54(5), 598-603.

- Tanoto, S. R., Liko, R., & Gunawan, K. L. (2023). The effect of harmonious passion on work satisfaction and life satisfaction through work-life enrichment among entrepreneurs. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 11(2), 104–114.
- Tarrant, M. A., & Smith, E. K. (2002). The use of a modified importance-performance framework to examine visitor satisfaction with attributes of outdoor recreation settings. *Managing Leisure*, 7(2), 69-82.
- Tashakkori, A., Johnson, R. B., & Teddlie, C. (2020). *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Sage publications.
- TDK. (2025). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Tekin, A., Tekin, G. & Çalışır M. (2017) Rekreatyonel spor. İçinde *Rekreasyon Bilimi-2* (Ed. Suat Karaküçük, Sabri Kaya ve Beyza M. Akgül) ss 3-40.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tomer, J. F. (2011). Enduring happiness: Integrating the hedonic and eudaimonic approaches. *The Journal of Socio-Economics*, 40(5), 530-537.
- Tomkins, M. M., Neighbors, C., & Steers, M. L. N. (2019). Contrasting the effects of harmonious and obsessive passion for religion on stress and drinking: Give me that old time religion... and a beer. *Alcohol*, 77, 41-48.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. (5. Edition). London: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186.
- Triado, C., Villar, F., Solé, C., & Celdrán, M. (2007). Construct validity of Ryff's scale of psychological well-being in Spanish older adults. *Psychological Reports*, 100(3), 1151-1164.
- Tribe, J. (2005). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public

- health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1), 1712.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H., & Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374.
- Twilley, D., Hunter, H., & Morris, L. (2022). Indoor vs. outdoor: Investigating recreation activity type on college students' subjective well-being and leisure satisfaction. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 175-192.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 1.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 97-193). Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2 (1), 1–21.
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Series in Positive Psychology, Oxford Press.
- Vallerand, R. J. (2016). *The Dualistic Model of Passion: Theory, Research, and Implications for the Field of Education*. In: Liu, W., Wang, J., Ryan, R. (eds) *Building Autonomous Learners*. Springer, Singapore.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75(3), 505-534.
- van den Berg, A. E., Koole, S. L., & van der Wulp, N. Y. (2003). Environment preference and restoration: (How) are they related ?. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 135-146.

- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-643.
- van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594-610.
- Varghese, R., Norman, T. S., & Thavaraj, S. (2015). Perceived stress and self efficacy among college students: A global review. *International Journal of Human Resource Management and Research*, 5(3), 15-24.
- Veal, A. J. (2019) Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 42(2), 1-16.
- Veenhoven, R. (1984). The concept of happiness. In *Conditions of happiness* (pp. 12-38). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469.
- Veenhoven, R. (2021). *Happiness*. In: Maggino, F. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Cham.
- Vella, S. L. C., Pai, N. B. & Nagesh, B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.
- Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal*, 77(2), 237-240.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C., & Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573.
- Wang, Y., & Wang, C. C. (2022). How climbers sensation of recreation impact and recreation experience affect their environmental attitudes and environmentally responsible behaviors: A case of Jiaming Lake National Trail. *Sustainability*, 14(19), 12775.

- Webb, P., & Piggott, R. (2025). Harmonious passion as an enabler of motivation for the teaching profession: Insights from a small-scale qualitative study. *Teacher Education Advancement Network Journal*, 129-144.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.
- Wolsko, C., & Lindberg, K. (2013). Experiencing connection with nature: The matrix of psychological well-being, mindfulness, and outdoor recreation. *Ecopsychology*, 5(2), 80-91.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.
- Wulandari, M., Pramono, H., & Rustiadi, T. (2022). Paragliding Recreational Sports Management in Mountain Panten, Majalengka Regency, West Java Province. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(1), 1-8.
- Yalvaç Arıcı, H. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (9), 217-243.
- Yamada, K., & Victor, T. L. (2012). The impact of mindful awareness practices on college student health, well-being, and capacity for learning: A pilot study. *Psychology Learning & Teaching*, 11(2), 139-145.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yazıcı Çelebi, G., & Çelebi, B.(2020), Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *ARHUSS*, 3(1):179-189.
- Young, A. N., Bourke, A., Foley, S., & Di Blasi, Z. (2024). Effects of time management interventions on mental health and wellbeing factors: A protocol for a systematic review. *Plos One*, 19(3), e0288887.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma ilişkilerinde dinamik ve değişken bir konsept olarak ‘zaman’ kavramı. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, 6(10), 124-142.
- Zachor, D. A., Vardi, S., Baron-Eitan, S., Brodal-Meir, I., Ginossar, N., & Ben-Itzhak, E. (2017). The effectiveness of an outdoor adventure programme for young children with

- autism spectrum disorder: A controlled study. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 59, 550-556.
- Zajadacz, A., & Lubarska, A. (2020). Sensory gardens as places for outdoor recreation adapted to the needs of people with visual impairments. *Studia Periegetica*, 30, 25-43.
- Zeidenitz, C., Mosler, H. J., & Hunziker, M. (2007). Outdoor recreation: from analysing motivations to furthering ecologically responsible behaviour. *Forest Snow and Landscape Research*, 81(1/2), 175-190.
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2012). Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.
- Zhang, C. (2020). Hiking to well-being: Leisure benefits for personal and social development. In IOP Conference Series: Earth and Environmental Science (Vol. 513, No. 1, p. 012068). IOP Publishing.
- Zhang, C., Ma, X., & Liu, L. (2023). The effect of passion for outdoor activities on employee well-being using nature connectedness as the mediating variable and environmental identity as the moderating variable. *Psychology Research and Behavior Management*, 4883-4896.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2014). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 17-55). Cham: Springer International Publishing.
- Zipagan, F. B., & Galvez Tan, L. J. T. (2023). From self-compassion to life satisfaction: Examining the mediating effects of self-acceptance and meaning in life. *Mindfulness*, 14(9), 2145-2154.
- Zuccarella-Hackl, C., Princip, M., Sivakumar, S., & von Känel, R. (2024). Positive psychological well-being and cardiovascular health. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1443978.
- Zuzanek, J. (1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective. *Journal of Occupational Science*, 5(1), 26-39.

EKLER

Bu bölümde etik kurul onayları ve araştırmada kullanılan anket formu, yarı yapılandırılmış görüşme formu gösterilmiştir.

Etik Kurul



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-66991687-605-857959

07.05.2026

Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın:Prof. Dr. Mehmet DEMİREL

EtikKurulToplantı Tarihi/SayısıveKararNo	Tarih : 30/04/2026 ToplantıSayısı: 09 KararNo : 2026/422
Araştırmanın Eski Başlığı	Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerinden Dağcılık Faaliyetleri Katılımcılarında Boş Zaman Anlamı Tutkunculuk İyi Oluş ve Mutluluk Üzerine Karma Modelli Bir Araştırma.
AraştırmanınYeniBaşlığı	"Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerinden Doğa Yürüyüşü Katılımcılarında Boş Zaman Anlamı, Tutkunculuk, İyi Oluş ve Mutluluk Üzerine Karma Modelli Bir Araştırma"
SorumluAraştırmacı	Prof. Dr. Mehmet DEMİREL
YardımcıAraştırmacı	Arş. Gör. Alper KAYA Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	31179 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvuru konusu araştırmanın bilimsel araştırma etiği açısından "Uygun" olduğuna karar verilmiştir.

e-imzalıdır

Doç. Dr. Mustafa AYDIN
Etik Kurulu Başkanı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :28/06/2024 Toplantı Sayısı:13 Karar No :2024/553
Araştırmanın Eski Başlığı	Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinden Hava Sporları Katılımcılarında Boş Zaman Anlamı Tutkunluk İyi Oluş ve Mutluluk Üzerine Karma Modelli Bir Araştırma.
Araştırmanın Yeni Başlığı	Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerinden Dağcılık Faaliyetleri Katılımcılarında Boş Zaman Anlamı Tutkunluk İyi Oluş ve Mutluluk Üzerine Karma Modelli Bir Araştırma.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL
Yardımcı Araştırmacı	Arş. Gör. Alper KAYA Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	20164 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, tez başlığı değişikliğinin bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
28/06/2024



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :08/12/2023 Toplantı Sayısı:12 Karar No :2023/590
Araştırmanın Başlığı	Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinden Hava Sporları Katılımcılarında Boş Zaman Anlamı Tutkunluk İyi Oluş ve Mutluluk Üzerine Karma Modelli Bir Araştırma.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL
Yardımcı Araştırmacı	Arş. Gör. Alper KAYA Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	17043 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Anket Formu

Sayın katılımcı,

Bu araştırmada, açık alan rekreasyon etkinliklerinden doğa yürüyüşlerine düzenli olarak katılım sağlayan bireylerin mutluluk, boş zaman anlamı, psikolojik iyi oluş ve tutkunluk düzeylerini ilgili kavramların birbirleriyle olan ilişkisinin ve birbirlerini etkileme düzeylerinin tespit edilip, olguların arkasında yatan nedenlerin derinlemesine keşfedilmesi amaçlanmaktadır. Elde edilen bilgiler tamamen bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak olup, hiçbir yerde paylaşılmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamıyla gönüllülük ilkesine bağlı olmakla birlikte elde edilen veriler doktora tez araştırmasında kullanılacaktır. Değerli katılımlarınız için teşekkür ederiz.

Alper KAYA

Prof. Dr. Mehmet DEMİREL

1. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek

2. Medeni Durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekar

3. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

☐ Her Zaman ☐ Bazen ☐ Hiçbir Zaman

BOŞ ZAMAN ANLAMI ÖLÇEĞİ Aşağıda serbest zaman aktivitelerine katılmanın sizin için ne anlam ifade ettiği ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Pek Katılmıyorum, 4-Kısmen Katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle Katılıyorum)	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bir şeyi çok aktif olarak yapmak	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlarla buluşmak	1	2	3	4	5	6
3. Yeterlilik hissini geliştirmek	1	2	3	4	5	6
4. Bir şeyleri acele etmeden yapmak	1	2	3	4	5	6
5. İsteddiğiniz her şeyi yapmak	1	2	3	4	5	6
6. Başka bir amaç olmaksızın sadece iyi vakit geçirmek için bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5	6
7. Aktivitenin hazırlığını, “hemen hemen” aktivitenin kendisi kadar eğlenceli bulmak	1	2	3	4	5	6
8. Günlük sorumluluklarınızın dışında farklı bir şeyler yapmak.	1	2	3	4	5	6
9. Heyecanlanmak	1	2	3	4	5	6
10. Diğer insanlarla ilişki kurmak	1	2	3	4	5	6
11. Tatmin olmuş hissetmek.	1	2	3	4	5	6
12. Zamanı göz önüne almamak/unutmak	1	2	3	4	5	6
13. Ne yapmak istediğinizi seçmekte özgür olduğunuzu hissetmek	1	2	3	4	5	6
14. Bir şeyin pratik faydalarını bir kenara bırakarak yapmak	1	2	3	4	5	6
15. Aktivitenin hazırlığını, aktivitenin kendisi kadar eğlenceli bulmak	1	2	3	4	5	6
16. Günlük sorumluluklarınızın dışında farklı bir şeyler aramak	1	2	3	4	5	6
17. Fiziksel efor harcamak	1	2	3	4	5	6
18. Diğer insanlarla iletişim kurmak	1	2	3	4	5	6
19. Yetenekli olduğunuz işlerle meşgul olmak	1	2	3	4	5	6
20. Zaman baskısı olmaksızın kendinizi eğlendirebilmek	1	2	3	4	5	6
21. İsteddiğiniz her şeyi istediğiniz her an yapabilmek	1	2	3	4	5	6
22. Sadece zevk almak için bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5	6
23. Aktivitenin hazırlığından aktivitenin kendisinden eğlendiğin kadar eğlenmek	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamın monotonluğundan kaçmanızı sağlayacak aktivitelerle ilgilenmek	1	2	3	4	5	6
25. Zihinsel konsantrasyon uygulamak	1	2	3	4	5	6
26. Takım çalışması yapmak	1	2	3	4	5	6
27. Aktivitelerinizin sonuçlarından tatmin olmak	1	2	3	4	5	6
28. İsteddiğiniz her şeyi yapabilecek kadar vaktinizin olduğunu hissetmek	1	2	3	4	5	6
29. Kendi zamanınızın sahibi olduğunuzu hissetmek	1	2	3	4	5	6
30. Günlük sorumluluklarınızla ilgisi olmayan konuları düşünmek	1	2	3	4	5	6
31. Zihinsel olarak meşgul olmak	1	2	3	4	5	6
32. Diğerleri ile iş birliği içinde olmak	1	2	3	4	5	6
33. Sevdiğiniz bir şeyi yapmak istediğinizde telaş içinde olmamak	1	2	3	4	5	6
34. Ne yapmak istediğinize kendi kendinize karar vermek	1	2	3	4	5	6
35. Günlük sorumluluklarınızdan dolayı yapamadığınız her şeyi yapmak	1	2	3	4	5	6

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4.Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

TUTKUNLUK ÖLÇEĞİ Uğraştığınız faaliyet ile ilgili olarak aşağıdaki ölçekteki her maddeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz. 1-Kesinlikle Katılmıyorum 7-Kesinlikle Katılıyorum								
1. Bu aktivite hayatımdaki diğer aktivitelerimle uyumludur.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Aktiviteyi yapmaya olan isteğimi kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Bu aktivite ile keşfettiğim yeni şeyler, ona daha fazla değer vermemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Bu aktiviteye takıntılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Bu aktivite kendimde beğendiğim özelliklerimi yansıtır.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Bu aktivite farklı deneyimler yaşamamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Bu aktivite beni gerçekten heyecanlandıran tek şeydir.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Bu aktivite hayatımla iyi bir şekilde bütünleşmiştir.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Yapabilecek olsam sadece bu aktiviteyi yapardım.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Bu aktivite hayatımın diğer parçaları ile uyum içindedir.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Bu aktivite o kadar heyecan vericidir ki bazen onu yaparken onun üzerinde kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Yaptığım aktivitenin beni kontrol ettiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Bu aktiviteyi yapmak için çok zaman harcarım.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Bu aktiviteyi severim.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Bu aktivite benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Bu aktivite benim için bir tutkudur.	1	2	3	4	5	6	7	

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ							
Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU
Demografik Sorular

Cinsiyet:

Yaş:

Medeni Durum:

Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü:

Görüşme Soruları ve Ana Sorular

S1: Katılımcılar boş zaman etkinliklerinin yaşamlarına kattığı anlamları nasıl tanımlamaktadır?

- Boş zaman sizin için ne ifade ediyor? ‘Boş zaman’ deyince aklınıza ne geliyor? Boş zamanınızda yapmış olduğunuz faaliyetlere yaşamınıza ne gibi katkı sağlıyor?

S2: Katılımcılar açık alan etkinliklerinin psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilediğini ifade etmektedir?

- Açık alanda doğa yürüyüşü gibi etkinlikler sizde psikolojik olarak neyi değiştiriyor? Etkinlik öncesi–sırası–sonrası duygu durumunuz nasıl değişiyor? Günlük yaşamınıza yansıyabilen ne gibi etkileri oluyor?

S3: Katılımcıların doğa yürüyüşü faaliyetlerine duyduğu tutku, yaşam dengesini ve psikolojik durumlarını nasıl şekillendirmektedir?

- Doğa yürüyüşü faaliyetine yönelik ilginizi ya da tutkunuzu nasıl tanımlarsınız?

S4: Katılımcılar boş zaman etkinliklerinin mutluluk üzerindeki etkisini nasıl deneyimlemektedir?

- Doğa yürüyüşü faaliyetinin mutluluğunuz üzerindeki etkisi nasıl değerlendirirsiniz?

S5: Boş zaman anlamı, tutkunluk ve psikolojik iyi oluş kavramları, bireysel gelişim ve sosyal ilişkiler üzerinde nasıl bir etki yaratmaktadır?

- Doğa yürüyüşünün deneyimlerinizi kendinizle olan ilişkinizi ve diğer insanlarla olan ilişkinizi nasıl etkilemektedir?

S6: Nicel analizlerde (boş zaman değerlendirme güçlüğü) çıkan etkiler katılımcılar tarafından nasıl açıklanmaktadır.

- Boş zamanınızı değerlendirme ve planlama konuları nasıl tanımlarsınız? Faaliyet eksenini çerçevesinde bu sürecin sizler için zorlaştığı/kolaylaştığı durumlar neler olabilir?